

**Travailler sur soi
pour s'épanouir et
participer à créer son
bonheur,
c'est le plus beau cadeau
que l'on puisse se faire à
soi-même!**



CRÉDITS

RECHERCHE, RÉDACTION

Dominique Beaulieu
Nicole Bordeleau
Cynthia Bourassa
Lise Bourbeau
Karine Champagne
Lucie Chartier
Sylvie Hébert
Louise Paquette
Dominique Paradis
Claire Soucy
Martine Vallières

RÉVISION / CORRECTION

Cynthia Bourassa
Micheline Gaudette

CONCEPTION, RÉALISATION ET MISE EN PAGE

Louise Paquette

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

Toute correspondance doit être adressée au :

570, boul. Roland-Therrien, suite 220 Longueuil (Québec) J4H 3V9
Téléphone : 450-928-1261
Courriel : info@fibromyalgiemonteregie.ca
Site Internet : www.fibromyalgiemonteregie.ca

Médias sociaux :

Facebook : <https://www.facebook.com/fibromyalgiemonteregie>
Instagram : <https://www.instagram.com/associationfibromonteregie/>
LinkedIn : <https://www.linkedin.com/company/association-de-la-fibromyalgie-region-monteregie>

Dépôt légal Bibliothèque et Archives nationales du Québec, © 2022
Association de la fibromyalgie – Région Montérégie
ISSN 2563-6758

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.



PENSONS VERT!!!

Vous recevez ce bulletin par
courrier électronique
en fichier PDF **couleurs**.

Pour pouvoir le lire, vous devez avoir installé
préalablement ACROBAT READER disponible gratuitement
à l'adresse suivante:

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

Bulletin version papier

Bien que, pour des raisons environnementales nous encourageons la version électronique plutôt que papier du bulletin, les personnes qui désirent recevoir le bulletin en version papier doivent s'y abonner via notre boutique en ligne ou en communiquant directement à l'Association. Toutefois, des frais de l'ordre 20 \$ pour les 4 bulletins (5 \$ / bulletin) devront être acquittés en totalité au moment de l'inscription. Cette somme sert à défrayer les frais d'impression et postaux.

Avis au lecteur

Veuillez prendre note que les conseils et informations énoncés dans ce bulletin sont à titre informatif seulement et en aucun temps ne remplacent l'avis d'un médecin.

Certaines plantes peuvent interagir avec la prise de médicaments. Assurez-vous de consulter un professionnel et de bien vous informer.

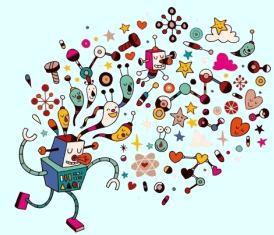
MERCI À NOTRE PARTENAIRE !

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre
Québec



Sommaire

Fibro-Montérégie,
vol. 17, n° 1, septembre 2022



VEILLE SCIENTIFIQUE

- 10** Comprendre la fibromyalgie : Quel traitement pharmacologique? - Les antidépresseurs
- 13** Zoom sur la recherche : Danser pour gérer la douleur



MIEUX-ÊTRE

- 15** Ensoleillez votre automne intérieur ...
- 18** Les passages difficiles
- 20** Juges-tu ton corps parce qu'il est souffrant ?
- 22** La porte d'accès à la paix intérieure
- 24** Et si je marchais plus souvent pour dire à mon corps que je l'aime ?
- 26** Connaissez-vous les Barres d'accès d'Access Consciousness® ?

AMALGAME

- 28** Comment m'assurer de la qualité de mes huiles essentielles? Bio ou pas bio, je choisis quoi ?
- 30** Les bienfaits de la lampe de sel



ALIMENTATION

- 33** Le gingembre

DANS CHAQUE NUMÉRO

- 2** Crédits
- 4** Le mot de notre présidente
- 5** Le mot de notre direction
- 6** Le mot de notre intervenante
- 7** L'AFRM en vrac
- 36** La parole est à vous!



Denis Trudel
Député de Longueuil-Saint-Hubert
Chambre des communes
Porte-parole Solidarité sociale

 **BLOC Québécois**
192 rue Saint-Jean, bureau 200
Longueuil (Québec) J4H 2X5
450-928-4288
denis.trudel@parl.gc.ca



ALAIN THERRIEN
Député de La Prairie
Leader du Bloc Québécois
à la Chambre des communes

 **BLOC Québécois**
66 route 132 (bureau 200)
Dolton, Qc, J5B 0A1
450-632-3383
alain.therrien@parl.gc.ca