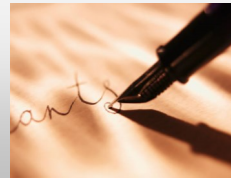




FIBRO-MONTÉRÉGIE

Volume 9, n° 1, Septembre 2014

Association de la fibromyalgie – Région Montérégie



LE MOT DE LA PRÉSIDENTE PAR CHRISTINE CAYOUILLE



Dans ce numéro

• Le mot...de la présidente	1
• Crédits	2
• Chez nous, en région	3
• Retour en images : AGA	5
• Quoi de neuf dans le site Internet	6
• Résumé des conférences de la dernière session	8
• Des livres, encore des livres...et beaucoup d'autres choses	11
• Dossier : Peut-on être heureux malgré la fibromyalgie en 2014	14
• Soin de soi : Saviez-vous que le rire améliore le système immunitaire ?	17
• Quiz : Êtes-vous «gélophile» ?	20
• La page des sports	21
• Remue-méninges	22
• À vous la parole	23
• Solutions des jeux	24
• Soi et les autres : Pourquoi communiquer avec les autres ?	25
• Bon à savoir : La tricothérapie	26
• La page des mots : Éloge à la gaieté	27
• ACCORD : La douleur, je m'en occupe !	28
• Cuisine santé ou gourmande!	31
• Groupes d'entraide et points de services	32

« Le bonheur c'est quand ce que vous pensez, ce que vous dites et ce que vous faites sont en harmonie »

Gandhi

Septembre est le mois de la rentrée scolaire et de la reprise des activités de plusieurs organismes. De même, l'AFRM s'active pleinement depuis quelques semaines à l'organisation des différentes activités pour la prochaine année. Mais septembre 2014 représente aussi un petit accomplissement bien spécial : il s'agit de la 10^e année de publication du bulletin Fibro-Montérégie. En effet, c'est en septembre 2004 que le premier exemplaire de ce bulletin voyait le jour; que de chemin parcouru depuis. Encore, dans le présent numéro, on y retrouve de l'information, des conseils, des articles tous plus pertinents et intéressants les uns que les autres, le tout afin de vous permettre de vivre du bonheur au quotidien. Je tiens à dire un gros bravo à l'équipe de rédaction pour cet excellent outil!

De plus, en tant que nouvelle présidente de l'Association, je tiens à souligner l'excellent travail réalisé par les membres sortants du conseil d'administration : Micheline Gaudette, Anne-Marie Bouchard et Ghislaine Giroux. Plusieurs années d'implication et de dévouement de leur part pour la cause, ça mérite d'être souligné. Ces personnes que je côtoie déjà depuis deux ans possèdent

chacune des qualités qui m'ont impressionnée et qui ont grandement servi l'Association. Je pense entre autres : à la réalisation de notre nouveau logo et la mise en page de nos bulletins par Anne-Marie, à la gestion du site Web et au travail de correction par Micheline, à l'accueil lors de plusieurs activités et à la redynamisation du point de service Roussillon par Ghislaine. L'engagement communautaire est une vocation. Merci à vous trois pour le beau travail réalisé, et ce sera avec une grande fierté que je vous recroiserai dans le futur.

Maintenant, il faut passer au sujet sur lequel je veux vous amener à réfléchir. **Se serrer les coudes.** Parce qu'il faudra le faire. Cela veut dire s'entraider, mettre ensemble, rassembler des éléments pour former un tout. Il faudra le faire au niveau des bénévoles, des membres du conseil d'administration, des employées. Il faudra le faire afin de maintenir les acquis et l'orientation vers les objectifs qui ont été déterminés importants. Il faut surtout le faire parce que nous y croyons tous aux services offerts par notre association, parce que nous voulons qu'ils se maintiennent et mieux, qu'ils augmentent encore. Les besoins de financement des organismes communautaires sont importants. L'aide financière obtenue des gouvernements sert à financer les activités de base des organismes. Mais des coupures ont lieu. Il faut donc faire autant, mais autrement. Il faut avoir de la créativité, de



RECHERCHE, RÉDACTION ET RÉVISION

Zina Manoka
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
Site Internet: 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.



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



Hoang Mai
Député de Brossard–La Prairie

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

Agence de la santé
et des services sociaux
de la Montérégie

Québec 

NOS PARTENAIRES

**longueuil**

l'imagination, de l'ingéniosité. Et pour ce faire, il faut s'impliquer.

Je me permets donc d'aspirer à «empowerment» toutes les personnes qui s'impliquent déjà ainsi que celles désireuses de s'impliquer. On parle ici «d'autonomisation», c'est-à-dire d'amener les gens à utiliser de façon maximale leurs compétences et leurs talents, parce que chacun d'entre nous avons un talent particulier. Que ce soit par notre facilité au niveau des relations humaines, par nos contacts, par nos compétences professionnelles, par l'ingéniosité de nos

idées, nous avons tous au moins un élément pour faire avancer les choses. C'est ce dont je parle. Et c'est l'invitation que je vous fais.

Sur ce, je vous souhaite à vous les membres mais aussi à nous les administrateurs une bonne rentrée. Et sachez que ce sera un grand plaisir pour moi de vous rencontrer lors des différents événements ou activités. Allez oust! Travaillons à notre bonheur!

Christine Cayouette
Présidente

**LE BONHEUR
COMMENCE
MAINTENANT**



CHEZ NOUS EN RÉGION... DES NOUVELLES DE VOS GROUPES D'ENTRAIDE



À ROUSSILLON

Roussillon va de l'avant !

Plusieurs activités ont eu lieu dans notre groupe et c'est avec plaisir que je vais vous en parler.

Comme cours, pour la session du printemps, nous avons choisi l'art thérapie et nous avons grandement apprécié ces rencontres. Pour l'automne qui vient, nous avons contacté une nutritionniste du CLSC qui nous fera profiter de huit ateliers, avec cuisine sur place et dégustation, *Des années à savourer !* Ça promet ! Avec l'Association, nous avons choisi le cours *l'Intelligence Émotionnelle*.

Une fois par mois, notre groupe a toujours ses dîners/rencontres qui sont toujours aussi populaires. C'est

un moment privilégié pour créer des liens qui se transforment souvent en amitié. C'est jusqu'à maintenant l'activité qui rallie le plus grand nombre de personnes et qui est propice à l'accueil des nouveaux membres.

Nous avons aussi eu notre groupe de soutien à chaque mois et la majorité du temps, nous avons pu profiter des connaissances de diverses personnes qui sont venues nous entretenir de sujets variés. Je voudrais d'ailleurs en profiter pour remercier M^{me} Nicole Aubry, professeur de Feldenkrais depuis de nombreuses années auprès de l'Association, qui est venue nous expliquer cette approche et qui a même accueilli quelques membres

dans ses cours pour expérimenter une leçon. Comme nous avons décidé de suspendre les rencontres du groupe de soutien durant l'été, nous avons remplacé celui de juillet par un pique-nique et en août, par une rencontre dans un café....

Nous continuons toujours les marches du mardi, mais l'été cette activité est un peu moins populaire...

De plus en plus de nos membres de Roussillon s'impliquent comme bénévoles pour l'Association. Félicitations aux deux nouvelles recrues qui ont été élues au sein du conseil d'administration de l'Association lors de la dernière AGA.

Répondante : Francine Avena

Co répondante : Ghislaine Giroux

À Saint-Jean-sur-Richelieu

Il n'y a toujours pas de groupe d'entraide à St-Jean-sur-Richelieu, toutefois les activités reprennent petit à petit.

Après la conférence sur *l'alimentation et la méditation face à la douleur* d'avril dernier, l'AFRM vous propose pour l'automne une activité physique adaptée, le yoga.

À Longueuil

Nous avons eu plusieurs rencontres d'échanges libres. Nous avons eu plusieurs thèmes très intéressants comme : le stress, la vie de famille etc. La dernière rencontre du groupe était le 19 juin et une petite fête a eu lieu pour souligner le début des vacances. Cette année le groupe a fait relâche pendant l'été pour un petit repos bien mérité. Les rencontres reprendront en septembre et on espère vous revoir en grand nombre.

Répondante sortante : Josée Thérberge

Co-répondante : Sylvie Lafleur



À McMasterville Pendant ce temps de pause estivale et quand la plupart des participantes sont parties aux quatre coins du Québec ou ailleurs...en avion, voiture, camping-car, à vélo ou à pied...il est plus difficile pour un groupe de se rencontrer.

Mais pour celles qui restent, nous avons eu le plaisir de nous regrouper pour aller cueillir des bleuets. Ces petits fruits poussent en grappe sur des arbrisseaux, ce qui les rend très faciles à cueillir pour nous qui sommes atteintes de fibromyalgie. Ils se démarquent par leur goût irrésistible et par leur caractère hautement antioxydant. Santé!!!! En plus de faire de belles provisions, nous avons goûté au plaisir de la cueillette dans un lieu enchanteur et à l'abri des moustiques, puisque la plantation est protégée par des filets. Une belle expérience ! Par la même occasion, nous avons fait un pique-nique. Les pauses estivales sont synonymes de plaisir.

Nos activités reprennent en septembre. On a hâte de vous revoir en grand nombre !

Répondante : Cécile Bergeron

À Saint-Hyacinthe Les réunions vont bon train à St-Hyacinthe.

Les membres ont assisté à plusieurs ateliers-conférences tels que Feldenkrais, rencontre avec un pharmacien, *l'alimentation et la méditation face à la douleur* donnée par Jean-Charles Rouleau et yoga adapté.

Les participants ont bien apprécié ces rencontres.

Au plaisir de se retrouver en septembre pour de nouvelles rencontres.

Répondante : Fabienne Pineault

À Granby Bonne nouvelle, c'est officiel, nous avons trouvé un local (en location) pour 2 réunions par mois à compter de septembre 2014 jusqu'à juin 2015. Il se situe à l'Église St-Joseph. Comme nous y serons bien pour nos réunions dans ce beau local tout neuf!

Nous avons eu la chance d'avoir Annette Guay pour nous donner des ateliers de peinture sur toile. Environ 8 personnes y participaient et il y en a quelques unes qui en sont déjà à leur deuxième tableau... C'est une belle façon d'oublier nos douleurs pour quelques heures. Annette se dévoue vraiment et elle est très gentille d'accepter de nous donner ce cours qui a lieu environ 1 fois par mois lorsqu'on ne reçoit pas de conférencier.

Merci à Angèle et Robin Dionne qui, avec quelques bénévoles, on fait une vente de garage. Ceci nous a permis d'amasser des fonds et d'avoir ainsi notre local payé pour un peu plus d'un an. Merci aussi à Hélène Beaudoin et Jacques Lacasse qui a bien voulu accepter de prêter son garage pour y recueillir les dons et y tenir la vente. Vraiment un grand merci à toutes les personnes qui ont participé

Le 18 juin dernier on a fait un party de piscine chez Hélène. Beaucoup de plaisir, avec un bon repas de *Chez Duhamel* !

On se voit au début de septembre...

Répondante : Danielle Fournier

Co-répondante : Jeanne-Mance Champagne

Voici les membres du CA de l'AFRM 2014-2015

- Mme Christine Cayouette, présidente;
- Mme Nicole Légaré, vice-présidente;
- Mme Carole Lajoie, trésorière;
- M. Benoit Charest, secrétaire;
- Mme Danielle Fournier, administratrice;
- Mme Line Serres, administratrice;
- Mme Louise Cloutier, administratrice.



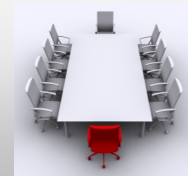
À l'avant : Nicole Légaré, Louise Cloutier, Danielle Fournier
À l'arrière : Carole Lajoie, Christine Cayouette, Line Serres et Benoit Charest



RETOUR EN IMAGES

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DU 6/6/2014

Par Zina Manoka



Après des semaines de préparation et de travail, le jour J est enfin arrivé. C'est une journée pas comme les autres, elle se subdivise en trois temps : la dernière réunion du conseil d'administration pour l'année 2013-2014, l'Assemblée générale annuelle et l'activité sociale (Pique-nique). C'est aussi une journée pour la grande famille de l'AFRM de passer du temps ensemble et de pouvoir faire le bilan de tout ce qui a été fait pendant l'année.

9 h 05 : dernière réunion du conseil d'administration 2013-2014. Elles se réunissent pour la dernière fois et trois d'entre elles ne se représentent pas, mais continueront toutefois à s'impliquer au sein de l'Association :



Ghislaine Giroux, administratrice

Anne-Marie Bouchard, vice-présidente

Micheline Gaudette, présidente

Quelques moments d'émotions, mais il y a des documents à valider avant l'Assemblée générale annuelle qui va avoir lieu dans une heure. Le temps



file, on profite de l'occasion pour remettre un beau bouquet de fleurs à Micheline Gaudette pour son implication et son travail durant ses nombreuses années au sein de l'AFRM et pour la cause de la fibromyalgie. Émotion sur émotion...

10 h : l'Assemblée générale annuelle débute. Elle est présidée par Noëlline Lagacé, organisatrice communautaire du CLSC Simone-Monet-Chartrand et Longueuil-Ouest. Christine Cayouette est nommée secrétaire de l'Assemblée. Une bonne ambiance règne. Micheline Gaudette dont c'est la dernière AGA comme présidente du conseil d'administration présente le Rapport d'activités 2013-2014 et en profite pour remercier chaque administratrice pour leur implication et leur professionnalisme dans le traitement de tous les dossier qu'elles ont eu à traiter. Elle quitte avec un peu de regret de laisser l'AFRM dans une situation financière inconfortable, mais elle a bon espoir que la nouvelle présidente et son équipe, jumelées à l'équipe de travail feront tout pour aller chercher le financement qu'il faut pour l'Association. Le rapport des États financiers 2013-2014 fut présenté par Annie Proulx avec l'aide de Carole Lamoureux. Le plan

d'action et les prévisions budgétaires 2014-2015 furent aussi présentés par Annie Proulx; elle a informé les membres présents des différentes démarches entreprises par l'AFRM auprès de l'Agence de santé et services sociaux pour le rehaussement de notre financement de base. Nous sommes toujours en attente d'une réponse et d'un ajustement. Elle invite les membres à trouver des idées pour faire des levées de fonds afin de financer les activités à moindre coût. Une nouvelle équipe a été élue pour le conseil d'administration 2014-2015.

12 h : nos ventres commencent à gargouiller, nous courrons vers le buffet pour prendre un café, une liqueur, etc., on déplace les tables et on sort nos lunchs, enfin on peut manger, se relaxer, jaser, rire...

Wow qu'on est bien ensemble. Bon, une nouvelle année débute.

Un grand merci à tous d'être venus, votre présence nous fait du bien.





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, sa créatrice, le site Internet de l'AFRM est un incontournable pour toute personne atteinte de fibromyalgie et son entourage. Vous y trouverez des rubriques sur l'Association et ses services, ainsi que de 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 régulièrement avec le résumé d'informations pertinentes parues sur le WEB.

Venez le 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!

Fibromyalgie ou hyperparathyroïdie ?

Selon une étude présentée au congrès de l'American Association of Endocrine Surgeons, presque toutes les personnes atteintes d'hyperparathyroïdie primaire qui avaient aussi un diagnostic de fibromyalgie ont vu une amélioration de leurs symptômes de fibromyalgie après avoir subi une chirurgie parathyroïdienne.

Ces deux pathologies, fibromyalgie et hyperparathyroïdie, ont plusieurs symptômes en commun : fatigue, douleurs musculo-squelettiques, maux de tête, troubles cognitifs et troubles de l'humeur. Les deux maladies sont également beaucoup plus fréquentes chez les femmes et avec l'âge. C'est pourquoi il peut y avoir confusion.

Pour en savoir davantage, voici le lien vers l'article intitulé *Certaines personnes ayant un diagnostic de fibromyalgie souffriraient plutôt d'une hyperparathyroïdie* paru le 3 mai 2014 dans Psychomedia.

<http://www.psychomedia.qc.ca/fibromyalgie/2014-05-03/diagnostic-hyperparathyroïdie>

Sensibilité non-cœliaque au gluten et fibromyalgie

Pour certaines personnes atteintes de fibromyalgie, selon une étude espagnole parue dans la revue *Rheumatology International Clinical and Experimental Investigations (RICEI)*, une sensibilité non-cœliaque au gluten pourrait être une cause sous-jacente à la maladie. Les chercheurs ont remarqué que les symptômes s'atténaient ou disparaissaient avec un régime sans gluten chez certaines personnes atteintes de fibromyalgie même si elles ne présentaient pas les caractéristiques de la maladie cœliaque. La réduction de la douleur était notamment accompagnée d'une amélioration au niveau de la fatigue et d'une diminution des symptômes gastro-intestinaux. Les symptômes

de la sensibilité non-cœliaque incluent douleurs osseuses ou articulaires, crampes musculaires, engourdissement des jambes, perte de poids, fatigue chronique et «esprit brumeux», indiquent Carlos Isasi de l'Hôpital Puerta de Hierro (Madrid) et ses collègues. Leur étude regroupait 246 personnes atteintes de fibromyalgie sévère et n'ayant pas la maladie cœliaque. Une amélioration des symptômes a été constatée chez 90 d'entre elles, dont 20 ont participé à la présente étude. Pour plus de détails, consulter la page qu'y consacre Psychomedia dans son édition du 10 mai 2014, intitulée *Fibromyalgie : une cause serait la sensibilité au gluten chez certaines personnes*.

www.psychomedia.qc.ca/fibromyalgie/2014-05-10/cause-sensibilite-au-gluten

Opinions d'experts dans le traitement de la fibromyalgie

Selon Winfried Häuser, chercheur allemand, les traitements individualisés incluant les méthodes non pharmacologiques sont souvent plus efficaces que les médicaments. Les thérapies dites non

pharmacologiques comprennent entre autres l'exercice aérobique, l'acupuncture et la psychothérapie. Avec ses collègues, il a publié une méta-analyse constituant une comparaison des traitements disponibles. Ils n'ont constaté que peu de différence entre les deux types de traitements [avec ou sans médicaments]. Toutefois, un effet



durable a été constaté avec l'exercice. Les psychothérapies cognitivo-comportementales, quant à elles, auraient un effet sur la douleur et l'invalidité. Pour aller plus loin ces chercheurs proposent d'utiliser les données contenues dans la National Data Bank on Rheumatic Disease. Cette base contient des données sur 3123 personnes atteintes de fibromyalgie suivies pendant 11 ans, ce qui permettrait de profiter d'un bassin de personnes fibromyalgiques important. Dr Häuser suggère aussi une approche graduée pour traiter la fibromyalgie. Pour les formes légères, il préconise un suivi avec le médecin

traitant et l'engagement à effectuer des activités physiques et mentales régulières. Pour les patients atteints modérément, il ajoute l'exercice aérobique et un recours temporaire à la médication. Pour la forme sévère, il recommande toujours l'aérobie, les médicaments et y ajoute le traitement psychologique. Les décisions de traitement doivent cependant toujours tenir compte de la tolérance, de la sécurité, des coûts et de la volonté du patient à le poursuivre. Selon la Dr Mary-Ann Fitzcharles, de l'Université McGill, les thérapies non pharmacologiques apparaissent très importantes pour le traitement de la

fibromyalgie : exercice, participation active au choix des traitements et éducation. Selon elle, toutes ces avenues ne comportent pas de risque contrairement aux thérapies pharmacologiques et leurs effets secondaires indésirables. Toutes ces informations ont été communiquées lors du congrès annuel de l'European League Against Rheumatism (Eular).

Pour en savoir davantage, consultez l'article publié le 21 juin 2014 dans Psychomédia intitulé : *Traitements de la fibromyalgie : opinions d'experts.*

<http://www.psychomedia.qc.ca/fibromyalgie/2014-06-21/traitements>

Neuropathie des petites fibres

Une autre étude porte sur la neuropathie des petites fibres. Elle est parue dans la revue *Arthritis & Rheumatology*. Ce n'est pas la première fois que cette hypothèse est avancée. On rapportait d'ailleurs en juin une étude des docteurs Oaklander, Herzog, Downs et Klein parue en ligne dans la revue *Pain* et recensée par la suite par Psychomédia.

L'article intitulé *Fibromyalgie : l'hypothèse d'une neuropathie des petites fibres se précise* met de l'avant l'étude menée par Xavier J. Caro et Earl F. Winter, respectivement du Northridge Hospital Medical Center et du département de psychologie de l'Université North Central.

Ces chercheurs, ont indiqué que certaines personnes atteintes de fibromyalgie présentent une polyneuropathie démyélinisante périphérique des grandes fibres nerveuses, similaire à celle observée dans la polyneuropathie démyélinisante inflammatoire chronique. Des études ont suggéré que ce processus de démyélinisation impliquerait probablement le système

immunitaire.

Des biopsies ont montré une plus faible densité des petites fibres nerveuses de la peau chez les personnes atteintes de fibromyalgie. L'hypothèse d'une neuropathie des petites fibres, plutôt qu'une sensibilisation basée dans le système nerveux central, se confirmerait. On mesure la neuropathie des petites fibres nerveuses par la densité des fibres dans la peau.

La neuropathie des petites fibres serait responsable de la douleur associée à la maladie. Comme des lésions neuropathiques des grandes fibres peuvent être associées à une neuropathie des petites fibres, les chercheurs ont tenté de déterminer si cette dernière était plus fréquente chez les personnes fibromyalgiques. 41 personnes atteintes de la maladie et 47 en santé ont donc subi une biopsie de la peau sur la cuisse et près de la cheville. On mesurait aussi la diminution de la sensibilité à la stimulation (hypoesthésie). Les résultats ont montré que toutes les personnes souffrant de fibromyalgie présentaient des signes d'hypoesthésie et une plus faible densité des fibres nerveuses de la peau (5,8 en moyenne

comparativement à 7,4 pour la cheville et 9,3 comparativement à 11,3 pour la cuisse).

Une évaluation sanguine montrait également un lien modeste entre la densité des petites fibres nerveuses de la peau chez les personnes atteintes de fibromyalgie et le marqueur IL-2R de l'activation des cellules T macrophages du système immunitaire. Ce lien était plus marqué pour la cheville que pour la cuisse.

En conclusion, les deux chercheurs avancent :

- que les douleurs liées à la fibromyalgie pourraient être associées à une neuropathie des petites fibres;
- que ces douleurs origineraient, en partie, d'un processus périphérique dans lequel intervient le système immunitaire;
- que la mesure de la densité des fibres nerveuses de la peau pourrait être un outil clinique utile pour la fibromyalgie.

Pour en savoir davantage, consulter la nouvelle parue dans Psychomédia <http://www.psychomedia.qc.ca/fibromyalgie/2014-05-18/neuropathie-des-petites-fibres-nerveuses>



Résumé des conférences de la dernière session

Par Christine Cayouette et Zina Manoka



Résumé de deux conférences présentées lors du 4^e Salon de la fibromyalgie de la région Chaudière-Appalaches

Par Christine Cayouette

Le samedi 26 avril 2014, j'ai assisté au 4^e Salon de la fibromyalgie de la région Chaudières-Appalaches. Deux excellents conférenciers y ont fait une présentation. En voici les résumés :

Conférence donnée par le Dr Jean-Pierre Dropinski, algologiste¹-omnipraticien au CIGD, CHAU Hôtel-Dieu de Lévis

¹Algologie : science de la prise en charge de la douleur.

Les médecins commencent à avoir une idée sur les causes organiques de la fibromyalgie :

- prédisposition génétique;
- stressseurs environnementaux;
- troubles neuroendocriniens;
- perturbation des neurotransmetteurs et des voies sensorielles.

4% de la population est atteinte de fibromyalgie; il y a 8 femmes pour 1 homme.

Les causes fréquentes constatées par le Dr Dropinski :

- événements de vie traumatiques (séviées sexuels, abus physiques violents, absence des parents en soutien et amour, sentiment de dévalorisation);
- événements stressants (accident de voiture, harcèlement au travail, divorce ou décès, « la goutte qui fait déborder le vase »);

- anxiété /dépression;
- surmenage et hyperactivité (workoolic, perfectionnisme... en faire plus pour se protéger des problèmes, pour protéger son estime de soi);
- production insuffisante ou altérée du cortisol (hormone du stress).

Des études récentes démontrent :

- 79% des gens atteints de fibromyalgie ont été victime d'abus sexuel ou de négligence dans l'enfance;
- l'hyperactivité précipite la fibromyalgie;
- présence de troubles neurologiques centraux (en particulier au niveau des mécanismes endogènes de modulation de la douleur);
- sensibilisation avec hyperexcitabilité de la corne dorsale de la moelle;
- dysfonction des contrôles inhibiteurs diffus des influx nerveux;
- phénomène d'hyperalgésie;
- baisse de la noradréline et de la sérotonine;
- plasticité;
- dysfonction de l'axe hypothalamus.

Recommandations EULAR 2006 (société européenne) :

- il est nécessaire d'avoir une évaluation approfondie de la douleur du patient;
- il faut valider le degré d'autonomie;
- il s'agit d'un phénomène complexe et hétérogène (c'est-à-dire différent pour chacun);
- la fibromyalgie exige un traitement multidisciplinaire;
- elle nécessite un plan de match adapté à chaque personne;
- l'exercice a un effet bénéfique sur la fatigue, dont les exercices en piscine;

- la thérapie cognitive et comportementale est aidante;
- médicaments : tramadol → oui corticostéroïdes et opioïdes → non.

Recommandations Hauner 2014 :

- cannabis → faible recommandation;
- les nouveaux médicaments → pas mieux que les anciens;
- médicaments confirmés comme efficaces →Élavil, Lyrica, Cymbalta;
- bien évaluer les effets secondaires vs les avantages réels de l'utilisation des médicaments;
- le traitement avec médicaments seulement devrait être évité;
- si on utilise les médicaments, ce doit être à faible dose.

Recommandations de l'American Pain Society :

- le traitement pour la fibromyalgie devrait être non pharmacologique (sauf pour Elavil);
- se méfier de la « sorcellerie »;
- traitements prouvés comme non efficaces → magnétisme, ionisation, bain de boue, etc.;
- traitements prouvés comme efficaces →acupuncture, masso-hydrothérapie, psychothérapie cognitivo-comportementale, «pleine conscience»;
- sont considérés comme des somnifères naturels →l'exercice physique, le plaisir et l'exposition à la lumière;
- pas de café, ni de stimulants;
- apprendre à ne pas dépasser ses limites;
- oser affronter son passé (histoire de vie personnelle);
- faire des changements dans sa vie;
- accepter de vivre avec la fibromyalgie.



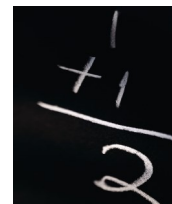
À faire pour améliorer notre condition :

- marcher quotidiennement;
- faire des exercices d'étirement, de renforcement musculaire (pour lutter contre le déconditionnement physique);
- pas d'entraînement intensif en gym;
- exercices en piscine;
- éviter le stress et les émotions toxiques;

- dire NON;
- développer des techniques de gestion de stress;
- avoir une vitesse de croisière (plutôt qu'une vitesse gaz – frein – gaz – frein ...);
- trouver sa zone de confort (on peut déplacer des murs, mais pas se frapper la tête dans le mur);
- lors des périodes hyperalgiques (douleurs élevées), il faut trouver et

- comprendre pourquoi;
- utiliser les médicaments au minimum;
- modifier ses règles d'hygiène de vie;
- bouger malgré la douleur.

C'est la somme des différentes approches qui apporte le plus de résultats.



Conférence donnée par la psychologue et auteure Marie-Josée Rivard, Centre de la douleur McGill du Centre universitaire de santé McGill à Montréal

Différences entre douleur aiguë et douleur chronique :

Douleur aiguë	Douleur chronique
• origine connue	• origine inconnue
• signal d'alarme d'une lésion	• fausse alarme (inutile et destructive)
• suppression possible (guérison)	• soulagement seulement (gestion de qualité de vie)

- En moyenne, 25% de la population

- souffre de douleur.
- Notre corps poussé à bout se déconnecte (deplug, shut down) → *dit tel quel par la Dr Rivard.*
- 1/3 des gens en douleur chronique perdent leur emploi, et tendent vers une alimentation moins adéquate (difficulté à cuisiner).
- Il y a une détérioration de la relation de couple suite au fardeau ajouté sur les épaules de l'autre.
- Il y a aussi une détérioration des relations familiales et sociales.

Relever les défis :

- changer notre façon de penser et nos attitudes (réévaluer nos valeurs);
- changer nos actions et nos comportements;
- opter pour le mode «solution» et non pas pour le mode «plainte».

Revoir ses valeurs :

- chacun doit placer ses valeurs selon

- la priorité qu'il leur accorde;
- plus on développe la flexibilité mentale (curiosité et créativité), plus on peut s'adapter;
- le monde d'avant n'existe plus!

Conseils :

- se fixer des buts réalistes;
- faire de l'exercice physique;
- avoir des plaisirs, loisirs, passions;
- s'assurer d'une vie sociale active et satisfaisante;
- avoir une vie équilibrée;
- être dans l'action motivé à y rester.

Lâcher-prise :

- se recentrer et vivre au moment présent;
- réapprendre à respirer (10 respirations/minute et respirer par l'abdomen);
- la détente est utile dans la gestion de la douleur (cela est démontré scientifiquement).

«Est que je suis ma souffrance?»

Conférence donnée par Cécile-Purusha Hontoy

Par Zina Manoka

Le 30 avril dernier, l'AFRM accueillait Mme Cécile-Purusha Hontoy pour une conférence dont le thème était « Est-ce que je suis ma souffrance? ». Madame Hontoy est

une femme passionnée de la vie, elle est née au Congo-Kinshasa (Afrique) à la fin des années 50. Depuis plus de 32 ans, elle travaille en gestion positive des deuils, changements et lâcher-prise, elle enseigne le yoga et la méditation. Fondatrice de l'école *l'Art de Vivre Purusha*, son but est de remettre sur pied les personnes aux prises avec la maladie, le deuil, etc.

Pour débiter sa conférence, elle a

invité l'auditoire à faire quelques petits mouvements physiques afin de se relâcher. Selon elle, toute annonce d'une maladie est comme un coup de poing. Cette violente annonce anéantit, révolte et personne n'est préparé à cela. Plusieurs sentiments, émotions s'entremêlent : colère, frustration, haine, incertitude, etc. Soudain, on ne sait plus qui l'on est. Alors, on est confronté au problème d'identité « Qui suis-je? » par rapport →

à la société, à la famille, à son milieu. S'il ne suffisait que de ça,...mais non il y a aussi une certaine précarité de la vie qui se pointe à l'horizon. On n'est plus sur le chemin que l'on avait pris, on est perdu comme dans une espèce de grand brouillard et l'on ne voit plus rien. On aimerait tant retrouver notre route. On cherche en vain un phare, une lumière pour nous éclairer, mais on ne la trouve pas. Dans cette illustration, la fibromyalgie (les douleurs) apparaît comme une épreuve singulière, radicale et solitaire. Elle n'est pas seulement souffrance physique, morale, fatigue, diminution, etc., elle transforme, les rythmes de la vie au quotidien, déclenche un engrenage sans fin de consultations (médicales ou autres thérapies du bien-être), oblige à changer ses habitudes alimentaires, hygiéniques et diminue l'activité professionnelle et sociale. Elle est une confrontation à soi et aux autres, dans un contexte où l'on ne sait plus qui l'on est : suis-je devenu souffrance ou suis-je encore moi, la personne, la FEMME ou l'HOMME?

Et si dans ce sombre tableau, il y avait un espoir. Et si dans ce brouillard, un phare s'allumait au loin pour nous indiquer le chemin à prendre. On observant bien ce tableau, on peut constater qu'il n'est pas si sombre que ça, il suffit de voir cette lueur d'espoir que Dieu ou le Créateur ou qu'importe la force d'en haut a mis sur votre chemin pour avoir une seconde chance, une vie nouvelle, meilleure qu'avant malgré le handicap de la fibromyalgie. Mais, comment? Je souffre tellement. Comment lutter quand on est épuisé par les douleurs, fatigués par le manque de sommeil, incompris (la solitude), que les traitements prescrits, au lieu d'atténuer la douleur, causent une intolérance et

des effets secondaires? Il faut se « battre », mais comment et contre qui et quoi? Avant d'aller se battre, il faut analyser la situation et accepter cette situation. Il est dit : « Si tu peux tuer ton ennemi, fais-le, sinon fais-t'en un ami ». Il faut faire de ta maladie ton amie. Tu vas apprendre à la connaître et à la gérer au quotidien, elle va devenir ton alliée. Tu n'auras plus à la porter, mais à marcher avec elle côte à côte. Mme Hontoy en a fait une belle illustration : elle a tenu une chaise au-dessus de sa tête mais à cause du poids de la chaise les bras se fatiguent et on a mal, mais quand on dépose la chaise, on se décharge d'un fardeau qui est lourd à porter. On contrôle mieux la chaise si elle est à côté de nous et l'on peut la disposer comme on veut. Il en est de même avec la fibromyalgie, en faisant d'elle votre amie, vous apprenez à la connaître c'est-à-dire ce qu'elle tolère et ne tolère pas. Vous allez devenir une experte de votre fibromyalgie. Ce qui va vous permettre de reprendre le contrôle de votre vie, de vous réapproprier votre identité en tant que personne et non en tant que fibromyalgique.

Les épreuves dans la vie n'arrivent jamais pour rien. Les épreuves permettent de jeter un regard différent sur soi et sur le monde qui nous entoure. L'épreuve de la maladie a pour vertu de réveiller la vraie existence en nous, tout en nous permettant de faire un grand ménage en nous et tout autour de nous. Par des gestes simples : apprendre, apprendre pour soi; formuler ses limites; changer son alimentation; retrouver son âme; se déculpabiliser; se décharger; être meilleur; se diriger vers l'essentiel; se réaliser dans un tout autre métier, ou vivre dans un tout autre environnement, que ceux

d'avant la fibromyalgie; **ÊTRE HEUREUX**. La nouvelle amie « la fibromyalgie » change aussi le corps : les difficultés à marcher, les jambes qui ne tiennent toujours pas, douleurs aux poignets, etc. Cela n'empêche pas d'avoir une belle image de soi et de vivre HEUREUX.

En terminant, Il apparaît vital de réinscrire la maladie quelle qu'elle soit dans la cohérence d'une existence personnelle, « d'en faire quelque chose » pour une renaissance à venir qui peut passer par l'écriture, l'art, la spiritualité, l'hypnose, la méditation, le yoga ou un engagement bénévole, etc... L'autre attitude est d'arrêter de porter la maladie sur sa tête, mais plutôt, de la restituer à sa juste place dans votre vie.

« Il a fallu réapprendre à vivre »

Témoignage de Isabelle, 39 ans, maman de deux jeunes garçons, monoparentale. « J'ai eu un accident de travail en 2000 que je n'ai pas soigné immédiatement. C'est à ce moment-là que la fibromyalgie s'est déclenchée avec toute sa panoplie de symptômes et ses effets destructeurs dans la vie professionnelle et familiale. Un jour, j'ai décidé de réagir, je ne pouvais plus continuer comme ça. Je me suis inscrite au programme du Centre de Réadaptation Constance-Lethbridge pendant 3 mois. Cela m'a permis d'arrêter de m'identifier à la fibromyalgie et d'être tout simplement moi « Isabelle 39 ans, maman de deux garçons ». Je sais qu'une nouvelle vie a commencé pour moi. Il a fallu réapprendre à vivre, en changeant tout.

**« Est que je suis ma souffrance? »
NON, JE SUIS MOI (VOTRE PRÉNOM)
EN TANT QUE (VOTRE RÔLE)...**





DES LIVRES... ENCORE DES LIVRES...

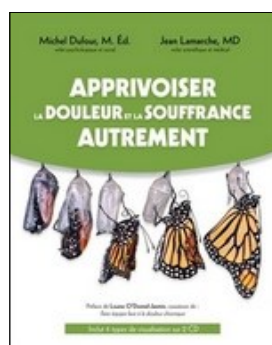
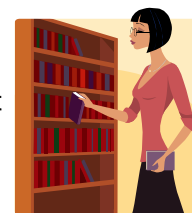
...ET BEAUCOUP D'AUTRES CHOSES...

«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 — 068

Apprivoiser la douleur et la souffrance autrement : coffre à outils thérapeutiques

Michel Dufour et Jean Lamarche

Préface de Louise O'Donnell-Jasmin, coauteure de *Faire équipe face à la douleur chronique*

Éditions AdA, 2014

xxiii, 232 p.

ISBN 978-2-89736-037-5

Au dos du livre : Nul ne peut rester insensible face à la douleur et la souffrance. Nombre de personnes aux prises avec cette problématique sont en déroute devant leur état et cherchent tant bien que mal un moyen de se soulager. Pour faciliter la compréhension des mécanismes de la douleur et de la souffrance, nous vous présentons

plusieurs études scientifiques et essais cliniques. Vous serez amené aussi à mieux comprendre comment certaines approches complémentaires et techniques de relaxation peuvent être efficaces dans la gestion de la douleur. Cette façon de faire «autrement» répondra ainsi à plusieurs interrogations et vous proposera d'autres choix et stratégies, de même que des exercices applicables dès maintenant. Ces outils, qui s'adressent à tout le monde, peuvent être utilisés par les intervenants, les professionnels, les éducateurs, les aidants naturels (parents, amis, etc.) et par la personne affectée elle-même. Dans le soulagement de la douleur et de la souffrance, le suivi médical demeure la pierre angulaire du traitement. C'est donc dans ce contexte de complémentarité que s'inscrit cet ouvrage qui a pour but d'apaiser vos malaises et de vous offrir une meilleure qualité de vie.

À noter : Ce livre est accompagné de 2 CD offrant 4 types de visualisation (FIBRO-069 CD 1 et CD 2)



FIBRO — 069

Apprivoiser la douleur et la souffrance autrement : visualisations

Textes de Michel Dufour

Narration : Caroline Boyer et Vincent Davy

Musique de ailia, composée et interprétée par Louis Lachance

Éditions AdA, 2014, 2 CD

Ces 2 CD accompagnent le livre *Apprivoiser la douleur et la souffrance autrement : coffre à outils thérapeutiques* (FIBRO-068)

Contenu :

CD 1

01

Première visualisation : Le feu sacré

02

Deuxième visualisation : Tamalou, le mystérieux sous-marin

CD 2

01

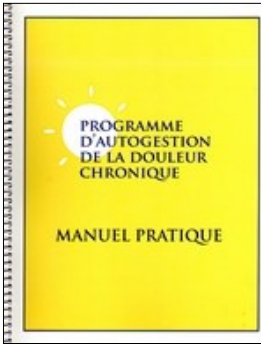
Troisième visualisation : La pyramide de cristal

02

Quatrième visualisation : Le cinéma intérieur

«Le rire, comme les essuie-glaces, permet d'avancer même s'il n'arrête pas la pluie.»

Gérard Jugnot



FIBRO — 070

Programme d'autogestion de la douleur chronique : manuel pratique

Rédigé par Sandra M. Lefort avec Lisa Sulyok

Traduction : Communications DICA

Édité par les rédactrices, © 2010

Deuxième impression, 2011 Pagination multiple

Accompagné d'un CD proposant diverses activités dirigées (FIBRO-071)

Contenu : Ce manuel est celui qui est utilisé lors des ateliers « Programme d'autogestion : vivre en santé avec une douleur chronique » organisés par MyToolBox du Centre universitaire de santé McGill.

Table des matières :

Avant-propos	Bienvenue au programme
Chap. 1	Différence entre douleur aigue et chronique
Chap. 2	L'autogestion et comment devenir autogestionnaire actif
Chap. 3	Savoir doser les activités et le repos
Chap. 4	L'activité physique et l'exercice : partie intégrante de l'autogestion de la douleur chronique
Chap. 5	Programme d'activités faciles
Chap. 6	Ça marche
Chap. 7	Gestion de la douleur : corps et esprit
Chap. 8	Composer avec la tristesse, la colère et la perte d'emploi
Chap. 9	Les médicaments et d'autres types d'interventions pour la douleur
Chap.10	Manger mieux pour se sentir mieux
Chap.11	La communication et la douleur chronique
Chap.12	Une bonne nuit de sommeil
Chap.13	Comment résoudre les problèmes de la vie quotidienne
Chap.14	Outre le programme : ressources complémentaires
Chap.15	Références



FIBRO — 071

Programme d'autogestion de la douleur chronique (PAGDC) - CD d'accompagnement

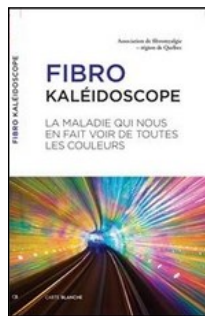
Sandra M. Lefort et Lisa Sulyok, © 2010

Accompagne le Programme d'autogestion de la douleur chronique : manuel pratique (FIBRO – 70)

Introduction : Ce CD propose 3 types d'exercices dirigés différents. Ils sont utilisés lors des ateliers «Programme d'autogestion : vivre en santé avec une douleur chronique» organisés par MyToolBox du Centre universitaire de santé McGill.

Contenu :

- 1-Relaxation musculaire progressive (8:27)
- 2-Programme d'activités faciles (PAF) (15:57)
- 3-Imagerie mentale dirigée (6:21)



FIBRO — 072

Fibro Kaléidoscope, la maladie qui nous en fait voir de toutes les couleurs

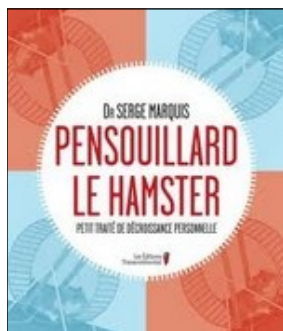
Association de fibromyalgie - région de Québec

Les Éditions Carte blanche, 2014, 143 p.
978-2-89590-228-7

Au dos du livre : La fibromyalgie a longtemps été considérée comme une maladie imaginaire. En 2014, au Québec, on estime que de 2% à 5% de la population en est atteinte. Pourtant, les médecins comprennent toujours mal ses mécanismes. Ses principaux symptômes sont des douleurs musculaires chroniques, une fatigue excessive, des troubles du sommeil, un épuisement, des troubles digestifs divers accompagnés de points douloureux à la palpation. Pour souligner le 20e anniversaire de sa fondation, l'Association de fibromyalgie - région de Québec, a créé ce recueil de témoignages. Au fil des pages, on remarque qu'il y a presque autant de façons de ressentir cette maladie que de personnes atteintes. Mais toutes ont fait preuve d'un immense courage et d'une résilience admirable, malgré un parcours difficile. C'est avec une grande générosité qu'elles nous livrent, chacune à sa manière, un message d'espoir

«Sois sage, ô ma douleur, et tiens-toi plus tranquille !»

Charles Baudelaire



REALI — 017

Pensouillard le hamster : petit traité de décroissance personnelle

Dr Serge Marquis

Les Éditions Transcontinental,
2011 184 p.

ISBN 978-2-89472-391-3

Description du livre :

Il s'appelle Pensouillard. C'est un hamster. Un tout petit hamster. Il court. Dans une roulette. À l'intérieur de votre tête. Vous fait la vie dure. Vous la rend même impossible, parfois. Euh. Souvent. Certains jours, il court plus vite que d'autres. Certaines nuits, il vous empêche carrément de dormir. « Personne ne me comprend. » « Que vont-ils penser de moi ? » « J'aurais donc dû ! » « Pourquoi elle a un chum et pas moi ? » « Pourquoi tout le monde y arrive et pas moi ? » Pauvre, pauvre petit hamster. Derrière le tapage incessant de Pensouillard se cache votre ego, celui-là même que les guides de croissance personnelle

vous apprennent à cajoler. Face aux petits bobos et aux gros tracas de la vie, il vous fait souffrir, vous leurre, vous empêche d'être libre. Comment le remettre à sa place ? Dans un style vivant et plein d'esprit, le Dr Serge Marquis vous invite à observer les mouvements de votre ego. A vous amuser de ses pitreries. Puis, à ralentir pour trouver la paix. Étape par étape, l'auteur vous guide dans une aventure inattendue, celle de la décroissance personnelle. Une démarche à contre-courant à la fois divertissante et libératrice. Car un petit pas de moins pour Pensouillard, c'est un grand pas de plus pour vous.

À propos de l'auteur : Spécialiste en santé communautaire et consultant dans le domaine de la santé mentale au travail, le Dr Serge Marquis donne plus de 150 conférences chaque année. Son expertise l'amène à intervenir régulièrement dans les médias, au point qu'il a été reconnu comme le « médecin de famille des organisations » par la revue Commerce.

Rejoignez la page Facebook de Pensouillard.

fr-ca.facebook.com/pages/Pensouillard-le-hamster-Dr-Serge-Marquis/406651599401996

REALI — 018

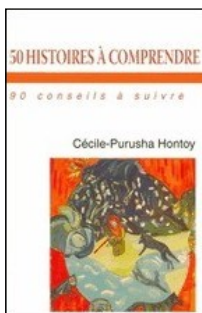
50 histoires à comprendre - 90 conseils à suivre

Cécile-Purusha Hontoy

Éditions Cécile Hontoy,

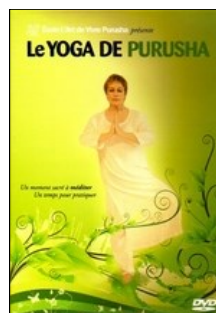
2005, 221 p.,

ISBN 2-9809045-2-X



Description du livre : Ce livre est aussi connu sous le titre 50 histoires, 90 conseils : s'ouvrir pour accéder au mieux-vivre. « Pourquoi ne pas oser rire de nos problématiques personnelles ? Les histoires de ce livre décrivent avec humour dix personnalités caricaturées dans leur manque de lâcher-prise. Que ce soit une grenouille tremblante de froid ou un singe accro du travail, tous les personnages démontrent la nécessité de s'ouvrir au changement d'attitude pour accéder au mieux-vivre ».

À propos de l'auteur : D'origine belge, Purusha est née en Afrique en 1956. Bachelière en philosophie et en éducation, elle est également maître en religiologie, psycho-thérapeute et docteure en naturothérapie. Initiée selon la philosophie des yogas anciens, elle est maître en Hatha, Rajas et Kriya yoga. Depuis 1989, elle forme des hommes et des femmes à la psychologie sacrée. Elle a été nommée femme d'exception par les médias de sa région. Enseignante remarquable, elle est également une artiste du mouvement et de l'art. Une femme de compassion à rencontrer ! Pour aller plus loin : On peut consulter le site Internet École L'Art de vivre Purusha.



FORME — 028

Le yoga de Purusha : un moment sacré à méditer, un temps pour pratiquer (dvd)

Cécile-Purusha Hontoy

École L'Art de vivre Purusha, s.d.

DVD, 61 minutes

Contenu du DVD : Voici une série d'asanas à difficulté progressive, présentée par Swami Purusha, maître en Hatha yoga et Kriya yoga (35 ans d'expérience). Ce DVD comprend :

- une entrevue avec le maître enseignant et les professeurs de son École (12 minutes) ;
- les asanas d'étirement à difficulté progressive (21 minutes) ;
- la salutation au soleil inspirée de Babaji (14 minutes) ;
- la salutation du Souffle du lion (14 minutes).

Les asanas d'étirement préparent le corps à la leçon de yoga. La salutation au soleil procure énergie, force et vitalité. Le Souffle du lion présente une série d'asanas de difficulté moyenne exécutées comme une gestuelle psycho-dynamique. La salutation du Souffle du lion, créée par Swami Purusha, s'exécute en un seul mouvement, sans interruption. Cette salutation exclusive à l'École Purusha guérit le corps et fortifie le mental.



Dossier

Par Zina Manoka



PEUT-ON ÊTRE HEUREUX MALGRÉ LA FIBROMYALGIE EN 2014 ?

Depuis quelques années, nous sommes inondés par des articles consacrés à « l'art d'être heureux ou comment trouver le bonheur? ». On nous invite régulièrement à assister à des conférences sur la pensée positive, etc. Malgré toutes ces initiatives positives cela n'a rien réglé. Vous êtes toujours aux prises avec les douleurs, l'incompréhension, les difficultés financières, le chômage, l'isolement, les combats juridiques, et j'en passe.

Je sais que je ne vous apprend rien en affirmant que la vie n'est pas un long fleuve tranquille. Mais je sais aussi que pour certains d'entre vous, vous vous sentez depuis bien longtemps au cœur de la tempête. Il est difficile pour vous d'envisager le bonheur; il est difficile d'être heureux quand on est confronté à plusieurs batailles à la fois (juridiques, financières, la solitude, la maladie, les douleurs, les assurances, etc.). Je sais aussi que traiter avec la fibromyalgie au quotidien c'est :

- faire mourir ce que l'on était pour renaître autrement;
- essayer d'accepter que nos capacités ne soient plus les mêmes;
- devoir planifier minutieusement les activités de la journée et de la semaine, tout en sachant qu'on n'a pas de contrôle et que le niveau de douleur ou de fatigue peut tout chambarder à la dernière minute;
- se ménager des pauses même si la tâche entreprise n'est pas

complètement terminée;

- d'accepter qu'on ne peut plus en faire autant qu'avant la maladie;
- de se sentir de temps en temps « normal » pour un tout petit moment à la fois;
- de se sentir parfois seul, incompris;
- de souvent dépasser ses limites, tout en espérant un miracle (que la maladie disparaisse à jamais). Malheureusement elle revient vite au galop et avec plus de poigne, nous montrant qu'on doit apprendre à respecter ses limites.

Pourtant, plusieurs recherches scientifiques, les coachs de vie, les psychologues, les thérapeutes sont formels : **quand tout va mal on peut quand même être heureux!** Mais comment?

Tout d'abord, il est important de souligner que chaque individu porte un regard différent sur l'existence, chacun a une attitude, un élan propre qui peut soit le pousser vers l'avant ou le retenir en arrière. Certaines personnes vont s'accrocher à leurs rêves malgré les aléas de la vie (maladie, deuil, échecs etc.) et les réaliseront. D'autres vont essayer avec beaucoup d'efforts de gérer ces aléas de la vie avec persévérance et courage tout en gardant le goût d'être heureux. À l'opposé, nous retrouvons d'autres personnes qui ont des difficultés à accepter la situation, de se résigner à cela. Ces personnes deviennent amères, voire cyniques, abandonnent la lutte à la moindre difficulté, et tombent dans la victimisation ou le désespoir.

Aujourd'hui, je vous informe que « la fibromyalgie » peut être pour vous si vous l'acceptez, **un don du ciel!** Tout simplement parce qu'elle nous rappelle que nous sommes des êtres vulnérables, qu'il est important de prendre notre vie en main si nous ne voulons pas un jour avoir de regrets, et que l'important est de pouvoir faire ce que l'on peut avant qu'il ne soit trop tard. Cela peut être l'ascension du Kilimandjaro ou de l'Everest, ou à plus petite échelle, terminer un cours ou bien pardonner à un proche... Souvent, on ne se rend pas compte de l'énorme chance que l'on peut avoir de pouvoir apprécier chaque moment de la vie, de se lever chaque matin et être conscient que le temps est précieux, que chaque jour qui passe est un cadeau du ciel. En d'autres mots, c'est ce que nous faisons lorsque nous sommes confrontés à la douleur, à la solitude, à l'échec, à la perte et aux difficultés, qui importe. Une situation de frustration ou une difficulté exige une adaptation. Certaines de ces adaptations sont bonnes, certaines inutiles, d'autres mauvaises, voire dangereuses pour vous.



Chemin du BONHEUR

Voici quelques conseils pour suivre le chemin du bonheur afin d'être heureux :

♥ **Cessez d'être perfectionniste**

Nous attendons de la vie qu'elle soit →

parfaite parce que nous avons l'exigence d'être nous-mêmes parfaits! Nous voudrions que la vie se déroule suivant nos plans. Nous aimons tout contrôler. Nous ne supportons pas la contrariété, mais pourtant la vraie vie est remplie de petites et de grandes contrariétés, la vie est surprenante et nous surprend bien souvent. Personne ne peut être parfait alors, cessez de dépenser inutilement de l'énergie et abandonnez l'idée d'être parfait et de tout faire à la perfection !

♥ Acceptez votre fibromyalgie

C'est une étape capitale dans le processus d'amélioration de votre qualité de vie. On ne guérit pas de la fibromyalgie, mais on apprend à vivre avec. C'est pourquoi il est important de préciser que « accepter » ne signifie pas « subir », ou rester passif et de se résigner en se disant que tout est fini **C'EST FAUX!** Mme Cécile-Hontoy Purusha, lors d'une de ses conférences donnée à Longueuil, a dit ceci : «Faites de votre pire ennemie (*la fibromyalgie*) une amie et il sera plus facile pour vous de la comprendre, de la gérer et de l'accepter ». Une personne qui a perdu un bras lors d'un accident de la route ne peut pas dire oui ou merci à la perte de son bras, elle peut tout simplement dire oui à *la réalité de ce qu'elle vit*, puisqu'il n'y aura pas un autre bras pour elle. C'est cela l'acceptation; mais la plupart des personnes ne réagit pas ainsi et ces individus perdent souvent de nombreuses années à se battre contre ce qui leur arrive plutôt que de se battre pour la vie qui est en eux... Tant que l'on n'accepte pas cette réalité, on ajoute de la souffrance (inutile) à sa souffrance.

♥ Recentrez-vous sur l'essentiel

Aujourd'hui tout va très vite, trop vite! La société actuelle, celle des années 2000, va à cent milles à l'heure; même les consultations chez le

médecin ont une durée moyenne de 4 minutes! On ne cesse de nous dire que « le temps c'est de l'argent », il faut être rentable en tout (famille, amour, travail, amitié, etc.), on ne fait que courir. Même les gens malades courent. Mais après quoi courrons-nous? Dans cette course folle nous avons complètement perdu le contact avec ce qu'il y a de plus profond en nous. Ce faisant, nous nous imposons une réelle souffrance, mais nous n'en sommes pas toujours conscients. Alors comment faire?

⇒ Il faut s'aménager des moments de répit, comme aller prendre une marche dans la nature, lire un bon livre, relaxer dans son bain etc.

⇒ Il faut focaliser sur ce que l'on peut changer et accepter ce que l'on ne peut pas changer.

⇒ Il faut revenir à l'essentiel malgré les douleurs persistantes.



♥ Socialisez avec les autres/ tournez-vous vers les autres

Selon les Saintes Écritures, Dieu a créé l'homme et la femme. Si on fait l'addition, cela fait deux êtres humains. L'être humain n'est pas fait pour vivre seul, c'est un animal social qui a besoin des autres pour vivre et survivre. C'est la loi de la nature. Au cours des siècles précédents, les êtres humains vivaient en communauté, pensez aux maisons longues qui abritaient toute une tribu iroquoise. Nul besoin de remonter bien loin, des peuples de l'hémisphère sud vivent encore en

communauté et les scientifiques affirment que ces personnes sont moins enclines à souffrir de la dépression que les peuples du nord. Dans nos sociétés modernes, occidentales et très souvent individualistes, nombreux sont ceux qui souffrent de solitude (isolement). Or pour être **heureux**, c'est mathématique, il faut être (bien) entouré. Les chercheurs ont prouvé scientifiquement que les personnes mariées (ou en couple) vivent plus longtemps et ont moins de problèmes cardiaques que les personnes vivant seules. À deux ou à plusieurs, on prend mieux soin l'un de l'autre (des uns et des autres), on se laisse moins aller. Avoir une vie sociale satisfaisante est essentiel sur le chemin d'accès au bonheur. Échanger, discuter, écouter, partager, marcher, faire des sorties (visite au musée, etc.), faire du sport ensemble ou tout simplement dîner en groupe amène du bonheur. Votre Association (AFRM) vous offre cette opportunité. Votre effort de participer aux différentes activités de l'AFRM, sera récompensé au centuple par les bienfaits que vous allez en retirer.

♥ Donner de son temps (s'investir dans le bénévolat)

Nombreuses sont les personnes font du bénévolat qui déclarent que donner (leur temps, mettre leurs compétences et leurs acquis à la disposition des autres) leur procure un sentiment très fort d'utilité, voire d'importance. Se sentir utile renforce leur estime personnelle, leur donne la sensation d'avoir une certaine valeur aux yeux de la société. Le bénévolat c'est valorisant! C'est l'addition de tous ces éléments qui peut vous rendre **heureux**, n'en doutez pas. De plus, être confronté à la souffrance des autres aide à relativiser ses propres bobos et à se sentir privilégié. Et donc rend plus **heureux**.



♥ Faire des activités physiques adaptées (bouger) :

Le docteur David Servan-Schreiber le démontre bien dans son ouvrage *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse* (p.192-202). Il explique qu'en faisant faire 20 minutes d'exercices physique trois fois par semaine à des personnes atteintes de dépression pendant 4 mois, on parvient au même résultat qu'avec la prise d'antidépresseurs. Mais, l'étude démontre aussi qu'au bout de 4 mois les personnes qui ne prenaient pas d'antidépresseurs et qui ont fait leurs 30 minutes d'exercices physiques adaptées régulièrement (3 fois/semaine) ont guéri et ont eu des pensées positives. Et ces personnes ne rechutent pas! Il suffit de pratiquer n'importe quelle activité physique (la marche, le yoga, le Feldenkrais, le vélo, l'aquaforme) et de persévérer pendant suffisamment de temps pour que les « endorphines » (antidouleur naturel), libérées dans le cerveau régulièrement, chassent les idées noires. C'est excellent pour la santé, c'est de l'or pour être **heureux**.

♥ Écoutez-vous ou connaissez-vous vous-même

Il ne faut pas attendre que les autres combent vos besoins comme par magie. On dit souvent « aide-toi, et le ciel t'aidera », un philosophe du 5^{ème} siècle avant Jésus-Christ a dit « connais-toi toi-même », c'est le but des psychothérapies : s'explorer pour

se comprendre, savoir comment on fonctionne et pouvoir ainsi mieux se prendre en main. Nul autre que vous ne peut connaître vos douleurs, vos souffrances, vos besoins, vos limites et vos envies. Alors, AGISSEZ! Si vous n'arrivez pas à dire non, vous prenez la mauvaise direction et vous passez à côté du bonheur. Si vous vous écoutez alors vous serez **heureux**.

♥ Riez encore et encore

Le rire est un des éléments clés pour être **heureux**. Rire, c'est se sentir libre, libre de douleurs, libre de la peur, libre des frustrations, libre d'inquiétude. C'est une sensation d'éclatement, de bien-être qui libère les tensions et relâche les hormones du bien-être (des endorphines, de la dopamine et de la sérotonine) qui renforcent et protègent le système immunitaire, favorise un bon sommeil, stimule la digestion, aide à maintenir une bonne santé physique, favorise les rapports sociaux, stimule la créativité et réduit la pression artérielle. (Voir les divers articles à ce sujet dans les prochaines pages).

En bref, Il n'y a pas de magie ni de réponse toute faite pour être heureux. Être heureux est une simple décision à prendre de votre part et je vous invite à faire le bon choix, soyez heureux et le reste suivra!

« J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé »

Voltaire



David Servan-Schreiber. « Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse » Chapitre 10 : Prozac ou Adidas. Centre DOC AFRM : SMENT-002

Lucie Mandeville. « Malade et heureux ? Huit attitudes qui ont transformé des vies » Centre DOC AFRM : REALI-015

Conférence de Mme Hontoy à Longueuil (voir résumé p. 9-10 du présent numéro) http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Entrevues/Fiche.aspx?doc=saint_arnaud_y_20030915 :

«Quand j'étais petit, ma mère m'a dit que le bonheur était la clé de la vie.

À l'école, quand on m'a demandé d'écrire ce que je voulais être plus tard, j'ai répondu «heureux». Ils m'ont dit que je n'avais pas compris la question, je leur ai répondu qu'ils n'avaient pas compris la vie.»

John Lennon

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/>



Tarik Brahmi
Député de Saint-Jean

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



Je prends soin de
moi c'est
important!

SOIN DE SOI

Par Zina Manoka



Saviez-vous que...

Le rire

améliore le bon
fonctionnement du
système
immunitaire!

En effet le rire est bénéfique pour le système immunitaire puisqu'il permet d'accroître le taux d'anticorps. Après une bonne séance de rire, des chercheurs de l'Université Loma Linda en Californie ont constaté une augmentation notable des anticorps (immunoglobuline A) dans les muqueuses nasales et dans les voies respiratoires des participants. Ces cellules ont une capacité protectrice contre les bactéries, les virus et autres micro-organismes.

Le rire procure un afflux de cellules immunitaires au niveau des alvéoles pulmonaires par une augmentation de la ventilation, permettant ainsi de prévenir et d'aider à guérir les infections respiratoires.

Le rire agit aussi par un mécanisme antistress général qui renforce les défenses naturelles de l'organisme tout en retardant son usure. Les effets positifs du rire sur le système immunitaire iraient même jusqu'à augmenter la résistance des personnes atteintes de cancer!

De plus le rire crée une barrière psychologique face aux agressions de quelque nature qu'elles soient. Cette barrière, qui est avant tout une

façon optimiste de voir les choses, prévient la création de mécanismes nocifs (parfois même mortels) pour la santé, mécanismes qui sont responsables de la baisse des défenses immunitaires qui, elles, engendrent des maladies.

Les gens qui rient plus tolèrent mieux la douleur à la fois physique et émotionnelle !

Une étude qui a été menée par des chercheurs de l'Université d'Oxford a montré qu'un bon rire diminue la sensation de douleur. En effet, le rire stimule la libération des endorphines, hormones qui provoquent une sensation de bien-être et qui agissent comme des analgésiques naturels. La série d'expériences a testé la tolérance à la douleur de personnes participant à des activités qui provoquent des rires, comme regarder des vidéos comiques ou des spectacles humoristiques, d'autres ont participé à des activités qui ne font pas rire.

Les participants du premier groupe qui ont ri étaient capables de tolérer 10 % plus de douleur que ceux du deuxième groupe. L'endorphine libérée lors du rire les a aidés à résister à la douleur physique et émotionnelle.

Il est démontré que le rire agit sur les douleurs par 4 mécanismes.

1. D'abord en nous changeant les idées, le rire nous oblige à fixer notre attention sur autre chose que la douleur qui est souvent angoissante et désespérante. Donc rire permet de diminuer la perception de la douleur et de l'anesthésier momentanément.

2. La douleur entraîne souvent des tensions musculaires. Le rire qui

stimule le système nerveux parasympathique et qui libère des neurotransmetteurs aide à réduire ces tensions, allant jusqu'à éliminer la douleur.

3. Avec le rire il y a stimulation cérébrale de catécholamines (adrénaline et noradrénaline), hormones de l'éveil. Ces hormones permettent d'augmenter la sécrétion d'endorphines (hormone du bonheur et morphine naturelle). Tout comme le sport, le rire augmente la production d'endorphines dont la principale caractéristique est de diminuer la douleur. Les catécholamines jouent aussi un rôle important dans le processus inflammatoire. Leur augmentation permet de diminuer l'inflammation et par conséquent diminuer la douleur. Les endorphines et les catécholamines sont de bons analgésiques naturels et surtout sans effets secondaires!

4. Le rire modifie l'attitude de chacun sur la douleur! On sait que les individus ne réagissent pas tous de la même façon à la douleur et que le



seuil de douleur est très variable. L'importance de la douleur dépend de la personnalité, de la culture, de l'environnement et de l'importance qu'on lui accorde. Le rire permet de redonner la joie de vivre, une attitude positive et de l'optimisme sur la vie, ce qui indirectement agit sur la perception qu'a l'individu sur sa douleur.

Le rire a aussi d'autres vertus...

Le rire améliore la digestion. La contraction des muscles abdominaux créée par le rire brasse le tube digestif (œsophage, estomac, duodénum, petit et gros intestins). Ces organes sont massés par les mouvements saccadés du diaphragme, optimisant ainsi la motricité digestive. Donc on peut clairement dire que le rire, ça déconste! De plus, le rire engendre une augmentation de la sécrétion de la salive et des sucs gastriques ce qui facilite la digestion (puisqu'il stimule le système nerveux parasympathique, responsable de ces fonctions). On sait aussi que le cholestérol serait éliminé plus facilement par les voies biliaires qui profitent du massage abdominal engendré par le rire.

C'est un puissant antistress. Il fait la balance entre le système nerveux sympathique et parasympathique. De plus, dans la deuxième phase du rire, le système parasympathique est dominant, ceci provoque un ralentissement du cœur, un relâchement des vaisseaux et une détente musculaire qui tend à réduire l'état de stress. Ainsi le rire peut éviter des maladies ou accidents cardiaques graves, voir mortels. Le rire amène l'hypothalamus à sécréter des endorphines, aussi appelées «hormones du bonheur». Les endorphines apaisent le corps et apportent un bien-être en réduisant les excès d'adrénaline et de cortisol (hormone sécrétée par le cortex de la glande surrénale à partir du cholestérol; hormone mise en jeu lors du stress).

Il a un effet antidépresseur sur l'organisme. Effet obtenu grâce aux catécholamines (noradrénaline, adrénaline et dopamine) stimulées lors du rire.

C'est une désintoxication morale et un stimulant psychique. Le rire construit une barrière d'optimisme, il permet aussi le relâchement des muscles tendus et libère l'esprit de

ses préoccupations.

Le rire est donc l'un des remèdes les plus faciles, économiques et efficaces contre tous les maux. Le rire est identifié par les chercheurs comme générateur de mécanismes améliorant la santé et il est reconnu dans notre société, dans le milieu médical et associatif comme un générateur de bien-être et une aide pour la mise en place d'un état aidant à la guérison.

«Psychosomatique du rire, rire pour guérir», Dr Henri Rubinstein, Réponse/Santé, Éditions ROBERT LAFFONT, 2003.

«Le rire», Gilbert Rozon, collection Les Essentiels, Éditions Milan, 1998.

«Le rire, une merveilleuse thérapie : mieux rire pour vivre mieux», Dr Christian Tal Schaller et Kinou le clown, Éditions Vivez soleil, 2003.

Le rire au service de la médecine. <http://tpeduire.weebly.com>

École de yoga du rire. <http://www.yogadurire.com>

«La guérison par le plaisir», Yvon Saint-Arnaud, Éd. Novalis, 2003. (*très bon*)

«Rire c'est bon pour la santé!», Katia Mayrand, Coup de pouce (en ligne). <http://www.coupdepouce.com/bien-dans-ma-tete/psychologie/rire-c-est-bon-pour-la-sante/a/44550>

«Rire c'est bon pour la santé», TopSante.com, 23 octobre 2012, mis à jour 3 avril 2013. <http://www.topsante.com/forme-et-bien-etre/mieux-vivre/mieux-se-connaître/il-faut-rire-au-moins-trois-fois-par-jour-conseil-du-medecin-12013>

Illustration :

«Thérapie par le rire», François Maret, Le Miblog, 7 mars 2012.

<http://www.francoismaret.ch/dotclear/index.php?2012/08/07/1142-therapie-par-le-rire>



«Le rire et le sommeil, chacun en quantité suffisante, sont les meilleurs remèdes du monde.»

Proverbe Irlandais

LE RIRE

GÉNÈRE DES PHÉNOMÈNES INTERNES :

- ♥AMÉLIORE LA DIGESTION;
- ♥LUTTE CONTRE LA CONSTIPATION;
- ♥AGIT SUR L'ECZÉMA;
- ♥AUGMENTE LE BON CHOLESTÉROL.

EST UN AGENT DE PRÉVENTION :

- ♥LUTTE CONTRE LA SENSATION DE FATIGUE;
- ♥AUGMENTE LE SEUIL DE TOLÉRANCE À LA DOULEUR;
- ♥FACILITE LE SOMMEIL.

EST UNE PULSION DE VIE ET D'ÉNERGIE :

- ♥REDONNE LE MORAL ET LE GOÛT DE VIVRE;
- ♥DIMINUE LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ;
- ♥AMÉLIORE LA MÉMOIRE ET LES CAPACITÉS INTELLECTUELLES.

AMÉLIORE LA SANTÉ :

- ♥DIMINUE L'ÉTAT DÉPRESSIF;
- ♥AUGMENTE LA CAPACITÉ RESPIRATOIRE ET NETTOIE LES BRONCHES;
- ♥AGIT COMME UN ANTI-INFLAMMATOIRE;
- ♥AMÉLIORE LES RÉACTIONS DU SYSTÈME IMMUNITAIRES;
- ♥DIMINUE LA PRESSION ARTÉRIELLE.



Pierre Jacob
Member of Parliament
Brome—Missisquoi



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

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

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



Pierre Nantel
Député
Longueuil - Pierre-Boucher

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



MINI-QUIZ



Êtes-vous «gélophile¹» ?

Ce questionnaire vous permettra de découvrir si oui ou non, vous êtes un vrai «gélophile»!

¹Gélophile = Qui aime rire.

Pensez à noter vos réponses sur une feuille à part afin de consulter les résultats à la page 27.



1. Riez-vous ?

- a) Oui, beaucoup !;
- b) Oui, assez;
- c) Non, pas vraiment...;
- d) Non, jamais.

2. De quoi riez-vous ?

- a) Des plaisanteries et de la maladresse des autres;
- b) De votre propre maladresse et de vos plaisanteries;
- c) De la maladresse et des plaisanteries (que ce soit celles des autres ou les vôtres);
- d) Je n'aime pas trop rire ni des autres, ni de moi-même;
- e) Si je ris de la maladresse des autres, c'est pour me moquer d'eux.

3. Aimez-vous rire ?

- a) Oui, mais pas toujours; cela dépend de la situation;
- b) Je peux m'en passer;
- c) Oui, ça me fait du bien;
- d) Je ris quand c'est drôle, je ne sais pas si j'aime ça.

4. Aimez-vous entendre rire autour de vous ?

- a) J'adore ça, le rire est contagieux !;
- b) Cela me déconcentre, j'ai l'impression que l'on rit de moi;
- c) Cela dépend de la situation;

- d) Entendre rire les autres m'énerve;
- e) Cela ne me gêne pas.

5. Pensez-vous avoir le sens de l'humour ?

- a) Il est à toutes épreuves !;
- b) Je ne comprends pas bien l'humour;
- c) Je ne ris pas de tout; il y a des formes d'humour que je ne comprends pas;
- d) Je ne sais pas trop.

6. Comment pensez-vous être perçu par les autres ?

- a) Un sacré boute-en-train;
- b) Quelqu'un de sérieux, de calme;
- c) Quelqu'un de grognon, de rabat-joie;
- d) Bon public;
- e) Quelqu'un d'agréable et discret.

7. Aimez-vous les blagues ?

- a) J'aime en raconter et en entendre;
- b) Je ne connais pas de blagues mais j'aime les écouter;
- c) J'aime beaucoup les blagues (de toutes sortes);
- d) Je n'aime pas trop ça car je ne comprends pas toujours.

8. Aimerez-vous rire d'avantage ?

- a) Mon "taux de rire" est pour l'instant très satisfaisant;
- b) J'aimerais bien;
- c) Je n'ai pas besoin de rire plus;
- d) J'aimerais beaucoup mais je n'y arrive pas.

«Le rire au service de la médecine. Annexes».
<http://tpedurire.weebly.com/annexes.html>

*«Une journée sans rire
est une journée perdue.»*

Charlie Chaplin

Djaouida Sellah
Députée de Saint-Bruno-Saint-Hubert

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

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



LA PAGE DES SPORTS

Par Anne Marie Bouchard



Vous pensez être trop souffrant ou trop fatigué pour bouger... Vous vous dites incapable de faire du sport...

alors RIEZ...!!!

Selon le Dr. William Fry de l'Université de Stanford en Californie, une seule minute de rire bien soutenue serait équivalente à 10 minutes d'aviron ! Et une séance de rire de 20 minutes apporterait autant de vitalité et de sensation de bien-être qu'une séance d'aérobic ou de jogging, la transpiration en moins !

Le rire est un sport !

En effet, il mobilise la plupart des muscles du corps humain : du visage jusqu'aux 4 membres. Pour le Dr Henri Rubinstein, le rire est l'équivalent d'un jogging stationnaire : il en résulte les mêmes effets positifs qu'un exercice physique modéré. L'avantage du rire c'est qu'il est doux, profond, facile à mettre en pratique et beaucoup plus agréable pour les non-sportifs ou pour les personnes souffrantes ! Le rire, en sollicitant de nombreux muscles, stimule tous les organes internes, surtout les organes abdominaux, ce qui a pour effet d'améliorer la digestion et l'élimination. Le fait de rire crée aussi un massage des côtes et du diaphragme, le muscle prioritaire de la respiration.

Le rire est une bonne technique respiratoire, proche du yoga !

Lorsque vous riez, le rythme et l'amplitude de votre respiration augmentent. Les volumes inspiratoires et expiratoires sont eux aussi augmentés. Ceci permet un échange d'air accru au niveau des alvéoles pulmonaires entraînant une meilleure ventilation et oxygénation. L'expiration devient deux fois plus longue que l'inspiration et les temps de pause s'allongent. Une bonne respiration est essentielle pour la santé. Maîtriser sa respiration permet de se mettre à l'abri d'affections pulmonaires courantes. Tout comme la toux, le rire est un puissant «nettoyant» pour les voies respiratoires supérieures.



Comme le volume d'air expiré est maximal lors du rire, il favorise l'élimination des poussières, bactéries et résidus présents dans le système respiratoire entraînant une désintoxication totale des poumons. Pour rire, l'inspiration doit être profonde, et quand vous éclatez de rire, l'expiration devient intense et totale et vous videz vos poumons, permettant ainsi l'augmentation du volume d'air de réserve. Ce type de respiration se rapproche des techniques respiratoires du yoga.

Cardiaques, riez de bon cœur !

Le Dr. Michael Miller de l'Université du Maryland soutient qu'une bonne dose quotidienne de rire aurait des

effets bénéfiques comparables à ceux de l'exercice physique pour le système cardio-vasculaire. Le rire augmente la fréquence cardiaque, stimule la circulation sanguine, améliore l'oxygénation du muscle cardiaque et fortifie le cœur, diminuant ainsi le risque de formation de caillots sanguins qui résulteraient en AVC, infarctus, phlébite... Après une bonne séance de rire, les muscles se trouvent plus détendus, la pression artérielle et la fréquence cardiaque descendent sous la normale, alors le cœur est soumis à un stress moins grand.

Si la douleur vous empêche de bouger, alors regarder un bon film humoristique, lisez des livres de blagues et tordez-vous de rire, votre corps ne vous en sera que reconnaissant et la vie vous semblera moins sombre !

«Bien dans sa peau : les effets du rire», Doctissimo, 3 janvier 2011. http://www.doctissimo.fr/html/psychologie/mag_2004/mag0507/ps_7721_humour_bienfaits_rire.htm
«Les bienfaits du rire sur la santé», Le rire sans raison. Club de rire international du Québec. <http://www.clubderirequebec.com/bienfaitssantedetail.html.htm>
«Les bienfaits du rire». Le rire au service de la médecine. <http://tpedurire.weebly.com/iii-les-bienfaits-du-rire.html->
Psychosomatique du rire, Dr Henri RUBINSTEIN, Ed. Robert LAFFONT, 2003.
«Rire, poussière de joie : images», Reikiland, 16 février 2013. <http://reikiland.centerblog.net/rub-images-gifs-rire-.html>



REMUE-MÉNINGES

Par Anne Marie Bouchard et Ghislaine Giroux



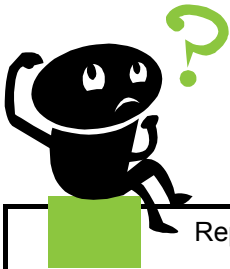
B	L	A	G	U	E	R	R	E	U	O	J
H	E	I	R	E	L	G	E	I	P	S	E
C	O	M	P	L	I	C	E	G	A	G	R
E	B	I	D	O	N	N	E	R	I	E	A
I	L	I	E	S	S	E	X	U	L	M	L
R	R	I	U	O	J	E	R	O	U	M	A
E	I	O	J	I	R	S	G	S	E	A	G
N	C	L	O	W	N	I	E	S	I	R	A
I	A	A	E	M	R	R	I	R	V	R	I
D	N	M	T	L	I	A	T	E	I	E	E
A	E	I	E	I	H	U	M	O	U	R	T
B	O	U	F	F	O	N	N	E	R	I	E

AISE	ESPIÈGLERIE	LUXE
AMI	FÊTE	MARRER
AMUSER	FILM	RÉJOUIR
BADINERIE	GAG	RICANE
BIDONNER	GAIÉTÉ	RIGOLER
BLAGUER	HUMOUR	RIRE
BOUFFONNERIE	JOIE	RISÉE
CLOWN	JOUER	SOI
COMPLICE	LIESSE	VIE

Mot de 8 lettres: _____

LE RIRE

Solutions page : 24



Anagrammes

Sudoku moyen

Replacer les lettres pour former des mots synonymes de RIRE

- Ribenad : _____
- Se resugas : _____
- Se juirroe : _____
- Se ramrer : _____
- Gabluer : _____
- Se boun-noirtheree : _____
- S'fescerfla : _____
- Se riddere : _____
- Se donbiennr : _____
- Se tare ladiret al : _____
(expression avec les 3 derniers mots mélangés) _____



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



À VOUS LA PAROLE

Témoignages de membres de l'AFRM



Bonjour à tous, je suis heureuse de venir vous partager le chemin que j'ai fait depuis mon diagnostic il y a 3 ans environ. Comme plusieurs d'entre vous, je vivais avec les symptômes de la fibromyalgie depuis bien des années, ce qui ne m'a jamais empêchée de fonctionner malgré le fait que je dise à tout moment « j'suis fatiguée ! », au grand désespoir de ma mère et sûrement de mon mari dans sa bonne discrétion.

Le plus drôle c'est quand j'ai reçu mon diagnostic... Là je ne savais plus comment fonctionner. Qui est Danielle? Quelle bibitte venait-elle d'attraper? Eh bien là tout devenait compliqué... la panique sur quoi et comment être ou faire. Ok, mon travail j'ai dû le laisser comme beaucoup d'entre vous, puis après il advient quoi de moi? Comme quoi nous nous identifions souvent que par notre travail.

J'ai compris avec le temps et ce tout récemment, que je devais tout simplement rester moi-même avec qui je suis dans « L'AUJOURD'HUI ». J'ai compris que je devais arrêter de me prouver ou de prouver aux autres (inconsciemment) que je suis encore capable de produire. Parce que ce n'est plus le cas. J'ai compris, que j'avais avec toutes ces années acquis des choses avec lesquelles aujourd'hui je peux puiser pour me sentir (malgré bien des pertes) toujours en vie et que je devais m'en contenter et encore plus m'en réjouir malgré mes pertes. Durant ma

jeunesse j'ai eu la chance que mon père m'ait initiée au golf (au bonheur de mon mari). Malgré que j'aie dû avec le temps diminuer mon parcours, je marche mon 9 trous (5 km) de 1 à 3 fois / semaine, quand c'est la forme. Sans être hyperactive, j'avoue être une personne qui a besoin de bouger. Je réalise que quand je ne bouge pas, mes douleurs et/ou mon hamster (qui tourne sans cesse dans ma tête) me rend la vie drôlement plus difficile.

Je dois davantage écouter ma petite voix qui me dicte quand je dois m'arrêter ou de surpasser certaines douleurs; ce que j'ai fait d'ailleurs avant d'avoir le diagnostic. Si je ne l'écoute pas c'est là que je me blesse au dos, ayant un problème d'hernie important. Et la fibro embarque de plus belle. Lors d'une injection à la cortisone, le médecin m'a dit que je ne pourrais plus jamais jouer au golf. Ce qui prouve que l'avis des médecins est parfois discutable.

Que ce soit le golf, les mouvements de Feldenkrais, la piscine, la marche dans le bois, ou mon tapis roulant quand il pleut, je me tiens en vie. Je veux m'activer physiquement au moins 3 fois/semaine. Tout comme mes travaux manuels de couture, poterie, peinture, ou création de bijoux, je trouve toujours une autre raison de me réaliser, de me sentir utile. Bouger, faire quelque chose me donne plus d'énergie. Plus d'énergie donc pour cuisiner santé.

J'ai remarqué dernièrement qu'en bougeant davantage après m'être relevée d'une blessure, que mon médicament me donnait davantage mal au cœur. Il faut dire que j'étais tannée de me sentir serrée dans ma peau, comme un poisson gonflé avec des pics sur tout le corps! Quand j'ai senti que je ne pouvais plus faire ce que j'aime sans ressentir ces symptômes désagréables, j'ai décidé de cesser le médicament. Je devrai être davantage aux aguets devant mes limites.

Alors mon défi devient mon projet de vie, soit celui d'écouter toujours plus mon corps, pour mieux le gérer. Quand je remonte d'une pente ça devient mon nouveau salaire. Et quand je dis écouter mon corps, j'essaie de ne pas trop m'attarder sur mes douleurs parce qu'elles me paralysent, et ça empire inévitablement.

Au jour le jour j'essaie de ne pas me sentir coupable quand je dois m'arrêter puisque mon corps me le demande et parce que c'est MOI AUJOURD'HUI.

En me relisant, je ne réalisais pas à quel point ma vie est bien occupée, autrement que par le lavage et le ménage! Ha! Ha!

Merci pour votre lecture.

Bizou
D.L.



«Il n'y a pas meilleure thérapie que la thérapie par le rire!

Il faut quarante-sept muscles pour froncer les sourcils et seulement treize pour sourire.»

Proverbe Français

VIVRE AVEC LA FIBROMYALGIE ...

Que puis-je faire pour m'aider? Puis-je affirmer que j'accepte cette maladie? Je vous mentirais en disant OUI! Ai-je trouvé le remède miracle à tous les symptômes? Bien sûr que non! Que puis-je faire pour améliorer ma qualité de vie et augmenter mon bien-être physique et psychologique?

Pour moi, une partie de la solution est basée sur l'équilibre. Avec un bon dosage de repos et d'activités, je parviens à trouver chaussure à mon pied. Chaque jour j'en apprend un peu plus sur ma vie avec la fibromyalgie. Mes limites, mes capacités, mes essais et mes erreurs!

En mai dernier, je me suis laissée convaincre par ma fille de prendre un abonnement au gym avec elle. Mon seul objectif : la remise en forme! À raison de une à deux fois par semaine (je ne me mets pas de pression sur la fréquence), je pédale 45 minutes, j'enchaîne avec mon programme de musculation adapté à ma condition qui dure 30 minutes. Je termine avec des étirements pour 10 minutes. Les résultats sont intéressants. J'ai certainement diminué de 70% les douleurs qui minaient mon quotidien, celles causées par la fibromyalgie et par trois hernies discales. Je peux maintenant pratiquer ma profession d'infirmière sans que la douleur me

suive toute la journée. Ce n'est pas peu dire! Je n'ai certes pas atteint un niveau de capacité égal à une personne en pleine santé mais je considère le gain énorme considérant la maladie. Par ailleurs, j'ai recommencé les balades en vélo après 2 années de remisage!

Ma vie demeure en dents de scie car les journées se suivent mais ne se ressemblent pas! Pas amusant d'embarquer dans les montagnes russes quand le manège c'est toi-même! Je ne tenterai pas de vous convaincre que l'exercice physique fait de ma vie celle rêvée... oh que non! Le découragement, les pertes d'intérêts, la fatigue extrême, la tristesse... (vous connaissez le reste!) me guettent constamment et malheureusement. Par contre, je m'efforce maintenant de demeurer active dans la mesure du possible même si cela n'implique qu'un léger époussetage, fouiner dans les magasins ou brosser mon chien! J'appréhende beaucoup moins la douleur et quand elle se pointe, je tente de gérer la frustration qu'elle m'apporte. Maintenant je me sens mieux et j'ai un meilleur sentiment d'appartenance à mon entourage du fait que je suis plus active. Je suis persuadée que le soulagement des symptômes de la fibromyalgie se trouve dans différentes alternatives et par de multiples tentatives. Pour moi,

l'activité physique est bénéfique même si parfois elle peut être à petites doses. Vivement les endorphines!

Voici quelques-uns de mes ingrédients contre la fibromyalgie :

-Respecter mes limites et les imposer si nécessaire;

-Un proche entourage compréhensif et aidant;

-De la médication variant selon les symptômes et les besoins;

-Des activités de toutes sortes pour les journées de toutes sortes!;

-Du repos autant que nécessaire et sans culpabilité;

-Justement... sortir la culpabilité de ma vie (j'y travaille!);

-Éliminer de mon vocabulaire le mot "victime";

-Mon travail puisqu'il m'est cher (mais j'attends un poste à temps partiel!!!).

En terminant, sachez que je ne suis pas au-dessus des mes affaires devant l'ennemi! La douleur existe d'ailleurs toujours! Cependant, je me sens davantage d'attaque et je garde espoir qu'à un moment donné, la fibro sera hors du ring!

Ma suggestion de lecture: *Libérez-vous de la douleur* de Frédéric Dionne.

Positivement
Patricia Larouche

Solutions des jeux



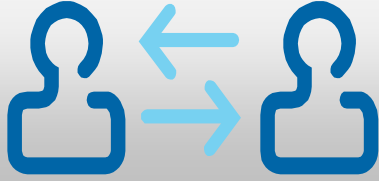
9	4	5	7	6	3	2	8	1
1	7	6	8	2	9	5	4	3
8	3	2	5	4	1	6	7	9
3	9	7	6	5	2	8	1	4
6	5	4	3	1	8	7	9	2
2	1	8	4	9	7	3	6	5
4	6	3	9	8	5	1	2	7
7	8	1	2	3	4	9	5	6
5	2	9	1	7	6	4	3	8

Solution du mot
mystère :
Hilarité



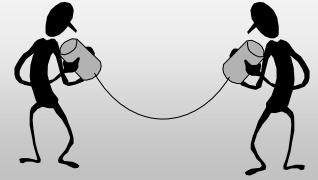
Solutions des anagrammes

1. Badiner
2. Se gausser
3. Se réjouir
4. Se marrer
5. Blaguer
6. Se tire-bouchonner
7. S'esclaffer
8. Se déridier
9. Se bidonner
10. Se dilater la rate



SOI & LES AUTRES

Par Zina Manoka



Pourquoi communiquer avec les autres?

La communication est au cœur de toute vie commune, elle relève d'un besoin vital de «reliance», c'est-à-dire que l'être humain a besoin de communiquer avec les autres; d'abord pour consolider la relation qui le lie avec ceux-ci, pour instruire et s'instruire, pour se faire aider et aider, et enfin pour trouver une oreille attentive.

Une mauvaise communication peut engendrer plusieurs problèmes. Il est important de spécifier que ces problèmes, d'importance variable, peuvent se cumuler entre eux. Ils peuvent faire naître de véritables conflits qui faussent la prise de décision et attaquent la confiance (l'estime de soi) et le respect.

Voici quelques exemples de mauvaise communication :

- ◇ Des propos trop vagues qui entraînent incompréhensions et perte de temps;
- ◇ Des idées fausses ou des préjugés qui provoquent une attitude rigide et qui nous empêchent d'accueillir l'autre;
- ◇ Des préjugés qui nient la réalité de l'autre, son authenticité et sa spontanéité;
- ◇ Des attentes non clarifiées; il faut être clair sur notre propre rôle et celui de l'autre, que ce soit dans nos relations avec la famille, le travail ou l'entourage;
- ◇ Une mauvaise connaissance de soi et de l'autre;
- ◇ Une écoute de l'autre déficiente, etc.

Si on prend le temps de bien communiquer et de s'expliquer, on

peut stopper un conflit naissant qui risque de dégénérer, d'où l'importance, d'avoir une bonne communication. Celle-ci contribue à des échanges plus profonds, à un dialogue qui permettra de développer la confiance qui, elle, engendra une sécurité et un respect mutuel : deux bases indispensables de toute communication interpersonnelle. Que ce soit en amitié ou dans la sphère privée (couple, famille), la clé de la réussite affective réside dans notre adaptation réciproque. Ce qui implique l'idée d'effort, de mouvement vers l'autre.

Les moyens pour bien communiquer

1. L'écoute : La communication ne se limite pas à un échange de paroles. L'autre veut d'abord être compris. La véritable écoute consiste donc à recevoir et à accepter le message tel qu'il est donné, en cherchant à le comprendre. Écouter est donc une «attitude active».

2. La parole : Les paroles peuvent bénir, blesser, encourager, diminuer ou condamner, «Car c'est de l'abondance du cœur que la bouche parle», et cela s'exprime dans nos mots, le ton de notre voix (reflet de nos sentiments), et jusque dans nos silences! Plusieurs mots utilisés sont des signes d'automatismes et ne prennent pas en compte la réalité de l'autre, imposant ainsi notre opinion ou révélant notre obstination à refuser de voir l'autre tel qu'il est aujourd'hui.

3. Le corps : Notre corps (le non verbal) participe activement à notre communication (gros yeux, sourcils

froncés, index pointé, mains sur les hanches, bras croisés sur la poitrine, gifles, coups,...). Cependant notre corps exprime aussi l'amour, la tendresse, la compassion ou la passion, par nos gestes d'affection, etc.

4. L'écriture : Elle permet une communication plus profonde, plus riche de sens. Dans une situation conflictuelle, s'écrire à soi-même ou écrire ce que l'on ressent, ce que l'on pense, une explication, un mot de regret ou de tendresse peut aider la communication. L'écriture peut changer la perception que l'on a de l'autre et des événements qui sont survenus.

5. Les actions : Mettre nos actes en accord avec nos paroles donne à ces dernières plus de poids. C'est par de nombreux petits gestes simples que l'on peut communiquer aux autres des sentiments positifs/négatifs et des certitudes sur nos pensées.

Pourquoi est-ce important, pour ne pas dire essentiel, de développer une bonne communication avec les autres?

Tout simplement, pour exprimer ce que l'on est et ce que l'on ressent et accepter d'en parler.

La communication, c'est s'ouvrir à l'autre et lui offrir la possibilité de nous rejoindre. Pour que cela soit positif dans les deux sens, il faut créer un véritable climat de confiance, un vrai respect mutuel, et je crois aussi, une vraie acceptation de soi et de l'autre.

Tout cela peut être résumé par deux



autres mots : sécurité et confidentialité. «*Ce que je désire te dire de moi, j'ai besoin de savoir que tu ne l'utiliseras pas contre moi*». L'idéal serait d'arriver à ce niveau-là dans tous les domaines de nos vies. Cela implique nécessairement de la clairvoyance, i.e. de l'intelligence et du jugement. La clairvoyance, c'est la mesure dans laquelle deux personnes sont capables de pénétrer dans l'univers de l'autre, de pouvoir comprendre ses pensées, ses sentiments, le sens de ses attitudes, de ses actions, la nature réelle de ses attentes et de ses besoins.

«Une oreille ouverte, c'est le seul signe crédible d'un cœur ouvert.» S.C

L'AFRM est là pour vous écouter, vous soutenir, tant dans les bons que les moins bons moments. Que ce soit dans les groupes d'entraides, les lignes d'écoute ou en personne dans ses bureaux, les répondantes de groupes, les bénévoles, et les

employées sont là pour vous écouter. N'hésitez pas à les appeler ou à venir les rencontrer.

ⁱ Définit l'état de toutes choses qui sont connectées, reliées entre elles, dans une relation interpersonnelle.

ⁱⁱ Évangile de Mathieu chapitre 12 versets 34 à 37.

«Faire rire, c'est faire oublier. Quel bienfaiteur sur la terre, qu'un distributeur d'oubli !»

Victor Hugo



BON À SAVOIR!

PETITS TRUCS POUR AMÉLIORER
VOTRE QUOTIDIEN



Saviez-vous que pour contrôler votre stress il y a

«La tricothérapie!»

Pour beaucoup, le tricot, la couture ou le crochet véhiculent encore une image vieillotte, alors que pour d'autres, ce sont des activités à la mode. Eh bien, bon nombre d'études ont déjà démontré tous les bienfaits de ces activités. Alors, non, "une maille à l'endroit, une maille à l'envers" n'est plus une activité réservée au troisième âge!

Des chercheurs ont constaté que le travail des aiguilles (pas seulement celles des acupuncteurs!) faisait baisser la production de cortisol (l'hormone du stress), tout en augmentant celle de la dopamine et de la sérotonine (deux hormones liées au bien-être). En effet, le corps médical américain n'hésite plus à prescrire le tricot comme antistress ! Le centre médical Cabrini de New

York le conseille aux malades qui doivent subir des traitements lourds et douloureux, alors que le Dr. H. Benson, celui mentionné dans le dernier bulletin dans l'article sur la relaxation, le recommande pour soulager les douleurs chroniques, réduire l'hypertension et combattre l'insomnie. En réalité, il semblerait que porter sa concentration sur une tâche manuelle exigeant calme et précision favoriserait la paix de l'esprit. Des actes répétitifs exercés à un rythme continu permettraient de mieux gérer le stress. Ainsi toutes les activités répétitives telles que couture, crochet, tricot, broderie, etc. auraient des vertus antistress et même antidouleurs donc bénéfiques pour les personnes atteintes de fibromyalgie!

Tricoter serait une activité proche du yoga et aurait des bénéfices sur la santé. Le tricot et autres activités manuelles activeraient les mêmes zones du cerveau que la méditation et le yoga. Artisanat, même combat ! En fait toutes les activités artistiques

et/ou manuelles présenteraient les mêmes bienfaits. Toutes seraient des antistress naturels. Quand vous créez, vous pensez à autre chose et vous retrouvez une certaine estime de vous-même.

Alors, mesdames et ... messieurs,
à vos tricots !

Benson, H. «The Relaxation Response», Paperback, 2000

Pour des idées de tricot :
<http://www.bergers-cathares.com/>

Anne Marie Bouchard



«La plus grande preuve d'amour qu'on puisse donner à une girafe, c'est de lui tricoter un foulard.»

Confucius

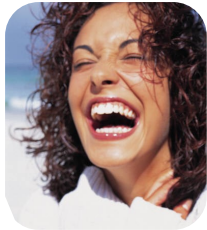


LA PAGE DES MOTS

Par Ghislaine Giroux



Éloge à la gaieté



La gaieté est un état
Qui donne des ailes à nos pas.
Elle m'aide beaucoup à surmonter
Toutes ces épreuves détestées.

La gaieté est mon amie.
C'est mon antidote contre l'ennui.
Elle m'habite le plus souvent possible
Pour contrer ces douleurs horribles.

La gaieté devrait s'enseigner
Comme matière à l'université.
Elle pourrait servir à tous ceux
Qui, comme moi vivent de grands creux.

La gaieté ne peut s'acheter,
Ni se prêter ni se donner.
Elle demeure ma propriété,
Même si je peux la communiquer.

La gaieté fait partie de ma nature.
Je ne la force pas, je le jure.
Elle me permet d'oublier mes ennuis
Et d'entrevoir le soleil qui luit.

J'aimerais toujours la conserver
Et la partager avec l'humanité.
Elle grossirait à l'infini
Jusqu'à ce que nous soyons éblouis.

Si vous la rencontrez par hasard,
Dites-vous que c'est une denrée rare.
Chérissez-la comme un trésor
Et partagez-la largement sans remord.

Ghislaine Giroux

*Les résultats du test «Êtes-vous gélophile?»
de la page 20.*

Calculez votre score !

Question 1 : Riez-vous ?

A= 4 B= 3 C= 1 D= 0

Question 2 : De quoi riez-vous ?

A= 1 B= 2 C= 3 D= 0 E= 0

Question 3 : Aimez-vous rire ?

A= 3 B= 1 C= 4 D= 2

Question 4 : Aimez-vous entendre rire autour de vous ?

A= 4 B= 0 C= 2 D= 1 E= 3

Question 5 : Pensez-vous avoir le sens de l'humour ?

A= 4 B= 1 C= 2 D= 0

Question 6 : Comment pensez-vous être perçu par les autres ?

A= 4 B= 2 C= 1 D= 3 E= 2

Question 7 : Aimez-vous les blagues ?

A= 3 B= 2 C= 3 D= 1

Question 8 : Aimerez-vous rire d'avantage ?

A= 2 B= 3 C= 1 D= 1

Entre 0 et 5

Votre score est plutôt inquiétant ! Il est temps de réagir et de prendre la vie avec humour ! Parcourez le site «Le rire au service de la médecine» (<http://tpedurire.weebly.com/index.html>) pour vous renseigner sur tout les bienfaits que le rire vous apportera !

Entre 5 et 15

Le résultat obtenu n'est pas mal mais il manque un peu de volonté, vous êtes un peu trop réservé, lâchez-vous !

Entre 15 et 25

Vous êtes un bon rieur, blagueur hors pair et personnalité joviale, continuez ainsi ! Votre corps vous le revaudra !

Entre 25 et 30

Vous avez atteint le summum de la rigolo-attitude ! Vous avez bien compris que la vie vaut d'être vécue avec humour et bonne humeur ! C'est très bien, mais faites attention à ne pas être perçu des autres comme quelqu'un de trop «léger»; il faut savoir faire la part des choses et rester calme de temps en temps !

«Le rire est une chose sérieuse avec laquelle il ne faut pas plaisanter.»

Raymond Devos

APPRENDRE À VIVRE AVEC LA DOULEUR DE FAÇON POSITIVE



Certaines personnes ont essayé plusieurs traitements et méthodes afin de contrôler ou réduire leur douleur, mais la douleur persiste...

Malgré les avancées scientifiques et médicales des dernières années, le soulagement complet de la douleur est un objectif qui se révèle bien souvent difficile à atteindre. Que faire lorsque la douleur ne peut être entièrement soulagée?

Apprendre à vivre avec la douleur, ce n'est pas se résigner, encore moins abandonner. Apprendre à vivre avec la douleur est une forme d'acceptation qui ne s'apparente pas à la résignation. Ainsi, à un moment, certaines personnes prennent la décision d'investir leur énergie dans leur qualité de vie et de cesser de chercher à tout prix la solution miracle qui fera disparaître leur douleur. Par exemple, pour une personne, accepter, c'est de prendre les moyens d'être heureuse malgré la douleur; pour une autre, accepter consiste à s'adapter à sa condition douloureuse ou encore à se dire : «Je n'apprécie pas sa présence, mais au moins, nous pouvons cohabiter.»

Que signifie « accepter la douleur » pour vous? Définissez-le dans vos propres mots.

Réaliser les pertes associées à la vie avec la douleur chronique engendre une réaction de deuil semblable à celle vécue lorsque l'on perd un être cher. Ces étapes sont caractérisées par le choc, le déni, la recherche de solutions, la tristesse et enfin l'acceptation. Elles sont tout à fait normales, compréhensibles, et ne se succèdent pas forcément. De même, le temps que chaque étape dure n'est pas le même pour une personne et pour une autre.

Le terme «acceptation» peut créer des malentendus.

L'acceptation n'est pas:	L'acceptation est:
se résigner ou abandonner	mener une vie active et engagée, malgré la douleur
cesser d'espérer se rétablir à tout prix	afficher une attitude réaliste face à la douleur
ne plus rechercher de traitement pour améliorer son sort	trouver un équilibre entre les actions pour obtenir un soulagement de la douleur et les actions orientées vers la qualité de vie
une fin en soi	un processus, une action qui se déroule chaque jour

Apprendre à vivre avec la douleur implique de :

- 1) Continuer de faire des activités importantes pour soi;
- 2) Accepter de mener ses activités avec un certain niveau de douleur.

Continuer de faire des activités importantes pour soi

Le contrôle de la douleur et la qualité de vie sont souvent complémentaires. Ainsi, gérer la douleur avec la médication et les traitements physiques permet d'être plus actif et de se rétablir de la façon la plus complète possible.



En présence de douleur persistante, il est fréquent d'investir beaucoup d'énergie et de temps dans les méthodes visant à la diminuer, ce qui est tout à fait légitime. Parfois, les efforts déployés afin d'éliminer la douleur se font cependant au détriment de la qualité de vie. Continuer de faire des activités importantes pour soi requiert un consentement à ressentir une certaine douleur afin de mener à bien ses activités.

Redonner une direction à sa vie

Peu importe les circonstances, il est possible de trouver un sens à sa vie en redécouvrant ses valeurs personnelles. Une valeur est :

- quelque chose d'important pour soi et de personnel;
- une boussole qui guide nos actions;
- une direction de vie, et non une destination. Contrairement à un objectif, on ne peut jamais l'atteindre.

Qu'est-ce qui est important pour vous?

DOMAINES DE LA VIE	Importance de ces domaines 0 (peu important) 5 (très important)	Nombre d'actions menées qui vont dans le sens de prioriser ces domaines 0 (aucune) 5 (beaucoup)
1. FAMILLE ET RÔLE DE PARENT		
2. VIE AMOUREUSE		
3. AMI(E)S		
4. TRAVAIL/ÉTUDES		
5. SANTÉ		
6. LOISIRS		

Établir un plan afin d'améliorer sa qualité de vie

1. Choisissez un domaine de vie particulièrement important pour vous. Inscrivez-le ci-contre.
2. Dressez une liste de plusieurs actions que vous pourriez poser afin de donner plus de place, dans votre vie, à ce domaine en particulier.
3. Choisissez **une** action qui représente un niveau de difficulté accessible.
4. Passez à l'action!

Domaine de vie (p.ex., la famille, la santé) :

Actions ou objectifs (p.ex., préparer un repas, prendre une marche 3 fois/sem.) :

ACCEPTER DE MENER SES ACTIVITÉS AVEC UN CERTAIN NIVEAU DE DOULEUR

« J'ai mal, mais au moins j'ai mal pour quelque chose! »

Vous venez de choisir une action que vous souhaitez poser afin d'améliorer votre qualité de vie. Sur l'échelle de 0 à 10 suivante, êtes-vous en mesure d'évaluer le niveau d'intensité de douleur moyenne que vous éprouverez lorsque vous réaliserez cette activité ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
AUCUNE DOULEUR LA PIRE DOULEUR POSSIBLE

Bien sûr, cette activité doit demeurer à l'intérieur de vos capacités...

Maintenant, évaluez sur l'échelle suivante votre niveau de consentement de mener à bien cette activité.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
JE NE CONSENS PAS JE CONSENS ENTièrement

Un niveau de douleur élevé combiné à un faible niveau de consentement est d'autant plus douloureux! Autrement dit, tant qu'à vivre de la douleur, aussi bien que ce soit en accomplissant une activité qui vous donne du plaisir et dans laquelle vous vous réalisez.

Apprendre à vivre avec la douleur améliore la santé physique et mentale

↑ Fonctionnement général

↑ Retour au travail

↓ Anxiété reliée à la douleur

↓ Incapacité physique

↑ Tolérance à la douleur

↑ Qualité du sommeil

↓ Sentiments dépressifs

En résumé, accepter la douleur n'est surtout pas se résigner et adopter une attitude passive, mais plutôt investir dans sa qualité de vie et demeurer actif. En fait, il s'agit de s'engager dans la vie, et ce, même en présence de la douleur.

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

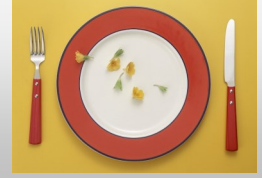
Pour plus d'informations sur la douleur chronique, consultez le site: www.douleurchronique.org ou communiquez avec l'Association québécoise de la douleur chronique (AQDC) au 514.355.4198

ACCORD
Regroupement des forces pour
gérer la douleur chronique



CUISINE SANTÉ OU GOURMANDE!

Par Anne Marie Bouchard



L'automne revient avec son temps plus frais mais aussi avec des pommiers chargés de fruits bien mûrs qui n'attendent qu'à être cueillis! En ce qui me concerne, j'oublie toujours quelle sorte de pommes je dois utiliser pour faire la compote ou les tartes. Voici donc un petit tableau très utile pour ceux et celles, qui comme moi, ont la mémoire courte!

	À croquer	Salade	Cuisson	Tarte	Compote
Cortland	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●
Empire	●●●	●●	●●	●●	●●
Gala	●●●	●●	●●	●●	●●
Ginger Gold	●●●	●●●	●	●	●
Honeycrisp	●●●	●●●	●●	●●	●●●
Lobo	●●●	●●	●	●●●	●●
McIntosh	●●●	●●	●	●●	●●●
Paulared	●●●	●●	●●	●●●	●●
Sunrise	●●●	●●	●	●	●
Spartan	●●●	●●	●●	●●	●●

●●● EXCELLENT ●● BON ● MOYEN

Tiré du site de *La Fédération des producteurs de pommes du Québec*,
<http://lapommequbec.ca/info-pomme/trucs-et-astuces/a-chaque-pomme-sa-specialite/>

Gâteau renversé vanillé aux pommes

Portions : 8-10

Préparation : 30 min.

Cuisson : 50 min.

INGRÉDIENTS

45 ml (3 c. à soupe) beurre fondu
4-6 pommes* du Québec (Cortland ou Paulared)
pelées, coupées en deux et parées
125 ml (1/2 tasse) cassonade dorée
60 ml (4 c. à soupe) lait
5 ml (1 c. à thé) extrait de vanille
1 ml (1/4 c. à thé) piment de la Jamaïque moulu
100 ml (2/5 tasse) beurre mou
180 ml (3/4 tasse) sucre granulé
7,5 ml (1 1/2 c. à thé) extrait de vanille
2 œufs
500 ml (2 tasses) farine non blanchie
15 ml (1 c. à soupe) poudre à pâte
2,5 ml (1/2 c. à thé) sel
180 ml (3/4 tasse) lait
*selon leur grosseur pour bien recouvrir le fond
d'un moule de 20 cm (8 po).

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °F (350 °F). Verser le beurre fondu dans un moule carré d'environ 20 cm (8 po). Y déposer les demi-pommes, bien tassées mais non superposées, côté ouvert vers le haut, puis les réserver.

Dans un bol moyen, bien fouetter la cassonade avec le lait, l'extrait de vanille et le piment de la Jamaïque. Verser ce mélange sur les pommes, puis réserver.

Dans un grand bol, bien crémier le beurre avec le sucre et l'extrait de vanille au batteur électrique. Incorporer les œufs un à la fois tout en battant. Ajouter graduellement la farine, préalablement mélangée avec la poudre à pâte et le sel, en deux opérations en alternant avec le lait. Mélanger juste assez pour obtenir une pâte homogène, la verser également sur les pommes, puis déposer le moule sur l'étage central du four.

Cuire le gâteau 50 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre de la pâte en ressorte presque sec.

Retirer le gâteau du four et attendre 10 minutes avant de dégager les bords avec un couteau en plastique. Le renverser sur une grande assiette de service. Servir immédiatement ou couvrir et réserver à la température ambiante

Napper chaque portion de crème anglaise ou Chantilly juste avant de servir.

Bon appétit !





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

NOUVEAU ! Groupe d'entraide de soir; prière de contacter l'AFRM pour connaître les dates.
150, rue Grant, bureau 202, Longueuil

Répondante : poste vacant

Co-répondante : Sylvie Lafleur

Répondant (soir) : Benoit Charest

ROUSSILLON

À Delson

Café-rencontre : 3^{ième} mardi du mois
12h00-14h00

Au restaurant Como Pizzeria
3, rue Principale Sud, Delson

À Candiac

Groupe d'entraide : 1^{er} jeudi du mois
13h00-15h00

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

Répondante : Francine Avéna

Co-répondante : Ghislaine Giroux

VALLÉE DU RICHELIEU

À McMasterville

Groupe d'entraide : un lundi sur deux
13h30-15h30

Au marché IGA Pepin
20, boulevard Sir Wilfried-Laurier, McMasterville

Répondante : Cécile Bergeron

LES MASKOUTAINS

À St-Hyacinthe

Groupe d'entraide : 2^{ième} vendredi du mois
13h30-15h30

Salle de réunion au sous-sol
du Centre André Perreault
1955, rue Pratte, St-Hyacinthe

Répondante : Fabienne Pineault

HAUTE-YAMASKA

À Granby

Groupe d'entraide : 1^{er} et 3^{ième} mercredi du mois
13h30-16h00

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

Répondante : Danielle Fournier

Co-répondante : Jeanne-Mance Champagne





Emballage sous vide
Livraison à domicile

- Pâtés
- Mets préparés



Repas frais du jour

450 521-2325

www.BouffeMaisonJLM.com

500-1, rue Guy, Granby



0131-K



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.

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!