



FIBRO-SOLEIL

DÉPÔT LÉGAL

VOLUME 11 No. 3

Décembre 2008

Bibliothèque nationale du Québec—ISBN624094

Bibliothèque nationale du Canada—ISSN17086434



PAIX ET SÉRÉNITÉ À TOUS
POUR L'ANNÉE 2009



Sommaire :

- Le mot de la présidente
- Potins de la coordonnatrice
- Inscriptions hiver 2009
- Conférences - St-Jérôme
- Mont-Laurier
- Fibromyalgie: questions/
réponses
- Membres du c.a.
- Service de location de livres
- La parole aux membres
- Votre association en image-
année 2008

**PÉRIODE D'INSCRIPTION HIVER/
PRINTEMPS**

NOUVEAUX COURS CETTE SESSION !!

Association de la fibromyalgie des Laurentides

Tél. : (450) 569-7766

Fax : (450) 569-7769

366, rue Laviolette, Saint-Jérôme, (Québec) J7Y 2S9

Site web : www.fibromyalgie-des-laurentides.ca

Courriel : afl@videotron.ca

MOT DE LA PRÉSIDENTE



Chèr(E)s membres,

J'aimerais tout d'abord remercier chaleureusement trois membres sortants du conseil d'administration, M. Philippe Bonneau dont j'ai pris la relève ainsi que mesdames Marie-Reine Saint-Onge et Françoise Bédard qui ont fait un travail remarquable à travers leur implication sans failles, leur dévouement aux membres et leur disponibilité. Nous les remercions donc du fond du cœur et leur souhaitons le meilleur pour l'avenir.

De plus, c'est avec beaucoup d'enthousiasme que je souhaite la bienvenue au sein du conseil d'administration à Madame Claudette Saint-Germain qui agit à titre de trésorière et Madame Armande Bertrand qui occupe le poste de vice-présidente.

Avec l'arrivée en mars dernier de notre coordonnatrice Lise Cloutier, nous tenons à mettre sur pied des activités de qualité avec des personnes qualifiées et à vous offrir des services qui viennent répondre à vos besoins. Nous remercions les membres qui sont de plus en plus nombreux à participer aux activités. En 2009, nous étendrons nos activités dans d'autres villes pour rejoindre le plus de membres possibles.

Depuis près d'un an et demi, Mesdames Monique Marenger, Lise Therrien et Marie-Paule Crépeau, administratrices de l'association, s'activent dans le secteur Mont-Laurier pour répondre aux besoins des membres de leur région. Nous soulignons leur détermination, leur engagement et nous les remercions pour leur implication.

Nous tenons également à remercier Mesdames Louise Narbonne, Thérèse Tremblay et Anne-Marie Lamanque qui supervisent les cours d'aquaforme, nos téléphonistes et toutes les bénévoles qui ont collaboré à la bonne marche de l'association.

En mon nom et celui de votre conseil d'administration, je souhaite que la période des Fêtes vous apporte d'innombrables moments de bonheur et de paix. Santé et sérénité pour l'année 2009 à vous et à votre famille.

Ginette Lalande, présidente

LES POTINS DE LA COORDONNATRICE

Lise Cloutier



Chèr(E)s membres, je vous souhaite une année toute en douceur remplie d'Amour, de Paix et d'Abondance pour vous et toute votre famille !



La période d'inscription est amorcée et se poursuit jusqu'au jeudi 8 janvier 09. Vous verrez dans les prochaines pages du journal tous les cours qui vous sont offerts à des prix avantageux. L'exercice doux est une des façons de réduire la douleur de vos muscles et tendons et de les garder en santé.

Mme Julie Elissalde, ergothérapeute de l'Hôpital juif de réadaptation de Laval ainsi que le Dr. Michel Carrier qui ont donné respectivement une conférence en octobre et novembre derniers ont remis aux membres présents de la documentation. Pour les personnes qui n'ont pas assisté aux conférences mais qui seraient intéressés à obtenir cette documentation, vous pouvez en faire la demande au bureau de l'AFL (450 569-7766).

SITES WEB À VISITER :

Méditations, relaxations, détentes et visualisations pour aider à contrôler la douleur que vous pouvez télécharger gratuitement sur le site de Passeport Santé :
www.passeportsante.net/fr/audiovideobalado/Balado.aspx

Conférences vidéos sur le site de l'Association Québécoise de la douleur chronique
www.douleurchronique.org/html/content.asp?node=95

Nous tenons à remercier Mme Ghislaine Marenger pour le formidable travail effectué sur le site web de l'AFL par les années passées. Notre site web est maintenant en restructuration et sera fin prêt au printemps 2009.

Nous cherchons des personnes qui sont capables de lire l'anglais pour traduire certaines recherches médicales récentes faites par des médecins de différents pays. Ces recherches se retrouvent sur le site CO-CURE.ORG. Si vous êtes intéressés à en savoir plus, appelez-nous (450) 569-7766

La prochaine rencontre du groupe de soutien sera le 15 janvier à 11h au bureau de l'Association : 366, rue Laviolette à St-Jérôme. Venez vous joindre à nous ! 450-569-7766

INSCRIPTIONS INSCRIPTIONS INSCRIPTIONS

Période d'inscription à partir de maintenant jusqu'au 8 janvier 09

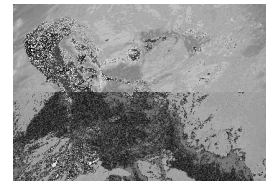
2 cours maximum par session

SECTEUR SAINT-JÉRÔME

Politique de remboursement

Aucun remboursement après le 2ième cours

COURS D'AQUAFORME



Lieu : CPE Le Funambule à Saint-Jérôme

Professeur : Karine et Michel

Durée : 15 semaines pour les cours du lundi (relâche le vendredi saint)

16 semaines pour les cours du mardi et mercredi

Début : Les 12-13-14 janvier au 27-28-29 avril 2009 en après-midi.

Coût pour les cours du lundi : 60\$

Coût pour les cours du mardi et mercredi : 64\$

La session est payable au premier cours en argent ou par chèque libellé au nom de l'AFL (Association de la fibromyalgie des Laurentides)

Pour inscription ou information, veuillez contacter :

*Pour les cours du **lundi** : Mme Anne-Marie Lamanque au 450 438-4697*

*Pour les cours du **mardi** : Mme Thérèse Tremblay au 450 436-9617*

*Pour les cours du **mercredi** : Mme Louise Narbonne au 450 438-1356*

***Description** : Exercices doux adaptés aux personnes fibromyalgiques. Séance de relaxation en fin de cours en piscine ou dans le bain tourbillon. La piscine est d'une profondeur de 4 pieds, facile d'accès et l'eau est chauffée à 85F.*

COURS DE STRETCHING

Lieu : Au 366, rue Laviolette à Saint-Jérôme (porte arrière du bâtiment)

Professeur : Magali Bélair

Durée : 12 semaines (du 15 janvier au 2 avril)

Début : Le jeudi 15 janvier de 11h à 12h

Coût : 32\$

Inscription : Bureau de l'AFL au (450) 569-7766

Description : Cours permettant un étirement musculaire en douceur avec des mouvements lents en rythme avec la respiration. Le stretching réduit la tension musculaire, stimule la circulation sanguine et installe un état relaxant qui combat le stress.



PILATES DOUCEUR (Début mercredi 14 janvier de 17h à 18h)

Exercices exécutés au rythme de la respiration favorisant un réalignement postural.

CHI GONG (Début lundi 12 janvier de 17h à 18h)

Mouvements, respiration en vue d'une meilleure circulation de l'énergie vitale (chi).

MÉDITATION DIRIGÉE (Début lundi 12 janv. à 19h30)

La méditation se fait assise sur une chaise pour les gens qui le souhaitent.

Lieu : Au 366, rue Laviolette à Saint-Jérôme (porte arrière du bâtiment)

Professeur : Mariève, Andrée, Diane

Durée : 12 semaines (du 12 janvier au 2 avril)

Coût : 72\$ pour chacun des cours

COURS DE PEINTURE

Lieu : Au IGA de Lafontaine

Professeur : M. Denis Beaudet

Durée : 14 semaines (du 16 janvier au 24 avril 2009) relâche le vendredi saint

Début : vendredi le 16 janvier de 13h15 à 16h15

Coût : 87,50\$

Inscription : Bureau de l'Association au 450 569-7766

Description : Cours explorant l'apprentissage de techniques à travers une approche individuelle. Pour les débutants et intermédiaires.



CONFÉRENCES — RENCONTRES — CONFÉRENCES

Secteur Saint-Jérôme

HIVER/PRINTEMPS 2009

Lieu : Salle de la Légion Royale Canadienne 940, rue du Souvenir, Saint-Jérôme



Mercredi le 4 février 2009 à 19h

Régie des Rentes du Québec

Cotisations au Régime - Période cotisable - Partage des revenus de travail - Définition de conjoints- Rentre d'invalidité- Rentre de retraite - Prestations de survivants - Relevé de participation. Amener avec vous votre relevé de participation au RRQ. (si disponible)

Mercredi le 4 mars 2009 à 19h

Atelier-conférence avec France Deschênes, thérapeute

"Favoriser un état d'apaisement et de soulagement par les approches énergétiques."
Par des outils simples et faciles à pratiquer nous apprendrons à éveiller et ressentir notre énergie vitale et ainsi permettre à nouveau une libre circulation énergétique. Pour ce faire, nous utiliserons la visualisation, respiration ainsi que des exercices physiques légers.

Mercredi le 8 avril 2009 à 19h

Atelier-conférence avec Dominique Béliveau, nutritionniste
" Transformer sa relation à la nourriture pour retrouver l'écoute de l'intelligence du corps "

Informations, démonstration et dégustations. Discussion.

Mardi, 31 mars 2009 à 19h
Conférence

Mme Réjeanne Gingras,
Pharmacienne

Lieu :
au 62, rue Préfontaine
Ste-Agathe-des-Monts

Judi, 14 mai 2009 à 18h
Souper bénéfique
de l'Association

École Hôtelière Ste-Adèle
Coût : 45\$
(taxes et pourboire inclus)
Prix de présence
Rés.: (450) 569-7766

Juin 2009

(date à déterminer)

L'Assemblée générale
annuelle de l'Association
suivi d'un souper
en musique

CONFÉRENCES — COURS — TRAITEMENTS
Secteur *Mont-Laurier* HIVER/PRINTEMPS 2009

**Bref aperçu des activités automnales
du secteur Mont-Laurier**

23 sept. 2008: Conférence donnée par Mme Nathalie Forget sur l'Art thérapie.

22 octobre : Conférence animée par Mme Marguerite Wolfe dont le thème était: Augmenter son énergie par le plaisir.

26 novembre : Soirée d'information sur les différents services offerts par la Coopérative Défi Autonomie Antoine Labelle dont M. Michel Langevin en est le représentant.

18 décembre : Souper de Noël suivi d'une soirée en musique et en chansons.

Pour l'année 2009

Nous sommes toujours à faire des démarches afin d'avoir un médecin, rhumatologue ou autre pour démystifier les symptômes et donner des conseils judicieux afin d'assurer une meilleure qualité de vie des personnes souffrant du syndrome de la fibromyalgie.

Dates à retenir:

28 janvier 2009 et 25 février.

Confirmation à venir d'un acupuncteur et autre professionnel de la santé.

Il est dommage que nos membres ne profitent pas davantage des soirées conférences, cours, traitements, soins, ateliers ou autres dont une partie des coûts est défrayée par l'Association.

Comme nous n'avons pas réussi à organiser des groupes composés uniquement de membres atteints, vous avez donc le loisir de choisir le cours soit: aquaforme, yoga, tai-chi, art thérapie, peinture, etc...

L'association défraie:

La moitié du coût des cours et 30% pour des traitements dans les disciplines suivantes : chiropractie, ostéopathie, massothérapie et acupuncture.

Les trois responsables du secteur de Mont-Laurier ont suivi cet automne une formation de 6 semaines à raison de 2 heures chacune sur l'approche de la «bio énergie» (approche analytique).

À vous toutes et tous, nous vous souhaitons un Heureux Temps des Fêtes rempli de Joie, Paix et Amour ainsi que beaucoup de Santé!

Vos responsables :

Lise Therrien 819 623-5503

Marie-Paule C. Quevillon 819 623-4087

Monique Marenger 819 585-9353

FIBROMYALGIE

Questions/réponses

(SUITE au fibro-soleil de septembre)

Quelles sont les manifestations de la fibromyalgie ?

Avant l'installation de la fibromyalgie, il existerait une longue (ou très longue) période de « signes précurseurs ». Très peu spécifiques, ces signes ne sont souvent retrouvés qu'a posteriori, une fois le diagnostic de fibromyalgie posé. Il s'agit essentiellement de :

- fatigue anormale à l'effort
- inconfort musculaire, courbatures, fourmillements, fatigue
- station debout pénible
- intolérance au froid, à la chaleur
- troubles digestifs divers (douleurs à l'estomac, côlon irritable)
- vessie irritable
- troubles du sommeil

Une fois déclarée, la fibromyalgie se caractérise par des douleurs diffuses, une fatigue intense, des troubles du sommeil, auxquels s'associent différentes manifestations d'allure psychosomatique.

La douleur

Il s'agit du symptôme principal. Toujours présente, elle touche de façon préférentielle les régions proches de la colonne vertébrale:

la nuque, les épaules, la région inter scapulaire (entre les 2 épaules), les omoplates, le bas du dos, les hanches.

Elle peut aussi atteindre les genoux, la plante

des pieds, les fessiers et les mains avec une impression de gonflement, la face avec une sensation de crispation ou d'avoir mal à toutes les dents.

Les malades se plaignent d'avoir « mal partout ». Cette douleur varie selon le moment de la journée, le niveau de stress et l'activité physique. Elle s'associe à des raideurs diffuses et se caractérise par des points douloureux spécifiques sensibles au toucher. Sourde ou parfois aiguë (voire les deux), à type de brûlures, de piqûres, de fourmillements ou d'engourdissement musculaire, elle est différemment décrite selon les personnes. Elle peut également évoluer d'un type de douleur à l'autre et d'une localisation à l'autre ou se généraliser progressivement chez la même personne. Elle peut être pénible au point d'entraver l'accomplissement des gestes quotidiens. Les points sensibles quant à eux, parfois très douloureux à la pression, intéressent des zones bien définies qui permettent d'évoquer le diagnostic.

La fatigue (asthénie)

Avec la douleur, c'est le symptôme le plus constant. Souvent très intense le matin, elle peut survenir au moindre effort et devenir invalidante. Il s'agit plus d'une « sensation de perte totale des forces », d'une fatigabilité dont le retentissement social et professionnel peut être considérable. La station debout immobile est particulièrement pénible, signe particulièrement caractéristique.

FIBROMYALGIE

L'impact psychologique, sur une personne qui a toujours été active et «bonne vivante», peut être très important.

Les troubles du sommeil

La principale caractéristique du sommeil dans la fibromyalgie est qu'il n'est que peu ou pas réparateur. Le malade se réveille aussi fatigué, sinon plus, qu'au moment où il s'est couché. Le plus souvent le sommeil est «agité» et ne répond que peu aux différents traitements institués. Comme la douleur, les troubles du sommeil ne s'améliorent pas avec le temps sans traitement.

Des troubles psychologiques

Il s'agit essentiellement de l'anxiété et d'un état dépressif. Pessimisme et catastrophisme y sont souvent associés. Là aussi se pose la question de la chronologie des troubles : le syndrome dépressif est-il antérieur à la fibromyalgie ou bien réactionnel, secondaire à l'errance diagnostique et à l'inefficacité des différents traitements ? Les malades rattachent souvent leur trouble à l'inquiétude qui accompagne leur état de santé incompréhensible.

Il faut noter qu'un grand nombre de personnes étaient très actives et dynamiques avant la maladie, sans présenter le moindre signe de dépression. La fibromyalgie et la dépression peuvent être considérées comme deux maladies différentes, quoique voisines et souvent associées.

Autre troubles

Un ensemble de troubles et de signes apparemment très disparates sont rapportés par les malades. S'ils contribuent à faire évoquer le diagnostic, ils peuvent également amener le malade vers différentes consultations.- migraine et céphalées de tension-difficultés de concentration et troubles de la mémoire - hypersensibilité au bruit, à la lumière, et aux odeurs- troubles du transit intestinal, tels qu'une diarrhée ou une constipation, voire l'alternance des deux (ce qui peut faire évoquer à tort un syndrome du côlon irritable).

- troubles urinaires (mictions fréquentes) ou douleurs de règles (dysménorrhées) sont également

observés.

- troubles de la thermorégulation : intolérance anormale au froid et à la chaleur.

- un syndrome des jambes sans repos avec des impatiences nocturnes est aussi parfois associé. A des degrés divers, certains signes du Syndrome Sec de Gougerot-Sjögren (yeux secs, bouche sèche, peau sèche...) peuvent apparaître en même temps que la fibromyalgie.

Références :

Encyclopédie Orphanet Grand Public — Juillet 2006

*Membres du conseil d'administration
2008-2009*

PRÉSIDENTE

Madame Ginette Lalande

VICE-PRÉSIDENTE

Madame Armande Bertrand

TRÉSORIÈRE

Madame Claudette St-Germain

SECRETÀIRE

Madame Lise Therrien

ADMINISTRATRICES

Madame Monique Marenger

Madame Marie-Paule Crépeau

Nous avons un poste à combler au sein du conseil d'administration. Les personnes intéressées peuvent appeler au bureau de l'AFL au (450) 569-7766

Service de location de livres

Nous mettons à votre disposition à Saint-Jérôme et Mont-Laurier des livres sur la fibromyalgie. À partir de maintenant, les membres peuvent emprunter un livre pour une période de 4 semaines. Un dépôt sera demandé lors de la location et remis au retour du livre. **Si vous avez des suggestions de livres à nous proposer, contactez-nous !**

Voici la liste des livres en location à Saint-Jérôme et Mont-Laurier

- **La fibromyalgie** : la douleur au quotidien de F. Blotman et J. Branco Éd. Privat
- **La fibromyalgie** et le syndrome de fatigue chronique de A.W. Martin Éd. Québecor
- **La fibromyalgie** de Marcel Guité et Agathe D. Bégin Éd. MultiMondes

LA PAROLE AUX MEMBRES

Bonjour,

J'aimerais vous présenter mon idée afin de pouvoir trouver des trucs et des astuces pour mieux vivre avec la fibromyalgie. Je pense que les gens atteints de cette maladie sont les mieux placés pour en parler, si vous désirez participer envoyez-moi vos idées à l'adresse internet suivante : gillidia@videotron.ca ou au (450) 569-7766.

Pour le moment, je serai la première à me lancer.

Voici mes trucs:

- *J'ai accepté après discussion et surtout après avoir pesé le pour et le contre, de prendre tous les médicaments que mon médecin m'a prescrits.
 - *Je m'oblige à informer mon médecin de tout complément naturel ou vitaminique que je veux essayer afin qu'il vérifie si il n'y a pas de contre-indication.
 - * Je fais de l'aquagym en eau tiède, qui s'avère excellent pour moi.
 - * Je prends des suppléments de magnésium et de citrate de calcium (voir la posologie avec votre médecin).
 - * Les bains chauds me font le plus grand bien et lors des crises de douleur j'ajoute 1 boîte de sels d'Epsom (Dollarama) et une boîte de Bicarbonate de sodium (Petite vache) à l'eau tiède en augmentant graduellement la chaleur et j'y reste en relaxant.
 - * J'utilise mon coussin chauffant sur les parties endolories.
 - * Je ne force plus et je me permets de me reposer lorsque je suis fatiguée ou je me sens mal.
 - * Je dis *NON* lorsque quelque chose ne me tente pas.
 - * Je garde le moral, je souris à la vie, je cesse de penser à mon passé sur lequel je n'ai plus de contrôle et j'essaie d'avoir du plaisir dans tout ce que je fais, j'en profite (sans exagérer) lorsque ça va bien.
 - * Après deux années de douleurs et de dépression j'ai réussi à retourner au travail, je fais 4 jours par semaine maintenant et je suis fière de moi! J'espère pouvoir en faire plus bientôt.
- Travailler pour moi m'a fait un grand bien pour mon moral.

ET VOUS, QUE FAITES-VOUS??? QUE PRENEZ VOUS???

Lidia Quintana, membre de l'AFL