



# Fibro-Montérégie

## Écho de L'assemblée générale: mai 2007

L'année 2006-2007 s'est terminée le 15 mai dernier par l'assemblée générale annuelle. Le président du conseil d'administration, Monsieur Richard Gélinau, a remercié toutes les personnes présentes de leur participation et a souhaité la bienvenue à tous les membres présents. L'assemblée a été présidée par, Madame Diane Lemelin, trésorière de l'association de la fibromyalgie de l'Estrie. Notons également la présence de, Madame Elisabeth Marion, l'adjointe administrative de l'Association Québécoise de la Fibromyalgie, celle-ci a agité à titre de secrétaire d'assemblée pour la soirée.

La nouvelle adjointe administrative depuis février 2007, Madame Chantal Lemoine, a présenté le bilan des activités 2006-2007. Il faut mentionner la raison d'être des café-rencontres dans quelques villes de la Montérégie. Ces rencontres représentent une belle occasion de briser l'isolement et de se retrouver entre personnes atteintes de fibromyalgie. Madame Lemoine a également remercié toutes les personnes de leur participation aux rencontres mensuelles et autres activités de l'association. Elle a aussi demandé aux membres leurs suggestions pour des activités. En terminant, le trésorier a dressé un tableau des états financiers.

Malgré un faible taux de participation des membres à l'assemblée générale annuelle, merci aux personnes qui ont exercé leur droit de vote lors de cette soirée.

Merci à tous!

Le conseil d'administration

## Nouveau conseil d'administration

Suite aux élections du 15 mai dernier, les membres élus se sont rencontrés pour former le conseil d'administration 2007-2008. Voici les titres de chacun:

**Président:** Richard Gélinau, Saint-Nazaire.

**Trésorier:** André Racine, Laprairie.

**Vice-présidente et Secrétaire:** Pierrette Paré,

Greenfield Park.

**Administrateur:** Richard Reid, Saint-Jean-sur-Richelieu.

**Administratrice:** Andrée Lachaine, Longueuil.


Il nous manque encore deux personnes pour siéger sur le conseil d'administration de l'association de la fibromyalgie-Région Montérégie.

L'association est toujours à la recherche de bénévoles pour les rencontres mensuelles et l'organisation d'activités.

Veuillez appeler Chantal au bureau au 450-928-1261 de 8h30 à 16 h30, du lundi au vendredi.

Merci de votre collaboration.

100-1000  
**ASSOCIATION de la FIBROMYALGIE**  
région montréalaise



Nous sommes là pour vous.  
**450.928.1261**

**Dans ce numéro :**

<b>Mot du président:</b>	<b>2</b>
<b>Cours de mise en forme</b>	<b>3</b>
<b>Café-rencontres</b>	<b>4-5</b>
<b>Activités et conférences</b>	<b>6-7</b>
<b>Coin lecture</b>	<b>8-9</b>
<b>Aide-mémoire</b>	<b>10</b>
<b>Formulaire d'adhésion</b>	<b>12</b>

Les opinions émises dans ce texte n'engagent que la responsabilité de leur auteur.

Rédactrice, recherchiste: Chantal Lemoine

Correction: Sonia Dufour

Ont collaboré à ce numéro: Richard Gélinau, Louise Clément, Sonia, Dufour et Nicole Aubry.

Fibro-Montérégie est édité par l'AFRM, 1278 Papineau, Longueuil.

Dépôt légal: Bibliothèque nationale 2007.



**La participation aux activités est bénéfique pour la santé et le moral.**



Bonjour à vous tous!

Les membres de votre conseil d'administration ont déjà commencé à se mettre au boulot lors de la première réunion qui s'est tenue le 25 août dernier. Cette rencontre était en fait, la première avec les personnes proposées lors de l'assemblée générale annuelle du 15 mai dernier et ces personnes constituent votre nouveau conseil d'administration. En tant que président, j'aimerais personnellement les féliciter et les remercier individuellement pour leur implication au sein de votre association. Je voudrais également remercier Mesdames Nicole Légaré et Jeanine-Doris Végiard pour leur dévouement au cours de leur mandat qui s'est terminé avec l'assemblée générale.

Cette assemblée constitue une sorte d'évaluation du travail de vos représentants durant l'année et c'est au cours de celle-là que vous pouvez vous exprimer et présenter vos attentes auprès de votre conseil administratif. Malheureusement, seulement 12 personnes ont pu y participer. Au cours de la prochaine année, nous nous pencherons sur le concept de cette assemblée afin de permettre à plus de membres d'y être présents.

Encore cette année, différentes activités et conférences sont prévues pour vous aider à surmonter les conditions dans lesquelles vous vous trouvez suite à un diagnostic du syndrome de la fibromyalgie. Nous sollicitons une fois de plus votre participation lors de ces activités. Nous comprenons que vous n'avez pas toujours l'énergie pour pouvoir y participer, mais ces activités sont justement choisies en fonction de vos limitations et ont pour but de vous aider physiquement et moralement à vivre avec ce syndrome.

Nous tenterons d'analyser toutes les possibilités afin de cibler les endroits où pourraient être tenues ces activités et par conséquent vous offrir celles-ci à des taux encore plus abordables. Ce qui vous permettra d'y participer en plus grand nombre.

Dans un autre ordre d'idée, vous serez à nouveau représenté auprès de l'Association Québécoise de la Fibromyalgie et nous leur apporterons l'aide et le support requis pour faire avancer la reconnaissance de ce syndrome comme étant une maladie auprès des instances tant médicales que gouvernementales. Cette année une approche de fusionnement entre la Fédération Québécoise de la Fibromyalgie et l'AQF sera étudiée par les deux organismes. Une rencontre a déjà eut lieu entre les parties. Les membres du conseil d'administration de l'AQF regarderont les possibilités et les avantages d'un tel partenariat.

De plus, laissez-moi vous mentionner qu'à l'aube de ma troisième année au sein de votre association, je suis prêt à entreprendre celle-ci avec beaucoup d'optimisme et de conviction. En terminant, dans l'espoir de trouver le ou les traitements qui vous permettront de retrouver une meilleure qualité de vie, ce que toute personne est en droit de s'attendre, nous travaillerons très fort afin d'en arriver à ce que votre situation particulière soit reconnue par les autorités compétentes.

Au plaisir de vous revoir.

Richard Gélincou

## Fibromyalgie: L'exercice physique est bénéfique

Chez les patients souffrants de fibromyalgie, la prescription d'exercices physiques permet d'améliorer efficacement la qualité de vie. C'est ce qu'indique une étude britannique publiée dans le numéro du 27 juillet du British Medical Journal.

Les auteurs rappellent que la fibromyalgie se manifeste par des douleurs musculosquelettiques d'origine inexplicée. Un pour cent de la population souffre de cette affection dont le

traitement classique, les anti-inflammatoires non stéroïdiens est la plupart du temps d'une efficacité limitée. Cette nouvelle étude randomisée a inclus 136 patients souffrants de fibromyalgie.

La moitié de ces patients a suivi un programme d'exercices consistant en des séances de course sur tapis roulant et de bicyclette stationnaire à raison de 25 minutes par jour en moyenne. L'autre moitié a suivi un programme de relaxation

musculaire. L'état des patients a été évalué par l'intermédiaire d'échelles prévues à cet effet au début du traitement. Puis trois mois plus tard, les résultats indiquent que 35% des patients du premier groupe ont noté une nette amélioration de leur état, contre 18% du deuxième groupe. Cette différence significative était toujours présente un an après le début de l'étude.

Suite en bas.



## Suite de l'article sur l'exercice physique

L'explication de ces résultats se situe, selon les auteurs, dans l'approche cognitive de la maladie: le fait de faire régulièrement de l'exercice physique permettrait de diminuer la crainte qu'ont les patients de se faire mal au moindre mouvement.

Source Internet: The British Medical Journal.

*Il ne faut pas oublier les bienfaits de l'éducation physique sur la fibromyalgie...*

## Soyez en forme pour 2,00\$ par semaine

Après le succès connu au cours de la dernière année, l'association vous offre de nouveau ce cours d'éducation physique. Il ne faut pas oublier les bienfaits de l'éducation physique sur la fibromyalgie. Ce cours est animé par Monsieur Francis Gilbert, B.Sc. kinésologue. L'activité comprend une période de réchauffe-

ment, d'exercices musculaires d'intensité légère à modérée, de jeux, d'étirements et nous terminons avec de la relaxation. Une évaluation de votre condition physique sera faite sur les lieux et ce avant de débiter votre session: Un questionnaire d'aptitude à l'activité physique. Des mesures de fréquence cardiaque (FC) et de ten-

sion artérielle (T.A) au repos et à l'effort.

Endroit: 1276 Papineau, Longueuil. 13h30 à 15h00 X 10 semaines, 24 septembre au 3 décembre relâche le 8 octobre 2007.

Coût: Membre AFRM 40\$ Non-membre: 55\$ Amener des vêtements chauds, serviette, tapis et petit coussin.





**Je prends le temps de rencontrer de nouvelles personnes et de briser l'isolement.**



## Café-rencontre à Longueuil et Acton-Vale

Ne soyez plus jamais seul.

Présentez-vous à notre déjeuner rencontre au restaurant Eggsquis au 2877 Chemin de Chambly (près du Zellers).

Quand: le deuxième jeudi de chaque mois soit de septembre 2007 à juin 2008. Début le 13 septembre.

Heure: de 10h à midi.

Pour plus d'informations, veuillez rejoindre Chantal au 450-928-1261.

Les personnes sont invitées à partager leur expérience face à la maladie. Cela représente un moyen positif de briser l'isolement et de se créer des nouveaux liens.

Vous n'êtes pas obligés de déjeuner, vous pouvez commander un breuvage (pas obligatoire).

Bienvenue à tous et à toutes!

Madame Louise Charbonneau reçoit encore chez elle, et ce pour une deuxième année consécutive, les personnes atteintes de fibromyalgie et de douleurs chroniques pour un café.

Pour de plus amples informations, veuillez rejoindre Louise au (819) 392-2086.

Bienvenue à tous et à toutes.

## Groupe d'entraide St-Jean-sur Richelieu

Les cours d'AQUAFORME débuteront le 18 septembre à 18h pour une durée de 12 semaines.

Le café-rencontre a toujours lieu au restaurant Le Normand, 735, boul. D'Iberville.

Heure: 13h30

Jour: le dernier lundi de chaque mois.

Bienvenue à toutes les personnes souffrant de fibromyalgie et de douleurs chroniques.

Pour de plus amples informations rejoindre: Micheline Ouellet au 450-346-5057 ou Nicole Dufour au 450-346-7719.

## Soirée causerie du Groupe d'entraide (FM) et du syndrome de fatigue chronique (SFC) du Suroît

### SOIRÉE CAUSERIE

Rendez-vous au Centre Le Nouvel Envol situé au 115, rue Saint-Charles à Salaberry-de-Valleyfield, le deuxième mercredi de chaque mois à partir du 12 septembre 2007 à juin 2008.

Veuillez noter que l'adresse du local a changée.

Pour informations, veuillez rejoindre Diane Hébert Éthier, responsable de ces soirées au 450-371-3860.

Bienvenue à tous!

## Activités du groupe d'entraide de Granby

Le groupe de soutien de Granby se réunira tous les derniers jeudis du mois à partir du 27 septembre prochain. Plusieurs rencontres sont prévues jusqu'en mai 2008, à l'exception du mois de décembre.

Heure et lieu de rencontre: 13h au Loblaw's de Granby.

En plus des ateliers mensuels, il y aura de la natation tous les mardis en après-midi à la piscine Miner à Granby.

Pour de plus amples informations, veuillez contacter la personne responsable du groupe:

Marie-Louise Lafond au: (450) 361-1279.

Bienvenue à tous et à toutes!



## Café-rencontre à St-Constant

Pour répondre aux besoins des personnes atteintes de fibromyalgie, un café-rencontre aura lieu tous les 3e mardi du mois de midi à 14h au restaurant Exceptionnel, 130 rue Saint-Pierre à St-Constant. Bienvenue à toutes les personnes souffrants de fibromyalgie et de douleurs chroniques.

Veuillez rejoindre Francine Avena au (450) 638-3005 ou Francine Fullum

au (450) 454-2291.

Veuillez noter que les appels reçus doivent provenir de la région de Saint-Constant et des alentours (Laprairie, Sainte-Catherine, Delson et Candiac).

C'est un rendez-vous à ne pas manquer!

### La fibromyalgie

La fibromyalgie a pour conséquence un sommeil non réparateur et des douleurs musculaires chroniques. La cause exacte de la fibromyalgie n'a pas été formellement identifiée. Ainsi, il n'existe aucun moyen reconnu de la prévenir. Cependant, il est recommandé de préserver un poids santé afin de ne pas accentuer le

sur les articulations et les muscles. Selon certains experts, les symptômes peuvent être accentués par une alimentation malsaine. Ces derniers recommandent d'éliminer les mauvais gras (gras saturés et trans) contenus notamment dans le shortening, d'augmenter les bons gras (oméga 3) par du poisson gras, par

exemple, et de manger beaucoup de fruits et de légumes. Bref d'avoir une alimentation saine demeure un traitement intéressant pour essayer de traiter la fibromyalgie ou pour votre état de santé globale.

Source Internet:

Passport santé.net

*Mes pensées  
et la façon  
dont je traite  
mon corps  
démontrent  
l'amour que  
j'aie pour moi-  
même...*





## Qu'est-ce que la méthode Feldenkrais?

Comme l'écrivait Evelyne Volk psychomotricienne, praticienne Feldenkrais au service de rééducation fonctionnelle dans un hôpital français, cette méthode est une «**forme nouvelle d'éducation pour l'amélioration des dysfonctionnements humains, mettant l'accent sur l'apprentissage plutôt que sur la notion de soin ou de guérison**».

Cette méthode consiste à exécuter une séquence de mouvements **inhabituels**, sans **aucun modèle à suivre**, avec le **minimum d'ef-**

**fort**, mais en **prenant conscience** de l'utilisation qu'on fait de soi-même dans l'exécution des mouvements proposés; on porte attention à ce qu'on sent durant les mouvements, aux différences qui s'installent dans notre corps, à notre respiration et à notre confort.

S'il y a de la douleur, le mouvement doit être exécuté en imagination. (Les études récentes sur la plasticité du cerveau démontrent clairement l'efficacité du travail en imagination). Cette approche permet

à des individus- qu'ils soient en perte d'autonomie ou athlètes de pointe ou ayant la paralysie cérébrale- d'utiliser leur potentiel avec plus d'aisance et d'efficacité dans l'exécution des mouvements de tous les jours; l'équilibre, la respiration, la posture, la mobilité peuvent alors être améliorés!

On peut même constater chez plusieurs personnes une diminution de leurs douleurs. C'est dans une position étendue au sol ou assise que la très grande

## Suite de la Méthode Feldenkrais

majorité des leçons se déroulent pour ne pas avoir à lutter contre la gravité. Les leçons sont d'une durée d'environ une heure.

Et comme le disait Françoise Pothier, ayant la SCEP depuis 1978, «C'est une méthode qui ne nous confronte pas à nos incapacités.»

Pour informations, contacter:

Nicole Aubry, praticienne de la Méthode Feldenkrais au 450-674-1405.

L'Association Feldenkrais Québec au (514) 807-3296.

[www.feldenkrais.qc.ca](http://www.feldenkrais.qc.ca)

Il est possible qu'une session de cours débute l'année prochaine si les membres de l'association en manifeste l'intérêt. Personnellement, j'ai tenté

l'expérience et j'ai bien apprécié ma séance d'essai. À vous de voir si la Méthode Feldenkrais pourrait vous aider.

## Conférence sur la communication le 19 novembre à 19h15

En quoi pensez-vous que la communication puisse vous aider avec la fibromyalgie? N'est-ce pas la question que vous vous posez? J'ai une bonne nouvelle pour vous, la communication est essentielle dans une hygiène de vie saine aussi importante que boire et manger. Les émotions sont au cœur de notre quotidien, nous en éprouvons tous les jours, tantôt agréables parfois

désagréables. Si ces émotions ne sont pas exprimées, elles s'emmagasinent dans notre organisme et un jour ou l'autre empoisonneront notre existence et ce jusqu'à qu'elles soient exprimées ou se transformeront en diverses maladies. Une gestion saine de nos émotions par l'expression et la reconnaissance de nos besoins nettoie ou purifie notre organisme

d'un poison toxique: **l'accumulation des émotions non exprimées**. Sonia Dufour est enseignante en adaptation scolaire et sociale, conférencière, formatrice et directrice du centre de formation Communart. Elle est experte dans l'enseignement des habiletés sociales et de communication. Elle met ses ressources au service de la population. 2\$ et 5\$ non-membre.



## Conférence sur la nutrition

Venez explorer les différents chemins qui mènent à la santé optimale, entre autre par l'alimentation et l'activité physique adaptée à vos besoins.

Louise Clément, n.d

Tél. (450) 656-5388

Quand: Le lundi 24 septembre 2007.

Au Centre communautaire Notre-Dame-de-la-Garde au 1226 Green, Longueuil.

Heure: 19h15 à 21h30

Coût: Membre: 2\$ et non membre:5\$.

Suite à cette conférence, il y aura une série de 7 ateliers sur l'alimentation débutant le mardi 9 octobre au 27 novembre 2007 (sauf le 23 octobre) de 13h30 à 15h30 au 1276 Papineau à Longueuil.

À la découverte d'une alimentation saine et qui respecte nos besoins particuliers. Pour approfondir nos connaissances sur les huiles et les Oméga-3, les bons sucres, les céréa-

les et les légumineuses, etc. Le tout, dans une ambiance chaleureuse, propice aux échanges fructueux, autour de bons petits plats à déguster.

Coût: Membre 2\$ et non-membre 5 \$ pour chaque atelier.

Inscription au 450-928-1261.

Bienvenue à tous et à toutes!



## Autres informations sur des cours et activités...

### Aqua-thérapeutique:

Les cours se donnent à Saint-Hilaire par une éducatrice physique et kinésiologue dans une piscine chauffée à 88 degrés F. Les groupes ne sont pas exclusivement constitués de gens atteints de fibromyalgie. On travaille la souplesse avec du léger cardio, le tout au rythme des gens.

Pour plus d'informations:

Suzanne Morin au (450) 461-0982.

**Centre de conditionnement physique pour la femme** situé au 2001 Victoria à Saint-Lambert. Ce centre offre des cours d'aérobic, tai chi, méditation et danse, de même que de l'aqua-forme.

Pour plus d'informations: 450-676-2525.

**Club de marche «Bon**

**«pied, bon cœur»** Cette activité a lieu tous les mardi et jeudi de 19h30 à 20h30. Nous avons un circuit «aller-retour. Il y a des périodes de réchauffement 10 minutes avant le départ. Rendez-vous au Parc Régional à 19h10.

Veillez noter que ces activités ne sont pas organisées par l'association, mais ces informations vous sont données à titre indicatif seulement.

**Maintenir une attitude positive et s'oxygéner favorise l'élimination des toxines dans l'organisme.**

## Petits trucs santé:

Attitude mentale positive:

Une attitude mentale positive peut jouer un rôle déterminant dans le traitement de la fibromyalgie. La qualité de nos pensées et de nos émotions affecte les réactions de l'organisme. La bonne humeur procure une sensation de bien-être. Il est donc très important de rechercher

les pensées positives et rejeter les pensées négatives. Ces dernières intoxiquent tous les tissus de l'organismes.

La respiration: Respirer lentement et profondément contribue à mieux oxygéner les tissus de l'organisme. Ceci est très important dans la fibromyalgie. Une meilleure

oxygénation favorise l'élimination des toxines qui s'imprègnent dans les tissus. Les exercices de respiration profonde se pratiquent lentement. Inspirer par le nez 4 secondes, retenir l'air dans les poumons durant 4 secondes, puis on expire lentement par le nez durant 8 secondes. Répéter 10 fois.





## Livres à vendre à l'association

«La fibromyalgie: les traitements actuels»

«Vous et la fibromyalgie»

Aussi en version anglaise:

«Coping with fibromyalgia»

Les trois ouvrages sont rédigés par Beth Ediger.

Prix 7 dollars chacun.

«Fibromyalgie: les moyens de défense»

Par Bev Spencer

Prix: 7 dollars.

Ces livres vous donneront une foule d'informations sur le syndrome de la fibromyalgie et sur des moyens efficaces de mieux le gérer et apprendre à vivre avec le plus positivement possible.

Il est également possible de vous procurer ces livres lors de nos conférences ou activités.

Pour toute question, veuillez appeler au bureau de l'association au (450) 928-1261.

Bonne lecture!

***J'ouvre un livre au hasard et je lis le message qui m'est adressé.***

## Suggestions de livres sur la fibromyalgie

- «J'ai mal partout! La Fibromyalgie, une maladie des temps modernes»

De Philippe-Gaston Besson, Editions Jouvence.

- «Les solutions naturelles à la fibromyalgie et le syndrome de fatigue chronique»

De Anthony-W Martin D.C, Editions Québecor.

- «Les solutions naturelles à la fibromyalgie et au syndrome de fatigue chronique»

De Mario Chaput N.D, Editions Québecor.

- «La fibromyalgie: Questions et réponses, 15 témoignages, Fiche pratique»

De Farah Voss, Editions Dauphin.

- «Fibromyalgie: les malades veulent comprendre»

De Carole-S Robert, Editions Publibook

Source Internet:

Blog sur la fibromyalgie

[www.fibromyalgie.ch](http://www.fibromyalgie.ch)



## Prêt de livres à l'association

Au bureau de l'association, nous avons des livres que nous pouvons vous prêter pour un temps limité (3 semaines). Un dépôt de 25 dollars est exigé et remboursable. Infos: (450) 928-1261

En voici la liste:

- «La fibromyalgie: Bien la connaître pour

mieux surmonter la douleur, la fatigue chronique et les troubles du sommeil»

De Marcel Guité et Agathe Drouin Bégin, Editions Multimonde.

- «Le burn out chez la femme»

De Herbert J. Feudenber-

ger, Ph.D et Gail North Editions Transmonde.

- «La gymnastique émotionnelle»

De Martine Veilleux, Editions Québecor.

- 3 livres sur la Méthode Echo

De Jean-Charles Crombez, Editions MNH



## Problèmes d'acidité dans l'organisme?

Le stress quotidien est responsable d'une bonne partie de l'acidification de notre organisme. Notre corps a habituellement des systèmes de neutralisation des acides qui lui permettent de rétablir l'équilibre acide-base du sang, en utilisant par exemple des réserves de calcium dans les os pour lutter contre les acides.

Mais si le déséquilibre est trop important et chronique, une trop grande acidité peut causer une fatigue, des dou-

leurs musculaires et articulaires, en plus d'entraîner progressivement un vieillissement prématuré.

Normalement, le pH du sang humain varie aux alentours de 7.4 sur l'échelle d'acidité, 1 représente le plus acide et 14 représentent le plus basique, alors que notre sang fait tout pour rester le plus stable possible.

Une grande dose de stress quotidien est néfaste pour la santé parce que le stress est lié à un taux

trop important d'une hormone, le cortisol. Il semble qu'un manque d'activité physique peut également être lié à l'acidification de l'organisme. En plus d'occasionner certains problèmes de santé, une alimentation acidifiante s'accompagne très souvent d'une prise de poids générale. Or le fait de rééquilibrer son alimentation selon la méthode acide-base a un effet direct sur la ligne, permettant d'éliminer les kilos en trop.

## Suite de l'article précédent

La méthode acide-base signifie équilibrer ses repas, c'est-à-dire de compenser l'apport d'aliments acides par des aliments bases. Donc, pas question de diaboliser un aliment. L'important, c'est l'équilibre et la compensation. Ainsi, pour éviter l'acidification et stabiliser le pH de notre sang, l'idéal est de mettre dans son assiette environ 70% d'aliments basiques et 30%

d'aliments acides.

Source: Journal le Chambly Matin juin 2007.

Exemples d'aliments acidifiants:

- Viandes, poissons, volailles, charcuteries, foie, blanc d'œuf, fromages forts et fermentés, légumes secs: lentilles, pois, haricots blancs, asperges, artichauts et

arachides.

Exemples d'aliments basiques:

- Les fruits et jus de fruits, légumes feuille et racine, légumes tiges sauf asperges, oignon, ail, pomme de terre, châtaignes, lait lacto-fermenté-frais.

Référence: «Acide-base», une dynamique vitale de Philippe-Gaston Besson.

**Une saine alimentation peut prévenir bien des maux.**

## SOS cuisine

J'ai découvert ce site sur Internet et je vous transmets l'information.

soscuisine.com. Ce site contient des trucs pour des recettes et autres points touchant l'alimentation. Que vous cherchiez une solution aux problèmes ardues de concilier vie trépidante et bonne alimentation, ou

que vous soyez simplement attirés par de nouvelles expériences culinaires, vous êtes au bon endroit.

C'est un service-expert qui vous rend la vie plus facile et agréable, jour après jour. Un majordome virtuel qui pense pour vous, selon vos choix. Le tout avec un critère abso-

lu: notre qualité pour votre satisfaction. Chaque semaine vous recevrez vos menus pour la semaine suivante: variés, équilibrés et personnalisés. Les recettes nécessaires: rapides, faciles et savoureuses. La liste d'épicerie correspondante selon les spéciaux du marché. Un guide d'exécution pour gagner du temps. Gratuit.



Association de la fibromyalgie-  
Région Montréal

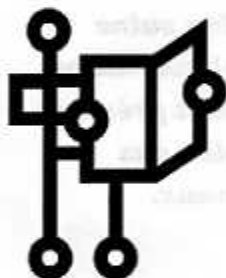
1278 Papineau  
Longueuil, (Québec)  
J4K 3L1  
Courriel:  
fibromyalgiemontreal@bellnet.ca

Téléphone : 450-928-1261  
Télécopie : 450-670-9067

**AIDE-MÉMOIRE**

- 24 septembre 19h15: Conférence sur la nutrition
- 24 septembre au 3 décembre 13h30: Exercices adaptés
- 9 octobre au 27 novembre (sauf le 23 octobre) 13 h30: 7 ateliers sur l'alimentation.
- 19 novembre 19h15: Conférence sur la communication
- Café-rencontre Longueuil: 2e jeudi du mois
- Café-rencontre Saint-Constant: 3e mardi du mois
- Café-rencontre Saint-Jean: dernier lundi du mois
- Café-rencontre Granby: dernier jeudi du mois
- Soirée-Causerie Valleyfield: 2e mercredi du mois

**Bonne saison!**



***Se fixer des limites selon nos capacités, est une belle façon de respecter son corps.***



**Les 10 commandements du patient atteint de fibromyalgie: Des stratégies pour les activités de la vie quotidienne.**

- 1- Diviser les tâches en petites portions en prenant de petites pauses.
- 2- Changer de position, debout, assise, en effet rester dans la même position augmente souvent la douleur.
- 3- Effectuer des activités à un rythme lent et régulier pour les réussir avec un minimum d'aggravation des symptômes.
- 4- Éviter le travail musculaire statique (comme porter des choses sur de longues périodes, travailler avec les bras levés) en des tâches peu fatigantes et modérées, et de courtes périodes de récupération.
- 5- Se trouver des moyens moins exigeants pour effectuer des activités, en utilisant des principes ergonomiques ( aides techniques) et en travaillant d'une façon plus relaxée.
- 6- Trop ou pas assez d'activités sont des choses à éviter. Augmenter la charge d'activités lentement..
- 7- Se libérer du temps pour faire de l'exercice au moins 30 minutes, 5 fois par semaine. Choisir des exercices qui vous plaisent.
- 8- Se fixer des objectifs réalistes sur le court terme et faire des projets. Planifier, réduit l'anxiété et des stratégies peuvent être mises en place pour faire face à des situations difficiles.
- 9- Revoir les priorités, certaines activités doivent être abandonnées si elles exigent trop d'énergie ou si elles prennent trop de temps ou si elles sont moins importantes.
- 10- Ne pas faire de rattrapage d'activités même si ce jour-là vous vous sentez dans une phase favorable, douleur et fatigue seront renforcés le lendemain.

Source Internet: SIM LA-BRAH.

Mot de la fin par l'adjointe administrative

Chantal Lemoine

Bonjour à tous les membres de l'association de la fibromyalgie Région Montérégie!

J'espère que ce premier bulletin de ma création vous plaira et que les activités et conférences proposées sauront susciter votre intérêt. Je tiens à vous réitérer le fait que je suis ouverte à vos suggestions et à vos idées. Je suis là pour vous aider et ce, au meilleur de ma connaissance. Le fait de travailler à l'association de la fibromyalgie me permet personnellement d'appivoiser mes propres douleurs et m'aide à aller mieux tant moralement que physiquement. Il n'en tient qu'à vous de prendre tous les moyens possibles pour vous sentir mieux une journée à la fois. Au cours de mes recherches, j'apprends beaucoup de choses sur la fibromyalgie et il me fait plaisir de vous transmettre ces informations. J'apprends aussi énormément de chaque appel téléphonique que je reçois au bureau. En effet, certaines personnes me transmettent des informations pertinentes et je sors enrichie de ces bons échanges. Merci!

Je tiens à remercier les membres du conseil d'administration de leur soutien depuis mon entrée en fonction en février 2007.

Merci également aux membres qui m'ont téléphoné et m'ont souhaité bonne chance dans mon nouveau travail. J'ai bien apprécié chaque attention de votre part, cela me fait chaud au cœur et me donne envie de me surpasser encore plus.

Bon automne et bonne santé!



## Formulaire d'adhésion

Nom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Ville: \_\_\_\_\_

Tél.: \_\_\_\_\_

Courriel: \_\_\_\_\_

20\$ membre régulier

10\$ membre auxiliaire

\_\_\_\_\_ \$ don

Ci-joint un chèque de \_\_\_\_\_ \$ à l'ordre de l'AFMR

1278 Papineau, Longueuil, (Qc) J4K 3L1

Signature: \_\_\_\_\_

CLINIQUE

**Gleil**  
DE L'AVENIR


**Roger Dionne**  
Massothérapeute  
Kinésithérapeute



Ordre des Orthopédistes  
A.M.S. du Canada

L'Avenir: 198, rue Des Pins J0C 1B0 (819) 394-3330  
Longueuil: 1981 Préfontaine, J4K 3X6 Cell: (514) 261-0930



**Marcel Lussier**   
Député de Brossard – La Prairie  
Porte-parole adjoint en matière d'Environnement  
Bloc Québécois

Office :  
Place 232, Edifice de l'Ouest  
Chambre des communes  
Ottawa, K1A 0A6  
Tél. : (613) 985-8301  
Télé. : (613) 983-7273  
Courriel : [LussierM@parl.gc.ca](mailto:LussierM@parl.gc.ca)

Circoscription :  
7900, boul. Taschereau  
Edifice E, Salle 110  
Brossard, Québec, J4X 1C2  
Tél. : (450) 486-6872  
Télé. : (450) 486-6822  
Courriel : [LussierM@parl.gc.ca](mailto:LussierM@parl.gc.ca)