FIBRO-SOLEIL

DÉPÔT LÉGAL **VOLUME 18 No. 2**
Bibliothèque nationale du Québec—ISBN624094
Bibliothèque nationale du Canada —ISSN17086434

Août 2015

COURS & ACTIVITÉS
AUTOMNE 2015
INSCRIPTIONS DÈS MAINTENANT
pour tous les secteurs

SECTEURS ST-JÉRÔME / BLAINVILLE
Formulaire d'inscription

SOMMAIRE

Mot du conseil d'administration p.2
Horaire du bureau p.2
Inscriptions maintenant! p.3
Dépôt de documents p.3
Secteur St-Jérôme p.4-8
Secteurs Blainville / Ste-Thérèse p.9-10
Secteur Mont-Laurier p.11-14
Secteur Rivière-Rouge p.15
Secteurs Mont-Tremblant / Ste-Agathe p.16
La Kinésiologie p.17
Redéfinir une maladie p.18-19
Projet de recherche pancanadien p.20

Association de la fibromyalgie des Laurentides
Tél. : (450) 569-7766
Fax : (450) 569-7769
Ligne sans frais : 1-877-705-7766
366, rue Laviolette, Saint-Jérôme, (QC) J7Y 2S9
Site web : www.fibromyalgie-des-laurentides.ca
Courriel : afl@videotron.ca

Association membre de la SQF Société québécoise de la fibromyalgie

Mot du conseil d'administration

Chers membres,

Nous voudrions rendre hommage à Madame Monique Marenger, présidente et administratrice, qui nous quitte cette année. En juin dernier, nous lui avons rendu hommage pour son engagement et son dévouement au service de l'Association en tant qu'administratrice de 2007 à 2010 et présidente de 2010 à 2015. Une plaque honorifique lui a été remise pour tout le bénévolat et le temps qu'elle a donné à l'Association. Merci Monique pour ton implication pendant toutes ces années, nous te souhaitons que le meilleur et un prompt rétablissement vers la santé !

Le relais a été transmis à la nouvelle présidente Madame Marie-Thérèse Richer, la vice-présidente Madame Rose Leduc, la secrétaire Madame Marie-Paule C. Quevillon, les administratrices Madame Diane Chaloux et Madame Sylvie Gougeon, nouvellement élue.

De nouvelles activités vous sont offertes et qui ont été mises sur pied avec soin par notre équipe. Vous avez reçu avec le journal, le rapport d'activités dans lequel vous retrouvez tout le travail fait pendant l'année 2014-2015, nous vous invitons à le lire pour vous renseigner sur toutes les actions de l'Association.

Nous espérons que vous en profiterez bien. Bon automne !

HORAIRE DU BUREAU & STATIONNEMENT

Du lundi au jeudi de 9h à 11h30 et de 13h30 à 16h30

SVP appeler avant de vous présenter au bureau de l'Association.
Nos activités sont dans des salles extérieures de nos bureaux et nous sommes appelées à nous absenter fréquemment pendant les sessions. Nous ne voudrions pas que vous vous déplaciez inutilement.

Le stationnement du 366 Laviolette ne peut plus accueillir les visiteurs extérieurs puisqu'entièrement assigné pour les employés.

Stationnements pour les visiteurs :
Rue Castonguay (gratuit) et en face du bureau (payant).

INSCRIPTIONS MAINTENANT !

SECTEURS ST-JÉRÔME & BLAINVILLE

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

⇒ Remplissez le formulaire et retournez-le, par la poste ou en personne, accompagné de votre paiement à l'adresse suivante:

Association de la fibromyalgie des Laurentides,
366 rue Laviolette, Saint-Jérôme (QC) J7Y 2S9

⇒ Le nombre de places est limité, nous vous contacterons pour confirmer votre inscription.

⇒ Aucune réservation par téléphone pour les cours.

⇒ Pour l'aquaforme, une seule inscription est permise.

⇒ Si vous ne pouvez poursuivre vos cours durant la session, veuillez s'il-vous-plaît nous en aviser.

DÉPÔT DE DOCUMENTS AU BUREAU DE L'ASSOCIATION

Une boîte aux lettres verrouillée et identifiée à l'Association
est mise à votre disposition (à droite de la porte d'entrée)
afin de pouvoir y laisser vos documents, formulaires ou paiements
en toute sécurité en notre absence.

SECTEUR SAINT-JÉRÔME

INSCRIPTIONS AUTOMNE 2015

Inscriptions maintenant! Voir p.3

Début des cours à partir du 14 septembre 2015

PROGRAMME D'AUTOGESTION DE LA DOULEUR

Session Printemps 2016

La prochaine session du programme d'autogestion de la douleur débutera <u>en mars 2016</u> à <u>Saint-Jérôme</u>.

le programme est d'une durée d'environ <u>10 SEMAINES</u> à raison de 2 jours par semaine.

Les personnes intéressées peuvent nous contacter au 450-569-7766 ou sans frais au 1-877-705-7766.

Appelez-nous pour plus de détails !

GROUPE DE SOUTIEN

Quand *: Les jeudis* ***<u>27 août, 24 sept., 29 oct., 26 nov. et 17 déc.</u>*** *de* ***13h30 à 15h30****.*

Lieu *: <u>715, rue St-Georges</u>, St-Jérôme. Stationnement gratuit disponible sur la rue.*

Intervenante sociale *: Marleine Lamontagne*

Fréquence *: Une fois par mois* ***Coût*** *: Gratuit,* ***membres atteints seulement.***

Description *: Groupe d'entraide aux personnes vivant avec la fibromyalgie. Le but de ces rencontres est d'offrir du soutien moral aux personnes qui en ont besoin. Centrées sur l'écoute, ces rencontres mettent l'accent sur le partage d'expériences et d'informations. Elles sont gratuites et confidentielles.*

SECTEUR SAINT-JÉRÔME

Inscriptions maintenant! Voir p.3

AQUAFORME

Début *:* ***Lundi 14 septembre et vendredi 18 septembre***
Lieu : ***CPE Le Funambule***
220, rue Saint-Marc, Saint-Jérôme (entrée par le boul. Jean-Baptiste-Rolland).

Durée *:* ***Lundi*** *de* ***11h à midi*** *du* ***14 septembre au 7 décembre***
Relâche lundi 12 octobre, Action de grâce
Vendredi *de* ***10h à 11h*** *du* ***18 septembre au 11 décembre***
Relâche vendredi 2 octobre
Coût *: 30$ (12 semaines)* ***Maximum 12 PERSONNES par groupe***
Description *: Exercices doux adaptés aux personnes atteintes de fibromyalgie. Séance de relaxation dans le bain tourbillon. La piscine est d'une profondeur de 4 pieds et facile d'accès. L'eau est chauffée à 85°F.*

Nouveau !

ÉNERGIE DOUCEUR

Quand *: Les lundis du* ***14 septembre au 7 décembre*** *de* ***14h30 à 15h30***
Relâche lundi 12 octobre, Action de grâce
Chargée de cours *: Patricia Perreault, Bac. en Kinésiologie.*
Lieu *:* ***Studio Yoga Plus,*** *2012 rue St-Georges à Saint-Jérôme.*
Coût *: 30$ (12 semaines)* ***Maximum 10 personnes***
Description *: Venez ressentir les bienfaits de l'exercices et repousser la crainte de bouger! Ce nouveau cours, enseigné par une kinésiologue, permettra d'augmenter votre énergie avec des exercices tout en douceur et adaptés à votre condition physique.*

Nouveau !

Secteur St-Jérôme, suite p. 6

SECTEUR SAINT-JÉRÔME

Inscriptions maintenant! Voir p.3
Début des cours à partir du 14 septembre 2015

QI GONG

Quand *: Les jeudis du* ***17 septembre au 3 décembre*** *de* ***13h00 à 14h15***
Lieu *:* ***Studio Yoga Plus,*** *2012, rue St-Georges à Saint-Jérôme.*
Chargé de cours *: Guy Béland, Thérapeute en Qi Gong.*
Coût *: 30$ (12 semaines)* ***Maximum 10 personnes***
Description *: Le Qi Gong renforce et assouplit la structure du corps et optimise les fonctions de l'organisme dans le but de favoriser la santé et de promouvoir la longévité. Favorise le calme, la sérénité et le lâcher-prise. Faire du Qi Gong c'est apprendre à être à l'écoute de soi !*

STRETCHING & RELAXATION

Quand *: Les vendredis du* ***18 septembre au 4 décembre*** *de* ***11h00 à midi***
Chargée de cours *: Magali Bélair, intervenante en santé.*
Lieu *:* ***Studio Yoga Plus,*** *2012, rue St-Georges à Saint-Jérôme.*
Coût *: 30$ (12 semaines)* ***Maximum 12 personnes***
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.*

PEINTURE

Nouvel emplacement !

Quand *: Les vendredis du* ***25 septembre au 11 décembre*** *de* ***13h00 à 16h00***
Lieu *:* ***Centre communautaire Méridien 74,*** *au* ***181, rue Brière****, Saint-Jérôme. Salle de conférence « Marc Tremblay » située au sous-sol. Entrée par la rue Duvernay.*
Chargé de cours *: Denis Beaudet* ***Maximum 8 personnes***
Coût *: 30 $ (12 semaines)*
Description *: Cours explorant l'apprentissage de techniques à travers une approche individuelle. Pour les débutants et intermédiaires. Peinture à l'huile.*

SECTEUR SAINT-JÉRÔME

Inscriptions maintenant! Voir p.3

CONFÉRENCE Reprogrammation de votre alimentation

Quand : *Mardi,* ***29 septembre*** *de* ***13h00 à 16h00***
Conférencière *: Dominique Béliveau, Nutritionniste-conférencière et auteure.*
Lieu *:* ***Centre Notre-Dame*** *au 655, rue Filion, salle #5 à Saint-Jérôme.*
Membre : Gratuit ***Non-membre*** : 10 $
Description : *Cet atelier-conférence présente des pistes simples et concrètes pour transformer la relation que nous entretenons avec la nourriture afin de retrouver une meilleure écoute des messages corporels et ainsi entreprendre progressivement des changements réels et durables, tout en maintenant le plaisir de manger.*

Émotions 101 ATELIER

Quand *: Les jeudis* ***1er, 8 et 15 octobre*** *de* ***13h30 à 16h30***
Animation *: Jocelyne Cardinal, Hypnothérapeute, monitrice ECHO et naturopathe.*
Lieu *:* ***715, rue Saint-Georges****, Saint-Jérôme.*
Coût *: Gratuit (3 semaines)* ***Maximum 10 personnes***

****Nouveau groupe****

Description *: Les émotions c'est « normal et humain » mais certains événements et/ou conditions, comme la maladie, multiplient les possibilités d'envahissement causant un impact négatif sur les processus naturels de guérison et récupération. À travers cet atelier, vous allez essayer de mieux connaître vos propres schémas émotifs. Une attention particulière sera apportée à la colère et à la dévalorisation de soi, « émotions clés » dans la problématique de la fibromyalgie. Cet atelier est une boîte à outils de connaissances pratiques et expérimentales pour développer des compétences en gestion d'émotions.*

Souper des fêtes

Souper festif en musique et en danse - Invitation aux membres et leur famille
Échanges, plaisirs, tirages ***Réservez dès maintenant !***

Quand : Jeudi, 10 décembre à 17h30 ***Coût*** *: 15$*

Lieu: *à confirmer. Saint-Jérôme.*

suite p. 8

SECTEUR SAINT-JÉRÔME

INSCRIPTIONS AUTOMNE 2015

Inscriptions maintenant! Voir p.3

CONFÉRENCE

Vers une meilleure qualité de vie, malgré la fibromyalgie

Quand *: Mardi,* ***27 octobre*** *de* ***13h30 à 15h30***

Conférencière *: Marie-Andrée Lahaie, Psychologue.*

Lieu *:* ***Centre Notre-Dame*** *au 655, rue Filion, salle #5 à Saint-Jérôme.*

Membre *: Gratuit* ***Non-membre*** *: 10 $*

Description *: La fibromyalgie peut avoir des conséquences importantes sur la vie des gens qui en souffrent tant au niveau des relations, des activités, du travail qu'au niveau des émotions. La présentation aura pour but d'offrir de l'information sur la douleur chronique et la fibromyalgie ainsi que sur les différentes interventions psychologiques qui peuvent aider les gens qui souffrent à diminuer leur souffrance et à améliorer leur qualité de vie.*

ATELIER

Hygiène posturale et bienfaits de l'activité physique

Quand *: Mardi,* ***17 novembre*** *de* ***13h30 à 15h30***

Conférencière *: Julie Bernier, Ergothérapeute.*

Lieu *:* ***Centre Notre-Dame*** *au 655, rue Filion, salle #5 à Saint-Jérôme.*

Membre *: Gratuit* ***Non-membre*** *: 10 $*

Description *: L'atelier permettra de guider les participants à mieux se positionner et protéger leurs articulations lors des diverses activités effectuées dans leur quotidien, pour ainsi éviter les risques de blessures et augmenter leur niveau de participation dans leurs activités courantes. D'autre part, l'atelier permettra aux participants de mieux comprendre que l'activité physique a plusieurs impacts positifs sur leur santé physique et mentale. Un des objectifs sera de donner l'envie aux gens de vouloir inclure l'activité physique dans leur vie, en fonction de leurs capacités et leurs intérêts, pour améliorer leur bien-être.*

SECTEURS BLAINVILLE / STE-THÉRÈSE

Inscriptions maintenant! Voir p.3
Début des cours à partir du 14 septembre 2015

Nouveau !

FIBRO MIEUX-ÊTRE

Quand** : Les mercredis du **16 septembre au 2 décembre** de **13h30 à 14h30
***Chargée de cours** : Suzanne Lafleur, Bac. en kinésiologie.*
Lieu** : **CERL**, 1356, boul. Curé-Labelle, suite 240, à **Blainville.
Coût** : 30$ (12 semaines) **Maximum 10 personnes

Nouveau !

***Description** : Ce cours de groupe est constitué d'exercices adaptés pour les gens présentant de la fibromyalgie. La séance d'une heure est supervisée par un kinésiologue à la Clinique d'Évaluation et de Réadaptation des Laurentides, à Blainville. Au fil des semaines, les participants utiliseront différents outils, tel que des chaises, ballons suisses et des élastiques, en bénéficiant d'une supervision adaptée favorisant un cadre sécuritaire, amusant et motivant. Le cours a pour but de s'activer en douceur selon la tolérance de chacun, apprendre à gérer la douleur, améliorer la force, l'endurance, la flexibilité, l'équilibre et la capacité cardiovasculaire.*

ATELIER

Programmation neuro-linguistique (PNL)

Quand** : **Jeudi, 22 octobre** de **13h30 à 16h00
***Animation** : Nadine Gusew, coach de vie.*
***Lieu** : **Maison du Citoyen**, salle A, 37, rue Turgeon à Ste-Thérèse.*
***Membres** : Gratuit **Non-membres** : 10 $*

***Description** : Cet atelier vous permettra d'amorcer des changements pour prendre un virage santé. Et s'il s'agissait d'abord de s'engager à passer en premier dans sa vie. Vous pourrez ainsi vous occuper de remettre de l'équilibre entre les besoins de la tête, du cœur et du corps. Puis nous installerons des croyances aidantes afin de supporter des comportements plus sains. Êtes-vous prêts pour le changement ?»*

Secteurs Blainville/Ste-Thérèse, suite p. 10

SECTEURS BLAINVILLE / STE-THÉRÈSE

Inscriptions maintenant! 1-877-705-7766

ATELIER

Les alternatives aux produits perturbateurs de notre environnement

Quand *: Jeudi* ***12 novembre****, de* ***13h30 à 16h00***

Animation *: Diane Carrière, Naturothérapeute.*

Lieu *:* ***Maison du Citoyen****, 37, rue Turgeon, Sainte-Thérèse. Salle A.*

Membre *: Gratuit* ***Non-membre :*** *10 $*

Description *: Les fragrances et odeurs synthétiques qui perturbent notre système versus les essences aromatiques (huiles essentielles). Présentation d'alternatives saines pour notre hygiène corporelle (pâte à dents, déodorant, savon, etc.) et pour nettoyer la maison. Les chandelles du commerce, que contiennent-elles au juste? L'eau, cet élément précieux à la vie : les effets de la pensée et des émotions sur l'eau.*

SOUPER DES FÊTES

Souper festif en musique et en danse - Invitation aux membres et leur famille
Échanges, plaisirs, tirages ***Réservez dès maintenant !***

Quand : ***Jeudi, 10 DÉCEMBRE****, arrivée à 17h30.*

Lieu : à confirmer*, Saint-Jérôme.*

Coût : *15$*

Pour réserver *: 1-877-705-7766*

SECTEUR MONT-LAURIER

INSCRIPTIONS AUTOMNE 2015

Inscriptions maintenant! 1-877-705-7766
Début des cours à partir du 14 septembre 2015

GROUPE DE SOUTIEN

Quand *: Les mercredis* ***2 sept., 7 oct., 4 nov. et 2 décembre*** *de* ***13h30 à 15h30***
Lieu *:* ***Hôtel Best Western Plus****, salle exécutive, 1231, boul. A-Paquette, Mont-Laurier.*
Intervenante sociale *: Ginette Lefebvre, travailleuse sociale.*
Fréquence *: Une fois par mois* ***Coût*** *: Gratuit,* ***membres atteints seulement****.*
Description *: Groupe d'entraide aux personnes vivant avec la fibromyalgie. Le but de ces rencontres est d'offrir du soutien moral aux personnes qui en ont besoin. Centrées sur l'écoute, ces rencontres mettent l'accent sur le partage d'expériences et d'informations. Elles sont gratuites et confidentielles.*

AQUAFORME

Quand *: La Ville de Mont-Laurier nous transmettra les disponibilités de la piscine à la fin septembre, nous vous tiendrons informés.*
Lieu *: Piscine municipale de Mont-Laurier.*
Coût *: 30 $ (12 semaines)*
Description *: Exercices doux adaptés aux personnes atteintes de fibromyalgie.*

EXERCICES ADAPTÉS

Nouvel emplacement !

Quand *: Les mercredis du* ***16 septembre au 2 décembre*** *de* ***13h30 à 15h00***
Lieu *:* ***Centre Promo Santé****, 125, 12e rue à* ***Ferme-Neuve****.*
Chargé de cours *: Charles-Antoine Beauchamp, Bac. en kinésiologie.*
Coût *: 30 $ (12 semaines)* ***Maximum : 8 personnes***
Description *: Entraînement semi-privé supervisé par le kinésiologue Charles-Antoine Beauchamp.*

Secteur Mont-Laurier suite p.12 →

SECTEUR MONT-LAURIER

Inscriptions maintenant! 1-877-705-7766

PEINTURE

Quand *: Les mardis du* ***15 septembre au 1er décembre*** *de* ***13h00 à 16h00***

Lieu *:* ***Boutique-Atelier Art d'ici****, 454, rue de la Madone, Mont-Laurier.*

Chargée de cours *: Gisèle Richer.*

Coût *: 30 $ (12 semaines)* ***Maximum 10 personnes***

Description *: Ateliers qui voyagent à travers des techniques, des procédés diversifiés. Peinture acrylique, aquarelle, encre de chine, peinture sur textile et sur verre, gravure sur styromousse et sur caoutchouc ainsi que la reliure sont au rendez-vous. Ouvert à tous, débutant ou avancé.* ***Aucun matériel requis****.*

ATELIER Croissance personnelle

Quand *: Les lundis du* ***14 septembre au 26 octobre*** *de* ***13h00 à 16h00***

******Relâche 28 septembre et 12 octobre******

Animation *: Rita Olivier, agente de relations humaines, art-thérapeute professionnelle.*

Lieu *:* ***Hôtel Best Western Plus****, salle Exécutive, 1231, boul. A-Paquette, Mont-Laurier.*

Coût *: Gratuit (5 semaines)* ***Maximum 12 personnes***

Description *: Quand le « vouloir faire » confronte le « pouvoir faire », l'intersection de ces deux concepts génère une foule d'émotions (dont l'envahissante anxiété) chez les personnes atteintes de fibromyalgie. Cet atelier réflectif se veut donc un temps d'arrêt, et de support pour mieux retrouver sa voie (sa voix aussi) afin de mieux redéfinir ses priorités, se reconnecter à ses ressources internes et briser solitude et isolement.*

SECTEUR MONT-LAURIER

Inscriptions maintenant! 1-877-705-7766

ATELIER

Hygiène posturale et bienfaits de l'activité physique

Quand *: Mardi,* ***22 septembre*** *de* ***13h30 à 15h30***

Conférencière *: Julie Bernier, Ergothérapeute.*

Lieu *:* ***Hôtel Best Western Plus****, salle Alex, 1231, boul. A-Paquette, Mont-Laurier.*

Membre *: Gratuit* ***Non-membre*** *: 10 $*

Description *: L'atelier permettra de guider les participants à mieux se positionner et protéger leurs articulations lors des diverses activités effectuées dans leur quotidien, pour ainsi éviter les risques de blessures et augmenter leur niveau de participation dans leurs activités courantes. D'autre part, l'atelier permettra aux participants de mieux comprendre que l'activité physique a plusieurs impacts positifs sur leur santé physique et mentale. Un des objectifs sera de donner l'envie aux gens de vouloir inclure l'activité physique dans leur vie, en fonction de leurs capacités et leurs intérêts, pour améliorer leur bien-être.*

ATELIER

Mythes et réalités sur l'alimentation

Quand *: Les lundis* ***24 septembre, 1er et 8 octobre*** *de* ***13h00 à 15h30***

Lieu *:* ***Hôtel Best Western Plus****, salle Exécutive, 1231, boul. A-Paquette, Mont-Laurier.*

Animation *: Maude T. Leduc, Nutritionniste.*

Membres *: Gratuit*

Description *: Parmi la multitude de produits offerts à l'épicerie, comment s'y retrouver et éviter les attrapes de l'industrie alimentaire.*

Dégustations*.*

Secteur Mont-Laurier, suite p. 14

SECTEUR MONT-LAURIER

Inscriptions maintenant! 1-877-705-7766

ATELIER

Journal créatif

Quand *: Les lundis du* ***2 au 30 novembre*** *de* ***13h00 à 16h00***

Animation *: Rita Olivier, agente de relations humaines, art-thérapeute professionnelle.*

Lieu *:* ***Hôtel Best Western Plus****, salle Exécutive, 1231, boul. A-Paquette, Mont-Laurier.*

Coût *: Gratuit (5 semaines)* ***Maximum 12 personnes***

Description *: Le journal créatif c'est plus qu'un journal intime, c'est un rendez-vous avec soi pour contacter sa créativité, clarifier ses pensées, accéder à ses réponses en explorant différents médiums artistiques. Écriture, couleur, collage, dessins vous permettront d'aller au-delà des mots pour vous découvrir et entrer en contact avec ce qu'il y a de plus sacré et de plus vaste en soi. Échanges et découvertes assurées.*

SOUPER DE NOËL

Souper festif, échanges, plaisirs

Quand : ***Jeudi, 10 DÉCEMBRE****, arrivée à 17h30.*

Lieu : à confirmer

Coût : *L'Association remettra* ***10$*** *à chacun* ***des membres atteints*** *pour défrayer une partie de votre repas.*

Pour réserver *: 1-877-705-7766*

SECTEUR RIVIÈRE-ROUGE

INSCRIPTIONS AUTOMNE 2015

Inscriptions maintenant! 1-877-705-7766

GROUPE DE SOUTIEN

Quand *: les mercredis* ***2 sept., 7 oct., 4 novembre et 2 décembre*** *de* ***13h30 à 15h30***

Lieu *:* ***Hôpital de l'Annonciation*** *au 1525, Principale N. à Rivière Rouge.*

Local A-187, auditorium.

Intervenante sociale *: Marleine Lamontagne*

Fréquence *: Une fois par mois.* ***Coût*** *: Gratuit,* ***membres atteints seulement****.*

Description *: Groupe d'entraide aux personnes vivant avec la fibromyalgie. Le but de ces rencontres est d'offrir du soutien moral aux personnes qui en ont besoin. Centrées sur l'écoute, ces rencontres mettent l'accent sur le partage d'expériences et d'informations. Elles sont gratuites et confidentielles.*

«L'alimentation autrement !»

ATELIER

Quand *: Mardi,* ***6 octobre*** *de* ***13h30 à 16h00***

Animation *: Diane Carrière, Naturothérapeute.*

Lieu : Hôpital de l'Annonciation,

au 1525, Principale N. à Rivière Rouge. ***Local A-187, auditorium.***

Membre *: Gratuit* ***Non-membre*** *: 10 $*

Description : *Atelier-conférence et dégustation. Les groupes alimentaires : découvrez de nouvelles protéines, quels sont les bons glucides et comment s'y retrouver dans le choix des huiles végétales. Avons-nous des choix d'aliments trop acides au menu? Les pousses et germinations, de véritables cadeaux de la nature. Des aliments à ajouter dans notre alimentation (chlorophylle, graines de chia, etc.).*

SECTEURS MT-TREMBLANT/ SAINTE-AGATHE

INSCRIPTIONS AUTOMNE 2015

Inscriptions maintenant! 1-877-705-7766

GROUPE DE SOUTIEN

Quand *: Les mardis* ***8 sept., 13 oct., 10 nov. et 8 décembre*** *de* ***13h30 à 15h30***
Lieu *:* ***Hôtel de Ville de Mont-Tremblant,*** *salle de la Cour municipale,*
1145, rue de St-Jovite à Mont-Tremblant.
Intervenante sociale *: Marleine Lamontagne*
Fréquence *: Une fois par mois* ***Coût*** *: Gratuit,* ***membres atteints seulement****.*
Description *: Groupe d'entraide aux personnes vivant avec la fibromyalgie. Le but de ces rencontres est d'offrir du soutien moral aux personnes qui en ont besoin. Centrées sur l'écoute, ces rencontres mettent l'accent sur le partage d'expériences et d'informations. Elles sont gratuites et confidentielles.*

Cours de yoga adapté à Saint-Donat

Des cours de yoga adapté pour les personnes atteintes de fibromyalgie sont offerts au centre Yoga Ananda. Pour de plus amples renseignements, veuillez contacter Julie Piette au ***(438) 993-6235*** *ou consulter le site :*

www.yogaanandastdonat.com

L'association remboursera une partie des frais d'inscription. Une preuve d'inscription devra être jointe à votre demande de remboursement.

Nouveau dans la bibliothèque de l'AFL

«La douleur : de la souffrance au mieux-être » , Éd. Trécarré.

de Marie-Josée Rivard, Ph. D.

La Kinésiologie

Depuis plusieurs millénaires, les chinois ont découvert **la circulation de l'énergie dans le corps humain** suivant les **méridiens d'acupuncture**. Dans les années 60, le Dr. George Goodheart, chiropracteur américain, redécouvre les **connexions muscles, organes et méridiens** et leurs **interactions** qu'il met en évidence grâce aux tests musculaires. La Kinésiologie était née. Depuis, de nombreux chercheurs l'ont développée. Elle enrichit maintenant les différents domaines du développement du potentiel humain.

Le mot *kinésiologie* vient des mots **kinési** qui veut dire mouvement et de **logie**, qui signifie science. La kinésiologie est donc la science du mouvement : relative à l'étude des mouvements du corps humain, de ses composants biologiques (anatomiques, physiologiques, neurobiologiques, biochimiques, biomécaniques) et sociaux (sociologie, histoire, psychologie). Le rapport entre la qualité du mouvement et la santé humaine globale est également étudié. Elle est issue des facultés d'Éducation Physique et Sportive au Québec.

La **kinésiologie** permet d'identifier les facteurs qui contribuent aux blocages dont le corps a gardé la mémoire et de faciliter le retour à l'équilibre. Les corrections se font par techniques énergétiques pour une **amélioration de la capacité d'auto-équilibration**. Les **bienfaits** peuvent être préventifs ou curatifs.

La kinésiologie teste et corrige les déséquilibres à travers le système complet du corps. La liste des problèmes qu'elle peut aider ou soulager est longue : créativité, peur de perdre, concentration, amélioration des résultats, fatigue, difficultés d'apprentissage, manque d'énergie, optimisation des performances, potentiel à développer, mieux être corporel, nouvelles ressources, nouveaux apprentissages, gestion des émotions, estime de soi, évolution personnelle, réalisation d'objectifs, bien-être, nouveaux comportements, adaptabilité, relations harmonieuses et la plupart des **situations stressantes de la vie** qui empêchent de **mieux être** et d'être **optimal**.

Le kinésiologue vous aide à améliorer votre qualité de vie si vous êtes aux prises avec des **limitations fonctionnelles** liées à des douleurs chroniques et persistantes, des maladies évolutives et dégénératives, des encéphalopathies, des problèmes posturaux, des pathologies ostéo-articulaires, des déficiences ou pathologies métaboliques. À l'aide d'un programme d'exercices adapté, la personne devient l'acteur de sa thérapie et non dépendant du traitement pour améliorer sa condition physique.

Source : http://www.espacekinesiologie.com/definition.html.

Redéfinir une maladie :

Des chercheurs du CUSM participent au développement des nouvelles lignes directrices pour la prise en charge de la fibromyalgie.

Diane Brodeur a été diagnostiquée fibromyalgique il y a quatre ans, bien qu'elle pense en souffrir depuis de nombreuses années. Cette sexagénaire dynamique de la région montréalaise souffre de douleurs chroniques dans les articulations, les muscles et les tendons, sans oublier les insomnies quotidiennes. Comme Diane, ils sont plus d'un million de Canadiens et Canadiennes à souffrir de fibromyalgie – un syndrome qui demeure mystérieux pour la plupart, mais dont les secrets sont progressivement dévoilés par la communauté scientifique.

La fibromyalgie touche généralement les femmes d'âge moyen, mais peut aussi toucher les hommes, les enfants et les personnes âgées. Certaines personnes peuvent éprouver une douleur légère et gênante, alors que d'autres vont avoir des symptômes plus graves qui ont un effet sur leurs activités quotidiennes. Les premiers symptômes peuvent se manifester à n'importe quel âge et de façon très aiguë ou, au contraire, se développer progressivement. Généralement, toutes les personnes fibromyalgiques ressentent des douleurs sous forme de raideurs musculaires et parfois des sensations de brûlure. La plupart des patients peuvent ressentir de la fatigue, des troubles du sommeil et de l'humeur. Ces symptômes peuvent souvent se manifester pendant des années sans qu'un diagnostic ne soit posé et qu'un traitement ne soit prescrit.

Des cliniciens-chercheurs du Centre universitaire de santé McGill (CUSM) en collaboration avec d'autres collègues à travers le Canada ont développé de nouvelles lignes directrices nationales afin d'aider les médecins de famille à diagnostiquer et à traiter la fibromyalgie à long terme (voir *Lignes directrices canadiennes de 2012 pour la fibromyalgie*). Ces chercheurs ont également mené une étude, sous forme de révision clinique, du syndrome de la fibromyalgie qui est basée sur ces nouvelles lignes directrices. Cette étude a été récemment publiée dans le Journal de l'Association médicale canadienne (JAMC).

« Pour la première fois, nous avons mis au point des lignes directrices qui couvrent le diagnostic, le traitement et le suivi de la fibromyalgie », affirme la rhumatologue et chercheuse de l'Institut de recherche du CUSM, Dre Mary-Ann Fitzcharles, précisant que le corps médical, depuis 2006, avait besoin d'une mise à jour.

« Il n'existe actuellement aucun traitement connu pour la fibromyalgie, mais ces lignes directrices offrent un nouveau concept de traitement personnalisé pour le patient, ce qui comprend à la fois des stratégies non pharmacologiques et pharmacologiques. »

Selon les auteurs de ces lignes directrices, la fibromyalgie est maintenant reconnue comme un syndrome réel. C'est une véritable maladie poly-symptomatique qui peut avoir des répercussions énormes sur les patients et leurs familles.

Peter Ste-Marie et Dre Mary-Ann Fitzcharles - clinique de rhumatologie - CUSM

La fibromyalgie était habituellement diagnostiquée par les rhumatologues, mais en raison de l'importante prévalence de la maladie, il est dorénavant recommandé que le diagnostic et les soins aux patients soient orientés vers les soins primaires. Seulement une minorité de patients ont besoin d'obtenir les conseils d'un spécialiste. Ainsi, ce sont les médecins de soins de première ligne qui sont les mieux placés afin de prendre en charge les patients comme le recommandent les ***Lignes directrices canadiennes de 2012 pour la fibromyalgie***.

La fibromyalgie est une véritable maladie poly-symptomatique qui peut avoir des répercussions énormes sur les patients et leurs familles.

« La perception commune est que 90 % des patients fibromyalgiques sont des femmes mais ces données commencent à être remises en question», explique Peter Ste-Marie, assistant et coordonnateur de recherche qui travaille avec la Dre Fitzcharles. « Les hommes sont probablement plus atteints que ce que montrent les chiffres, mais pour des raisons inconnues les données actuelles ne reflètent pas la réalité. »

Les auteurs recommandent fortement l'importance des traitements non pharmaceutiques qui nécessitent une participation active du patient tels que l'exercice, les techniques de relaxation et la thérapie cognitivo-comportementale. Il n'y a pas de remède magique, mais les choix de médicaments doivent être adaptés aux besoins individuels des patients et encadrés. L'objectif principal du traitement est d'améliorer la qualité de vie en apaisant les symptômes les plus problématiques; la douleur étant le symptôme le plus courant et le plus gênant.

Les antidépresseurs ont été communément utilisés pour traiter la fibromyalgie sachant qu'ils sont reconnus pour avoir des effets modulateurs de la douleur, mais comme pour Diane, leur utilisation est souvent limitée par les effets secondaires.

Les chercheurs encouragent la communauté des professionnels de la santé à reconnaître la fibromyalgie aussi tôt que possible afin de limiter les recherches et examens inutiles et anxiogènes; en se concentrant plutôt sur l'état de santé général du patient.

Visiter le site suivant pour accéder aux nouvelles Lignes directrices canadiennes pour la fibromyalgie : ***http://www.sqd.ca/***

Source : https://cusm.ca/newsroom/article/redefinir-maladie, 19 juin 2013

Nouvelle en bref **Projet de recherche pancanadien :**

Partenariat d'établissement des priorités (PEP) pour la fibromyalgie chez l'adulte de la James Lind Alliance

Le Partenariat d'établissement des priorités (PEP) pour la fibromyalgie chez l'adulte a pour but de répondre à des questions encore sans réponse concernant la prise en charge de la fibromyalgie chez l'adulte selon les patients, les soignants et les cliniciens, et de prioriser les questions qu'ils considèrent comme les plus importantes.

Ce PEP est un projet canadien supervisé par l'Institut de l'appareil locomoteur et de l'arthrite (IALA) des Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC), en consultation avec le centre de coordination des études, des essais et de l'évaluation du National Institute for Health Research (NETSCC) au Royaume-Uni.

Il vise à fournir une infrastructure et un processus permettant aux patients et aux soignants de collaborer avec les cliniciens pour convenir des principales incertitudes liées aux traitements dans leurs secteurs d'intérêt particuliers afin d'influencer l'établissement des priorités de recherche futures dans ces secteurs. La James Lind Alliance (JLA) définit l'incertitude comme une « inconnue connue », qui en l'occurrence concerne les effets des traitements. Pour obtenir plus d'information au sujet des PEP, visitez le site Web de la James Lind Alliance (en anglais seulement).

Les objectifs du PEP pour la fibromyalgie chez l'adulte sont :

- engager des patients, des soignants et des cliniciens dans un processus d'établissement de priorités permettant de mesurer l'étendue des incertitudes entourant la prise en charge de la fibromyalgie chez l'adulte;
- établir par consensus la liste des incertitudes prioritaires pour la recherche;
- diffuser les résultats du PEP et du processus;
- transmettre les résultats aux organismes de financement de la recherche à titre de référence.

Le projet de recherche vise à établir une liste des priorités de recherche afin d'améliorer le bien-être des personnes atteintes. Le but est de s'assurer que les instances qui subventionnent les recherches en santé soient conscients des priorités des patients et des professionnels de la santé.

Pour obtenir plus d'information, notamment les critères de sélection des partenaires, une liste des membres du comité directeur et la méthodologie, vous pouvez consulter le lien suivant : ***http://www.cihr-irsc.gc.ca/f/49107.html***