



*Lorsque l'on ralentit, on ressent les choses.
Lorsque l'on ressent les choses, on guérit.
Lorsque l'on guérit, on grandit.
Parfois, ralentir est la chose
la plus productive à faire.*



CRÉDITS

RECHERCHE, RÉDACTION



Cynthia Bourassa

Isabelle Champagne

Lucie Chartier



Valérie Dalles

Renée Loignon

Marie-Christine Ménard

Sylvie T. Michon

Paule Mongeau

Louise Paquette

Dominique Paradis

Marie-Eve Savard

Émilie Sirois

Martine Vallières

RÉVISION

Micheline Gaudette

Cynthia Bourassa

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 205 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, 2020 ©

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



Sommaire

Fibro-Montérégie, vol. 16,
n° 4, juin 2022



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
- 8 Des livres... encore des livres...
- 36 La parole est à vous!



VEILLE

SCIENTIFIQUE

- 9 Comprendre la fibromyalgie : Y-a-t-il des tests de laboratoire pour diagnostiquer la fibromyalgie? - L'épigénétique
- 12 Zoom sur la recherche : Qi qong ou programme d'exercices actif?

MIEUX-ÊTRE

- 14 La douleur chronique : si le cerveau pouvait l'oublier
- 16 La de pratique la



cohérence cardiaque

- 18 La prostituée
- 20 Le libre arbitre sur l'amour
- 21 Guerrier nouveau genre
- 22 Que faire avec vos émotions difficiles? Changer l'image de soi
- 25 Écouter la symphonie du monde
- 26



Ces changements d'humeurs aux

saisons

AMALGAME

- 28 6 techniques pour « booster » son système immunitaire avec les huiles essentielles

ON



BOUGE

- 32 L'équilibre, les chutes et la santé



ALIMENTATION



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

Le mot de notre présidente



Chers membres,

L'été est à nos portes avec en cadeau le relâchement des mesures sanitaires gouvernementales.

L'Association a d'ailleurs commencé à recevoir ses membres dans ses bureaux après deux années d'interdiction. Ça fait du bien de vous revoir et surtout de revoir votre sourire (sans masque). Nous sommes très heureuses de pouvoir vous accueillir à nouveau dans nos locaux et échanger avec vous. Aussi, nous profitons de l'été et du beau temps pour organiser des activités extérieures dans différentes villes de la région Montérégie afin de rejoindre le plus de membres possible. Ne manquez pas l'occasion de venir nous rencontrer et vous amuser avec nous.

Ça bouge à l'Association !! Toujours pleine de projets, l'AFRM n'arrête pas d'évoluer. De beaux changements s'en viennent dans le but d'offrir toujours plus à nos membres. Je laisse le soin à Louise notre directrice générale de vous annoncer les bonnes nouvelles, et je veux la féliciter ainsi que notre merveilleuse adjointe administrative Diane, pour tout le travail qu'elles accomplissent. Ce sont deux femmes de cœur, extrêmement généreuses.

Je suis très fière de vous informer que depuis le début de l'année 2022 nous avons eu une soixantaine de nouveaux membres à l'Association.

Comme c'est le cas chaque année, il y aura élection aux postes d'administrateurs(trices) lors de notre Assemblée générale qui aura lieu le 23 juin 2022 à nos bureaux de Longueuil. Vous trouverez toute l'information dans la section dédiée à cet effet dans ce bulletin. Nous vous attendons en grand nombre. La rencontre sera suivie d'un pique-nique ou en cas de pluie, d'un dîner à l'intérieur.

Au plaisir de vous voir très bientôt.

Bon été !

Votre présidente

Dominique





Le mot de notre intervenante



Bonjour chers lecteurs et lectrices, j'espère que l'arrivée de l'été et du soleil sont sources de joie pour vous.

Je souhaite que vous puissiez savourer la vie peu importe votre état actuel.

N'oubliez pas que vous avez plein de beaux moments à vivre et à découvrir. Faites quelque chose de nouveau cet été. Rencontrez de nouvelles personnes.



Souvenez-vous de vous présenter comme une personne formidable et non comme une personne limitée par les effets de la fibromyalgie.

Je sais que c'est une épreuve d'être atteint de la fibromyalgie, mais tirez-en le maximum de leçons.

Je me permets d'en soulever quelques-unes: commencez à prendre soin de vous, donnez de votre surplus et non de votre nécessaire, mettez vos limites pour respecter vos capacités. Allez-y vous êtes capables. Vous avez beaucoup plus d'outils à l'intérieur de vous que vous l'imaginez. Vous êtes des personnes exceptionnelles.

Je profite de l'occasion pour vous dire que je pars à l'aventure. Je retourne vivre sur ma terre natale, qui est Québec. Je quitterai donc mes fonctions à l'AFRM le 17 juin prochain.

Je veux vous remercier pour votre accueil, pour votre confiance dans les différents ateliers et vous dire que vous serez toujours dans mon cœur.

Je vous souhaite de belles aventures également.

Portez-vous bien!

Cordialement,

Mireille Audet

RE-Bienvenue

Bonjour chers membres de l'Association!

C'est avec plaisir que je vous annonce mon retour comme intervenante sociale au sein de l'Association, suite au départ de Mireille, l'intervenante actuelle. En effet, madame Louise Paquette, directrice de l'Association, m'a approchée pour vérifier mon intérêt à prendre la relève de Mireille. Après une courte réflexion, j'ai accepté avec enthousiasme car j'ai constaté que l'arrivée de Louise et de Diane a insufflé un renouveau à l'Association et que l'implication des bénévoles est toujours aussi extraordinaire!

Pour les membres qui ne me connaissent pas, j'ai été impliquée auprès de l'Association de janvier 2018 jusqu'en mai 2019 comme intervenante

sociale. C'était la première fois que l'Association embauchait une intervenante dont l'objectif était de soutenir les membres face à leur diagnostic et développer notamment des groupes de soutien. Malheureusement, j'ai dû quitter mon poste pour des raisons familiales.

Cependant, j'ai toujours participé à l'activité chorale. Le lien tissé avec l'Association a donc toujours été maintenu et même la fameuse Covid n'est pas arrivée à bout de mon intérêt pour l'Association et ses membres si attachants.

Bien de l'eau a coulé sous les ponts. Après un déménagement et 5 petits-enfants, je suis prête pour cette belle opportunité car je considère que c'est une excellente occasion de m'impliquer à nouveau et de poursuivre là où j'avais arrêté en 2019. J'ai hâte de contribuer au développement de l'Association et

de continuer à accompagner les membres dans leur cheminement personnel.

Je suis impatiente de revoir les membres que j'ai connus et ceux et celles à connaître!

Concernant les interventions individuelles et autres projets, il me fera plaisir de vous rencontrer au bureau de l'Association à compter du 22 août prochain, date officielle de mon entrée en fonction.

D'ici là, je vous souhaite un bel été rempli de belles surprises et de soleil!

Claire Soucy

Fait à noter : je tiens à souligner que je suis responsable du groupe de marche qui débutera le 2 juin au parc Michel Chartrand de Longueuil.



L'AFRM EN VRAC!

Vous ne le saviez pas ?

L'AFRM est déménagée !!!

Eh oui, pour mieux vous servir, nous avons changé de local. Toujours à la même adresse, nous occupons maintenant le local 220. Ainsi, parce que ce local est plus grand, nous pourrions tenir toutes nos activités dans nos locaux.

La journée mondiale de La fibromyalgie

Le samedi 14 mai dernier, nous avons tenu une journée d'activités dans le cadre de la Journée mondiale de la fibromyalgie. Les conférences suivantes étaient données et ont été grandement appréciées des participantes :

- ◇ « L'inflammation » — Les causes inflammatoires et différentes solutions pour optimiser notre santé— par *Dominique Paradis, naturopathe, phytothérapeute et coach de vie*
- ◇ « La liberté d'être » — par *Paule Mongeau, psychologue passionnée par la fibromyalgie*

Ce fut très agréable de vous retrouver en personne et de vous voir participer en grand nombre à cette activité, puisque c'est pour vous que nous les organisons.

Merci de votre présence, merci de vos bons commentaires!



Merci

Paule Mongeau

Madame Paule Mongeau, psychologue passionnée par la fibromyalgie, offre à tous les membres la possibilité d'acheter, via l'Association de la fibromyalgie—Région Montérégie son fascicule « Pour en finir avec la Fibromyalgie et rétablir son périmètre de sécurité » au prix de 10 \$ Tx incluse, plutôt qu'au coût habituel de 15 \$ plus taxe.

Si cette offre vous intéresse, communiquez avec Diane, notre adjointe administrative, au 450-928-1261 poste 1, pour réserver votre copie et prendre les arrangements de paiement.



Paule Mongeau, psychologue

Pour en finir avec la
Fibromyalgie
et rétablir son
périmètre de sécurité

Les quatre clefs du traitement global
vers un soulagement

ÉDITEUR DU
GRAND RUISSEAU




Chers membres !

Le conseil d'administration vous invite à prendre part à l'assemblée générale annuelle 2022-2023 qui se tiendra le 23 juin prochain.

La dernière année a été mouvementée et pleine de changements. Nous avons hâte de vous faire part de toutes nos réalisations.

Cette rencontre se fera dans nos nouveaux locaux en présentiel. La réunion débutera à 10 h 00 et devrait se terminer vers 12 h 00.

Trois des sept postes sont en élection cette année. Trois membres actuels ne souhaitent pas renouveler leur

participation et nous avons reçu une nouvelle candidature, ces dernières vous  sont présentées lors de cette assemblée.

Si vous souhaitez vous joindre à l'équipe du conseil d'administration, prière de nous faire parvenir votre candidature (lettre d'intention et c.v.) le plus rapidement possible à l'adresse courriel suivante :

direction@fibromyalgiemonteregie.ca

Pour assister à l'AGA et/ou pour présenter votre candidature au CA, votre adhésion doit être en règle.

En espérant vous voir en grand nombre lors de ce rendez-vous annuel.


Votre présidente,

Dominique Beaulieu

Assemblée générale annuelle 2022-2023

23 juin 2022—10h

Ordre du jour

1. Ouverture de l'assemblée, mot de bienvenue et vérification du quorum.
2. Nomination d'un(e) président(e) et d'un(e) secrétaire d'assemblée.
3. Lecture et adoption de l'ordre du jour.
4. Lecture et adoption du procès-verbal de l'assemblée générale annuelle du 21 juin 2021.
5. Présentation des états financiers 2021-2022.
6. Adoption des états financiers 2021-2022.
7. Présentation du rapport d'activités 2021-2022. 
8. Adoption du rapport d'activités 2021-2022.
9. Bilan des réalisations 2021-2022 et présentation du plan d'action 2022-2023.
10. Présentation des prévisions budgétaires 2022-2023.
11. Nomination d'un expert-comptable.
12. Élections au conseil d'administration.
13. Levée de l'assemblée.



MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Présidente
Dominique Beaulieu



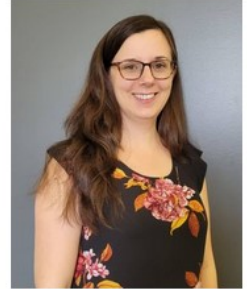
Vice-présidente
Nicole Cyrenne



Trésorier
Réjean Guilbeault



Secrétaire
Cynthia Bourassa



Administrateur
Franck Aurélien Tchokouagueu



Administratrice
Louise Pellerin



Administrateur
Michel P. Paquette



3 POSTES À
COMBLER

Si vous souhaitez vous joindre à l'équipe du conseil d'administration ou vous connaissez quelqu'un qui aurait de l'intérêt et les capacités, prière de nous faire parvenir votre candidature (lettre d'intention et c.v.) le plus rapidement possible à l'adresse courriel suivante :

direction@fibromyalgiemonteregie.ca

Afin d'être élu au sein du conseil d'administration, le candidat doit d'abord être membre de l'Association. « Peut [devenir membre](#), toute personne atteinte de fibromyalgie ou toute personne sensibilisée à la problématique de la fibromyalgie, qui adhère aux objectifs de la corporation et qui acquitte ses frais de cotisation annuelle. Le membre a le droit de parole, de vote et d'être élu au conseil d'administration. » (*Règlements généraux, article 6*)

L'attribution des postes est déterminée par les membres du conseil d'administration eux-mêmes après l'assemblée générale.

*Toute l'équipe de l'Association de la fibromyalgie
vous remercie de votre intérêt et
pour votre engagement envers notre organisation.*



L'AFRM EN VRAC!

En mars 2022, le conseil d'administration de l'AFRM s'est questionné sur la poursuite de ses activités et la raison d'être de celle-ci. Il a alors été convenu de procéder à un sondage auprès de nos membres (actuels et anciens), afin de bien aiguiller les décisions et orientations à prendre. Voici les résultats de ce sondage.

Sondage téléphonique mars 2022 sur les attentes des membres AFRM

Nombre de membres appelés (membres 2021-2022 et 2020-2021) : 180

Nombre de membres ayant répondu au questionnaire : 94 (52,22 %)

1. Comment avez-vous connu l'association ?

| | | | |
|----|------------------|---|----------------------|
| 10 | Famille / ami(e) | 41 | Internet |
| 8 | Facebook | 15 | Autre membre |
| 0 | Instagram | 11 | Intervenant en santé |
| | | Autre : Journal local, kiosque au centre commercial | |

2. Quelle est votre situation ?

| | | | |
|----|--|----|--|
| 8 | Vous travaillez à temps partiel | 32 | Vous êtes en congé de maladie longue durée |
| 11 | Vous travaillez à temps complet | 41 | Retraité |
| 2 | Vous avez été déclaré(e) invalide et ne pouvez plus travailler | | |

3. Êtes-vous membre actuellement ?

| | | | |
|----|-----|----|-----|
| 61 | Oui | 28 | Non |
|----|-----|----|-----|

4. Si vous n'avez pas renouvelé votre adhésion, pourriez-vous m'indiquer pourquoi ?

| | | | |
|---|---|---|-----------------|
| 6 | Aucune activité en présentiel | 4 | Manque de temps |
| 6 | Manque d'intérêt pour les activités proposées | Autre : Trop de reports ou d'annulations d'activités durant la COVID, problème de transport, manque d'activités près de la maison | |
| 5 | Manque de disponibilité financière | | |

5. Quelles sont vos attentes et vos besoins par rapport à l'Association? Vous pouvez donner plus d'une réponse.

| | | | |
|----|--|----|---|
| 26 | Profiter du soutien d'une intervenante | 29 | Participer à des rencontres sociales |
| 54 | Avoir de l'information sur la fibromyalgie | 40 | Participer à des activités physiques adaptées |
| 31 | Participer à des groupes de soutien | 27 | Participer à des activités artistiques ou créatives |

6. Participez-vous ou avez-vous l'intention de participer aux activités de l'AFRM?

| | | | |
|----|-----|----|-----|
| 58 | Oui | 25 | Non |
|----|-----|----|-----|

Si OUI, quelle est/serait votre préférence ?

| | | | |
|----|--|----|--|
| 22 | Des activités ou conférences en présentiel seulement | 32 | Des activités ou conférences en virtuel et/ou présentiel |
| 18 | Des activités ou conférences en virtuel seulement | | |

Quel genre d'activités aimez-vous ? Vous pouvez donner plus d'une réponse.

| | | | |
|----|------------------|----|--|
| 22 | Café causerie | 59 | Conférences – quels sont les sujets qui vous intéresseraient |
| 28 | Pique-nique | 42 | Alimentation |
| 33 | Groupe de marche | 33 | Exercices |
| 18 | Club de lecture | 40 | Travailler le cognitif |
| 20 | Chorale | | |

L'AFRM EN VRAC!



30 Yoga
36 ~~Aquaforme~~
11 Atelier de musique
32 Activités physiques
25 Activités ludiques : dessin, ateliers créatifs, tricot, etc.

40 Pensée positive/méditation/visualisation
16 Finances
12 Familiale
41 Santé en général
19 Recours légaux



Autre : ~~Coûts trop élevés~~ Fendekrais, stretching, conditionnement physique adapté (cardio, musculation), plus de conférences scientifiques

Quel serait l'horaire qui vous conviendrait le mieux pour participer aux activités. Vous pouvez donner plus d'une réponse.

32 En avant-midi
51 En après-midi
21 En soirée

53 En semaine
20 Le weekend

Si vous n'avez pas l'intention de participer aux activités de l'AFRM. Pourriez-vous m'indiquer pourquoi ? Vous pouvez donner plus d'une réponse.

1 Manque d'intérêt pour les activités proposées ou elles ne répondent pas à mes besoins
4 Problèmes de transport
0 Coûts trop élevés

6 La douleur m'empêche de me déplacer
0 Durée de la formation est trop longue (échelonnée sur plusieurs semaines)
6 L'horaire (plage horaire - conflit d'horaire)

7. ~~Que venez-vous chercher à l'AFRM ?~~ ~~venez-vous chercher à l'AFRM ?~~ Vous pouvez donner plus d'une réponse.

39 Échanger avec des gens qui vivent avec la fibromyalgie
47 En apprendre davantage sur la fibromyalgie
41 Trouver des façons de réduire les douleurs

36 Briser l'isolement
45 Profiter d'activités adaptées
41 Bénéficier d'activités à moindre coût
36 Par solidarité

8. Est-ce que l'Association répond à vos attentes ?

82 Oui

11 Non

Si NON, que pourrions-vous faire pour répondre plus adéquatement à vos attentes ?

- Offrir des activités plus près du lieu de résidence
- Planifier des cours par niveau
- Présenter des conférences en différé

9. En terminant, selon vous, est-ce que l'Association de la fibromyalgie a toujours sa raison d'être?

94 Oui

0 Non

Vous pouvez voir que 180 personnes ont été contactées mais nous n'avons que 94 répondants. En voici l'explication : 94 personnes ont répondu à l'appel téléphonique et ont accepté de répondre au questionnaire. De fait toutes les personnes à qui nous avons parlé directement ont accepté d'y répondre et nous les en remercions.

Fort de ces réponses, le conseil d'administration de l'AFRM a décidé de poursuivre ses activités. Merci de votre confiance, merci de répondre présent quand nous organisons des activités, conférences, etc.

VOUS ÊTES NOTRE RAISON D'ÊTRE! C'EST PAR VOUS ET POUR VOUS QUE NOUS EXISTONS!

Des livres... encore des livres...

...et beaucoup d'autres choses...



Les documents présentés dans cette rubrique sont disponibles pour emprunt à l'Association. Avant de vous déplacer, il est préférable de téléphoner au 450-928-1261 pour vous assurer de leur disponibilité et que les bureaux sont à nouveau ouverts aux visiteurs (selon les mesures de santé publique).

NOTE : Afin de pallier au coût de remplacement de tout document perdu ou abîmé, un dépôt de garantie de 20 \$ par volume et de 10 \$ par CD, DVD ou document photocopie est dorénavant exigé. Ce dépôt sera rendu dès le retour du document en bon état .

PROCESS OF ART-BASED MINDFUL CREATION IN A HEURISTIC INQUIRY OF AN INDIVIDUAL WITH FIBROMYALGIE (THE) - A RESEARCH PAPER IN THE DEPARTMENT OF CREATIVE ARTS THERAPIES PRESENTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS FOR THE DEGREE OF MASTER OF ARTS CONCORDIA UNIVERSITY

REALI-037

Sabrina Lortie-Landecker

Université Concordia, août 2020 viii, 76 p.



Contenu : « This arts-based heuristic research explores my personal process of living with fibromyalgia, while examining Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) and therapeutic self-exploration using the arts as empowering tools to increase quality of life. The personal exploration of MBSR and influence of art therapy techniques, combined with the flow of the moment, created empowering self-reflection and a variety of art-based and awareness self-care experiences. I stayed alert to how my self-exploration could inform my future art-therapy practice. I observed my self-exploration experiences through the lens of the Expressive Therapies Continuum (ETC). I noted how the qualities of the materials, the mindful mind/body connection, and awareness of the nervous system informed my personally creative experiences.

I explored and interpreted my knowledge of MBSR, art therapy, dance movement therapy, and music therapy to connect with myself in an authentic and creative manner. I was able to be aware of myself in the present moment without judgment, and to creatively interpret my present moment. I interpreted my mind and body in my creations and my creations interpreted my lived experience of my mind and body. For example, visual art could embody tension and release while the movement and rhythm of music could embody tension and release. »

Version accessible en ligne :

<https://spectrum.library.concordia.ca/id/eprint/987323/>

https://spectrum.library.concordia.ca/id/eprint/987323/1/LortieLandecker_MA_F2020.pdf



LES 10 CLÉS DE LA RÉSILIENCE

REALI-038

Alain Samson

Société-conseil Alain Samson, 2017, 206 p.

Contenu : Saurez-vous rebondir ? Certaines personnes ne semblent jamais meurtries par le malheur. Elles écotent, mais se relèvent et se tournent résolument vers l'avenir. Qui sont ces oiseaux rares ? Et surtout, comment faire comme eux ?

Les scientifiques les ont examinés sous toutes les coutures. Leurs conclusions sont étonnantes : les individus les plus solides ne sont pas spéciaux. Ils ne possèdent pas un gène particulier. Ils ne sont pas plus intelligents que les autres. Ils ont simplement décidé de ne pas se voir comme des victimes et ont développé des habitudes qui leur permettent de tirer le maximum des situations, aussi éprouvantes soient-elles. À l'aide d'une foule d'exemples, Alain Samson nous livre les 10 clés de la résilience, cette capacité qu'ont les humains, comme certains métaux, de résister aux chocs.

Petits pépins comme lourdes épreuves : personne n'est à l'abri. Mais tout le monde peut s'accrocher... et triompher.

À propos de l'auteur : Depuis vingt-cinq ans, Alain Samson vulgarise le savoir en gestion. Conférencier, il est détenteur d'un MBA et est gradué du Authentic Happiness Coaching Program.





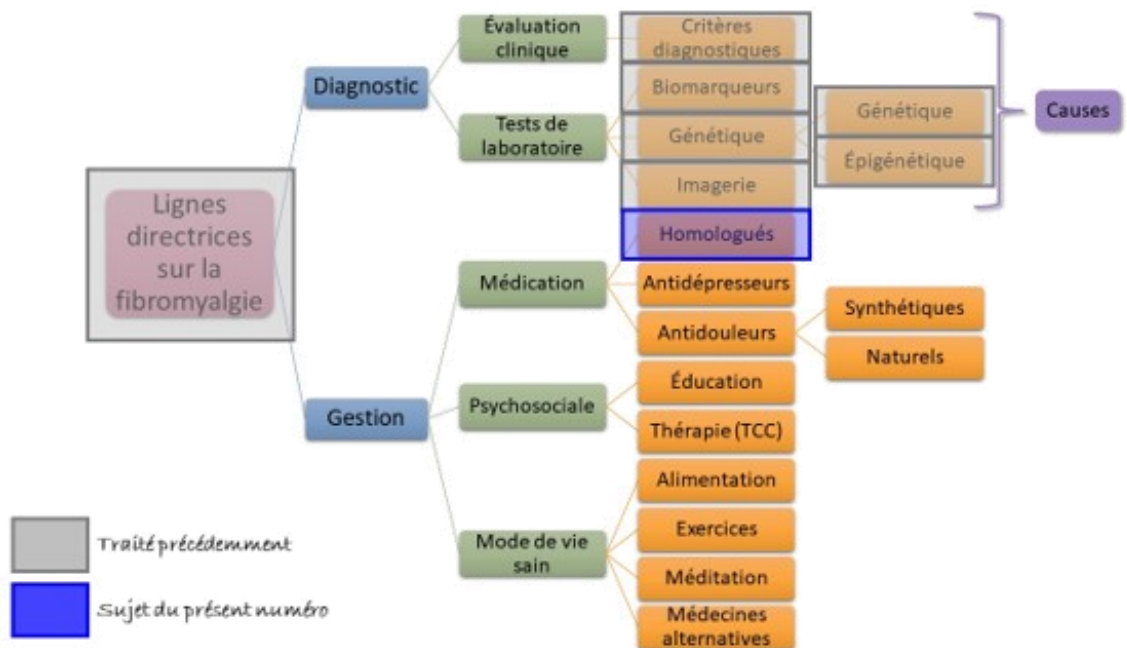
Comprendre la fibromyalgie :

Quel traitement pharmacologique ?



~ Les médicaments homologués

Pour l'article « Comprendre la fibromyalgie », voici où nous en sommes selon le plan présenté dans la parution de **Décembre 2020**.



Selon les lignes directrices canadiennes sur la fibromyalgie[1], il existe seulement deux médicaments qui sont homologués pour la fibromyalgie. « Cela signifie que les autorités réglementaires ont examiné les preuves soumises par le fabricant pour le traitement ou la prévention d'une affection ou d'une maladie, et qu'elles ont autorisé l'entreprise à commercialiser le produit pour cet usage spécifique. »^a Ces deux médicaments sont la prégabaline (Lyrica®) et la duloxétine (Cymbalta®). Nous verrons ensemble comment ces médicaments fonctionnent et les plus récentes preuves scientifiques de leur efficacité.

Nous voici arrivés à un segment du plan établi en décembre 2020 qui risque d'en intéresser plusieurs. Quelles sont les options offertes pour soulager les symptômes de la fibromyalgie? Il faut savoir que selon les lignes directrices canadienne, la prise en charge par un traitement non pharmacologique est privilégiée[2]. On parle ici de thérapie cognitive et comportementale et de l'exercice physique adapté, en plus d'une éducation sur la maladie. Les médicaments peuvent aider, mais ils ne devraient être prescrits qu'après avoir validé de saines habitudes de vie. Au

^a Global Investigative Journalism Network: <https://gijn.org/chapitre-1-developpement-et-homologation-des-medicaments/>



Canada, tel que mentionné, seulement deux médicaments sont officiellement recommandés pour la fibromyalgie[1]. La prégabaline et la duloxétine ont toutes deux été mises sur le marché en 2004, bien qu'étudiées au moins une décennie plus tôt. Plusieurs études rigoureuses ont été menées pour

évaluer l'efficacité de ces deux traitements sur les symptômes de la fibromyalgie. Avant de vous parler de ces études, j'avais envie de vous expliquer comment les connexions entre les neurones se font dans le cerveau, afin de mieux comprendre l'effet des deux médicaments.

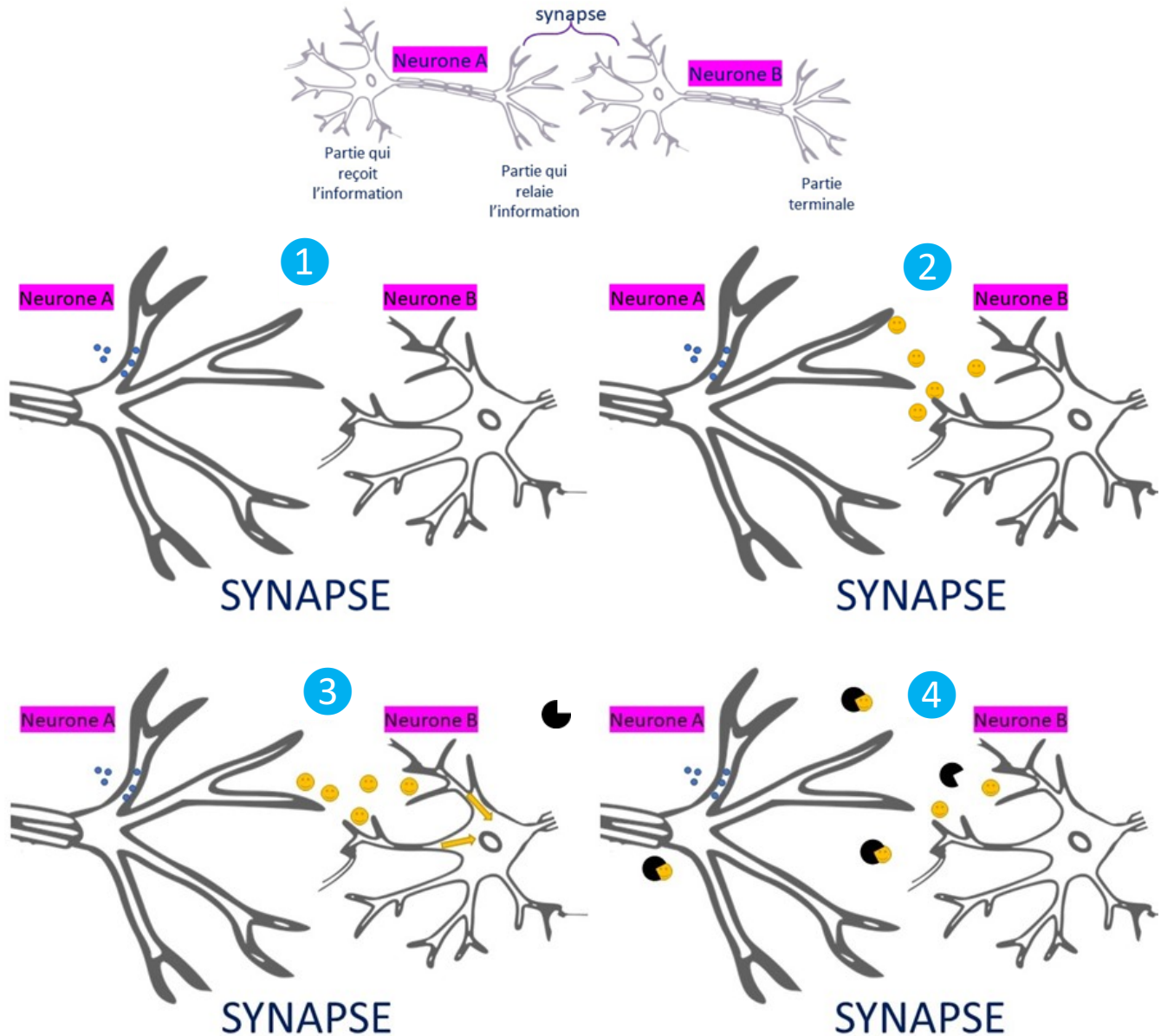




Figure 1 : Fonctionnement d'une synapse (connexion entre deux neurones) et mode d'action de la duloxétine et de la prégabaline. **1** Du calcium entre dans la partie terminale du neurone. C'est le signal qu'une information va être relayée du Neurone A au Neurone B. **2** Cela provoque la libération de neurotransmetteurs, des petites molécules messagères. **3** Lorsque les neurotransmetteurs arrivent sur le Neurone B, cela achemine l'information voulue  dans le Neurone B. **4** L'action des neurotransmetteurs est de courte durée, puisque des transporteurs  les ramènent dans le Neurone A, où ils seront réutilisés lors du prochain signal de calcium.



VEILLE SCIENTIFIQUE

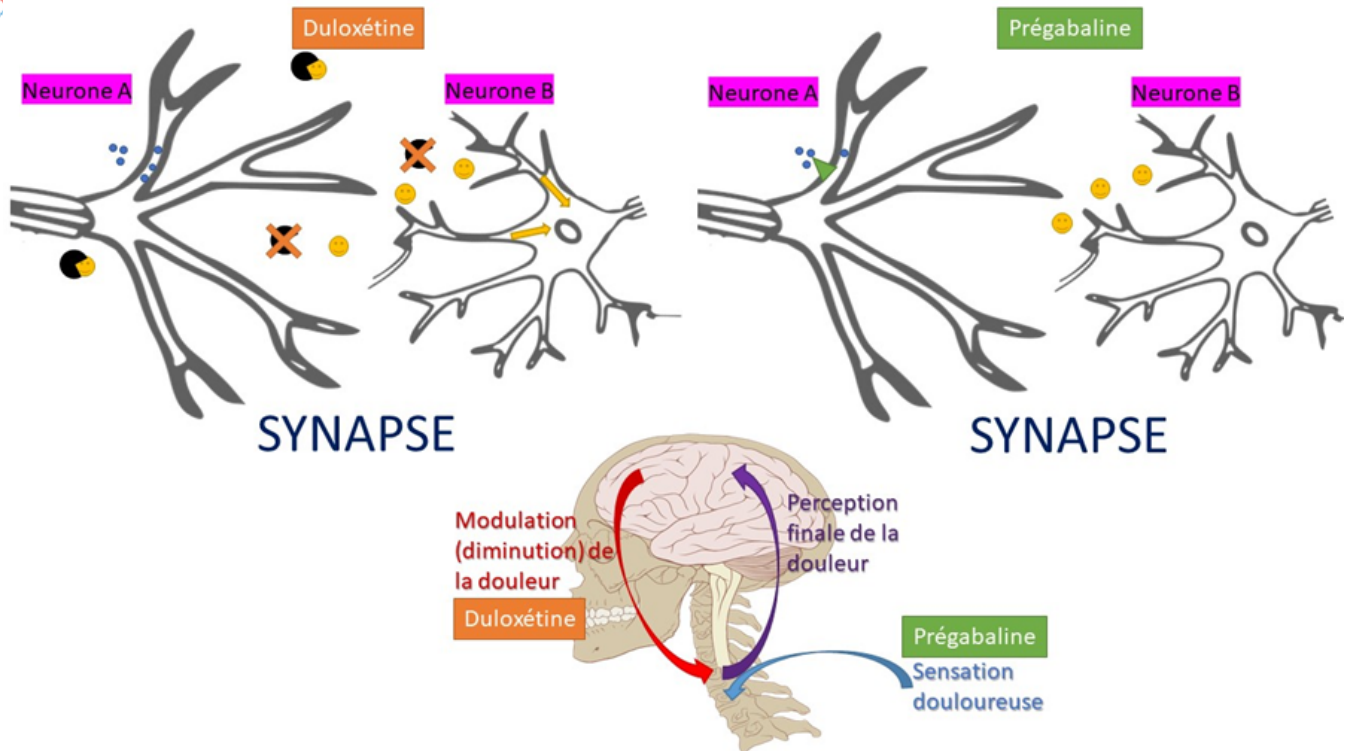


Figure 2 : La **duloxétine** a comme action de bloquer les transporteurs, afin de laisser les neurotransmetteurs plus longtemps dans la synapse [2]. De cette façon, un neurotransmetteur peut relayer plusieurs fois l'information voulue, et ainsi augmenter le signal. La duloxétine agit sur deux neurotransmetteurs spécifiques : la sérotonine et la noradrénaline[3]. Ces molécules se retrouvent dans les neurones qui assurent la modulation du signal douloureux, en le diminuant. L'effet de la duloxétine est donc d'assurer que les neurones envoient bien le message de diminuer la perception finale de la douleur. La **prégabaline** a comme action de bloquer l'entrée du calcium dans la partie terminale du neurone[2]. De cette façon, le signal envoyé par le Neurone A est moins fort, et moins de neurotransmetteurs sont libérés[4]. S'il y a moins de messagers, l'information transmise est moins grande. La prégabaline agit sur les neurones responsables de la sensation douloureuse dans le cerveau et la moelle épinière, en la diminuant. L'effet de la prégabaline est donc de tempérer le message douloureux.

Il semblerait que la duloxétine est plus efficace que la prégabaline pour diminuer les douleurs, mais pas les symptômes dépressifs chez les patients atteints de fibromyalgie. Par contre, de plus nombreux effets secondaires ont été rapportés et ont causé l'arrêt du traitement chez un grand nombre de participants lors d'une étude comparative [5] (20% pour la prégabaline et 41% pour la duloxétine). Il faut comprendre que la sérotonine et la noradrénaline sont des neurotransmetteurs qui portent des messages à plusieurs types de neurones, pas juste ceux pour la douleur. En prenant un médicament qui augmente le signal de ces deux messagers, il est possible que d'autres types de neurones réagissent mal à ce changement. Après, il faut peser le pour et le contre : l'efficacité versus les effets secondaires.

La prégabaline, elle, est bien tolérée malgré quelques effets secondaires. Encore une fois, lorsqu'on change un message neuronal, ce n'est pas hyper spécifique et c'est ce qui cause des inconforts. Une étude[6] révèle que la prégabaline est

efficace chez 9% des participants pour soulager les douleurs de fibromyalgie. Les lignes directrices canadiennes soulignent donc que si aucun effet n'est remarqué dans les 4 premières semaines d'introduction du médicament, il est recommandé de l'arrêter[1]. Cela vaut aussi pour la duloxétine.

Les études récentes soulèvent un point important : il n'existe pas d'étude à long terme sur les effets de ces deux médicaments. La plupart des groupes-test ont pris le médicament pendant 6-8 semaines seulement[5]. Quand on sait que la douleur est chronique et que les antidouleurs ne devraient pas être pris d'une manière régulière[1] (nous en parlerons prochainement), il serait des plus pertinents que les chercheurs étudient les effets de la prise de duloxétine et de prégabaline pendant un an, voire cinq ou dix ans. On pourrait se demander si des effets secondaires à long terme peuvent apparaître ou si les doses recommandées devraient changer avec le temps.



Quoiqu'il en soit, tous les pays s'entendent[2] pour prôner l'activité physique et de saines habitudes de vie en premier lieu. Ensuite, il faut voir quels sont les symptômes autres que la douleur, afin de déterminer lequel des deux médicaments pourrait être essayé en premier[5]. Vous le savez certainement, et **ça a été démontré**, les médicaments ne sont pas efficaces pour tout le monde et les doses aussi peuvent changer grandement d'une personne à l'autre. Si vous venez de recevoir votre diagnostic, il se peut que la route soit longue avant de trouver quelque chose qui vous apportera un soulagement. En effet, nous verrons dans le prochain article que d'autres médicaments sont aussi prescrits pour la gestion de la fibromyalgie, suivant des pratiques cliniques fréquentes et traitant d'autres symptômes que la douleur.

Références

- [1] MA Fitzcharles et al., Pain Res Manag **18** (3), 119 (2012).
- [2] S Kia and E Choy, Biomedicines **5** (2) (2017).
- [3] JS Dhaliwal et al., StatPearls [Internet] (2021).
- [4] AL Cross et al., StatPearls [Internet] (2022).
- [5] A Bidari et al., Daru **27** (1), 149 (2019).
- [6] J Donnelly L Fau - Moran et al., Am Fam Physician **97** (9) (2018).
- [7] VGC Ribeiro et al., J Healthc Eng **2021**, 7593802 (2021).



*Des livres... encore des livres... et beaucoup d'autres choses...
suite*

**CONTRIBUTION DE L'ENSEIGNANT
AU PROCESSUS DE TRANSFERT
D'APPRENTISSAGE DE LA MÉTHODE
FELDENKRAIS CHEZ DES PERSONNES
FIBROMYALGIQUES (LA) - MÉMOIRE
PRÉSENTÉ COMME EXIGENCE
PARTIELLE DE LA MAÎTRISE EN
DANSE**

FORME-058

Élyse Hardy
Université du Québec à Montréal, décembre 2015, 196 p.



Présentation : La fibromyalgie est une maladie provoquant des douleurs chroniques d'intensité variable dans plusieurs parties du corps, des troubles de la mémoire et du sommeil, et d'autres perturbations corporelles. Plusieurs personnes vivant avec la fibromyalgie témoignent des bienfaits de la pratique régulière de la méthode Feldenkrais d'éducation somatique sur leur qualité de vie. Toutefois, les participants

mentionnent leur difficulté à transposer dans le quotidien les **apprentissages réalisés lors des leçons.**

Un projet de recherche-action en collaboration avec l'AFRM, trois enseignantes Feldenkrais et le Service aux Collectivités de l'UQAM a donc été initié au printemps 2013 pour mettre en place des moyens d'accompagner les participants à « mettre plus de Feldenkrais dans leur quotidien ». Deux sessions de leçons ont été mises en place, lors desquelles des leçons traditionnelles de Feldenkrais ont été complétées par divers moyens de transfert d'apprentissage. La collecte de données de la présente étude a été effectuée à l'hiver 2014 à partir des témoignages des participants et des observations des enseignantes.

La version électronique de ce mémoire peut être consulté à l'adresse suivante :

<https://archipel.uqam.ca/8406/1/M14133.pdf>

Pensée



Zoom sur la recherche :

L'entraînement sur une plate-forme vibrante et la fibromyalgie, aux niveaux moléculaires et clinique



L'étude[6] présentée par monsieur Marc Parisien le 17 janvier 2022 portait sur les causes possibles de la fibromyalgie, impliquant les nerfs et le système immunitaire. Voici un résumé des résultats, ainsi que le fruit de ma discussion avec Dre Luda Diatchenko, chercheure principale de cette étude.

Depuis la fin des années 1990, une forme d'exercice s'est développée : l'entraînement sur une plate-forme vibrante. Il s'agit de mettre une personne sur une machine qui produit des vibrations pendant que la personne effectue des exercices de musculation. Certaines compagnies nous ont même proposé des ceintures vibrantes à mettre autour du ventre pour faire travailler nos muscles abdominaux sans effort... L'idée derrière cette méthode est que les petites vibrations vont entraîner des contractions et relâchements très rapides des muscles, permettant ainsi de gagner en force plus rapidement qu'avec un exercice régulier. Cette méthode n'est pas pour tout le monde, mais il semblerait qu'elle est sans danger pour les gens atteints de fibromyalgie ne présentant pas d'inflammation aiguë. Une équipe brésilienne s'est donc dit que : comme l'exercice physique léger est fortement suggéré pour gérer la fibromyalgie, peut-être que faire de l'exercice léger sur une plate-forme vibrante apporterait des bénéfices aux patients.

Ils ont rapidement recruté 32 femmes âgées de 50 à 60 ans, qu'ils ont réparties en un groupe témoin (aucun exercice) et un groupe test (exercices sur la plate-forme vibrante). Ils ont

prouvé que le nombre de participantes était suffisant pour avoir des résultats fiables et convaincants, mais je mets ici un léger bémol. J'aurais aimé avoir un autre groupe, qui fait les mêmes exercices, mais au sol. Il me semble que l'étude aurait été plus complète pour différencier les effets de l'exercice et ceux des vibrations. Néanmoins, vous verrez que les résultats sont assez intéressants.

Le groupe témoin recevait des appels hebdomadaires pour voir comment les participantes se portaient, et on s'assurait qu'elles vaquent à leurs occupations habituelles. Le groupe test venait aux deux jours pour faire une série d'exercices sur la plate-forme vibrante. L'exercice demandé était de s'accroupir lentement (un « squat »), en gardant des paramètres précis pour ne faire travailler que les jambes, et toutes les participantes devaient le faire de la même façon. Le nombre de répétitions et le nombre de séries augmentaient progressivement. La force de la vibration aussi.

Avant le début de la phase d'entraînement, toutes les participantes (groupe-test et groupe-témoin) ont dû répondre à des questionnaires évaluant le sommeil, la dépression, l'impact de la fibromyalgie sur la qualité de vie et le niveau de douleurs. Elles ont aussi fait un test de marche pendant 6 minutes où on mesure la distance parcourue et un test du nombre de répétitions « assis-debout », tous deux pour évaluer la force musculaire dans les jambes.





L'autre paramètre mesuré est une molécule dans le sang. Elle s'appelle le *Brain-derived neurotrophic factor* (BDNF). Les deux groupes étaient similaires en tous points avant le début de l'étude.

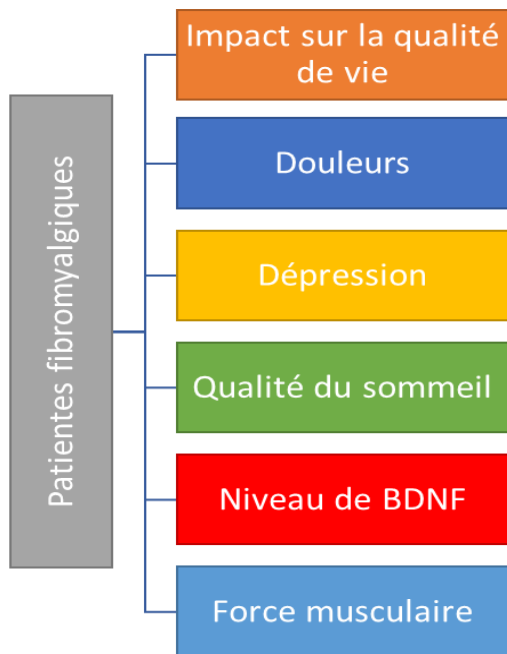


Figure 1 :
Paramètres mesurés avant le début de l'étude

neurones et des connexions entre eux. Par exemple, lorsqu'on rencontre une nouvelle personne, pour s'en souvenir on « envoie » un message du neurone A au neurone B. C'est difficile. Plus on la rencontre, plus ça devient facile. Pourquoi? Parce que certaines molécules, comme BDNF, vont faciliter que le neurone A trouve le neurone B et établisse une connexion durable. Il y a beaucoup de BDNF dans l'hippocampe, une structure au centre du cerveau responsable de la mémoire. Beaucoup de maladies sont associés à de faibles niveaux de BDNF et/ou à des troubles de l'hippocampe. Par exemple, un immense stress chronique entraînerait des répercussions sur le fonctionnement de l'hippocampe et pourrait mener à des troubles anxieux et de la dépression chez l'adulte. Un sommeil non réparateur empêche aussi une bonne fonction de l'hippocampe.

Pour ce qui nous intéresse, en fibromyalgie, je vous dirais qu'un hippocampe fonctionnel, capable de former de nouveaux souvenirs, va être plus réceptif aux antidépresseurs. Alors, comment le rendre fonctionnel à nouveau? En augmentant les niveaux de BDNF. Et comment pouvons-nous augmenter la sécrétion de BDNF? En faisant de l'activité physique! En effet, il a été montré par le passé que l'exercice favorise la production de BDNF, et comme il y en a plus dans le sang, il y en a plus dans le cerveau aussi.

Maintenant, pourquoi mesurer BDNF? Il s'agit d'une protéine qu'on retrouve majoritairement dans le cerveau et dans le système nerveux. Elle sert surtout au développement des

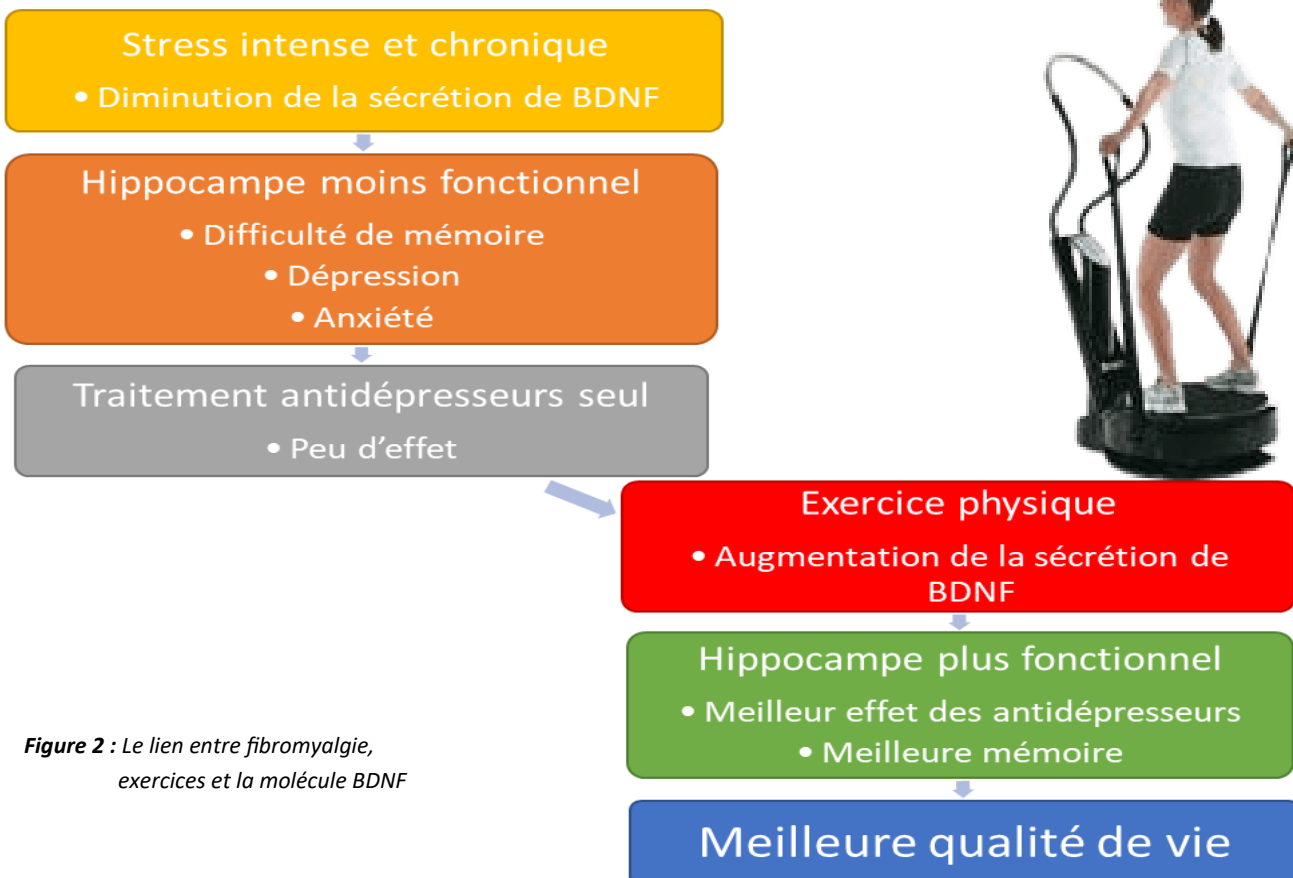


Figure 2 : Le lien entre fibromyalgie, exercices et la molécule BDNF



VEILLE SCIENTIFIQUE

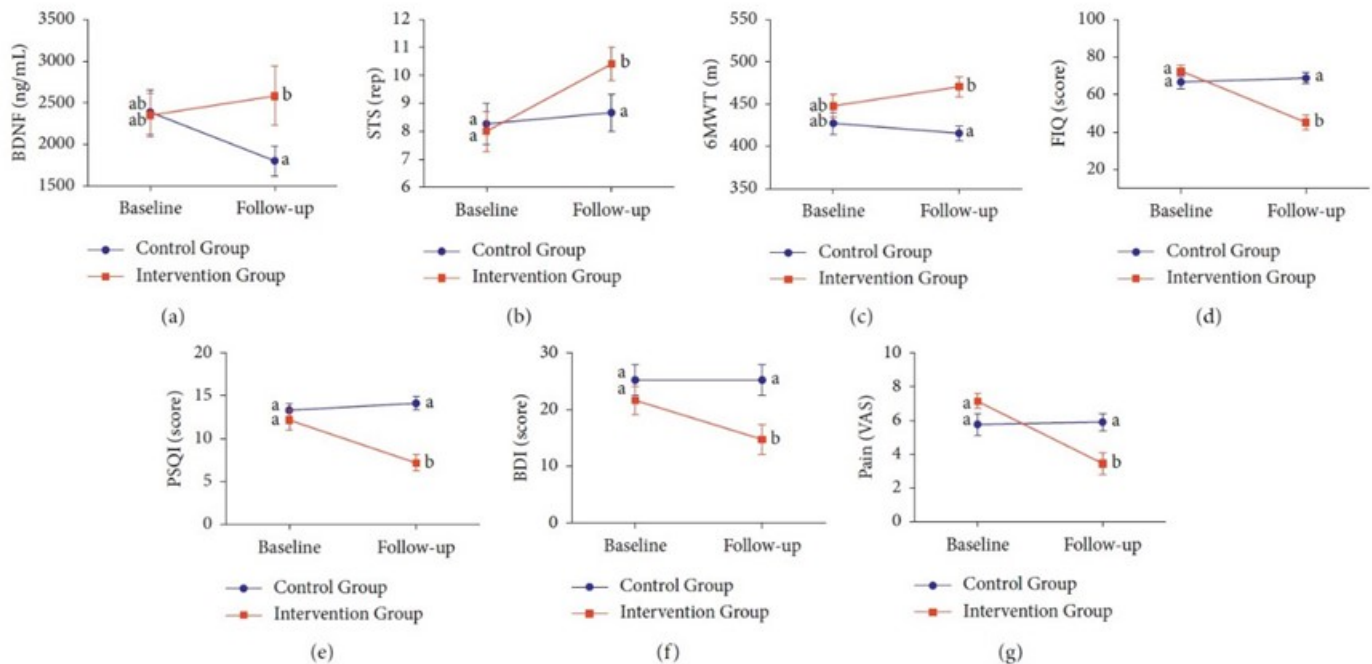


Figure 3 : Il s'agit de la Figure 2 de l'article qui montre les mesures avant et après les 6 semaines d'entraînement. (a) Le niveau de BDNF sanguin. (b) Le Sit-to-Stand test, qui mesure le nombre de répétition qu'une personne peut s'asseoir et se relever dans un temps donné. (c) Le 6-minute walk test, où l'évaluateur mesure la distance parcourue par la personne lorsqu'elle marche pendant 6 minutes. (d) Fibromyalgia Impact Questionnaire, un questionnaire standard utilisé pour évaluer l'impact de la fibromyalgie dans la vie des gens. Un score plus faible veut dire un impact plus léger (e) Pittsburgh Sleep Quality Index, un questionnaire pour rendre compte de la qualité du sommeil. Un score plus faible indique moins de problème de sommeil. (f) Beck Depression Inventory, un questionnaire qui répertorie les symptômes de dépression. Un score plus faible indique moins de symptômes. (g) Douleur, selon une échelle visuelle graduée de 0 à 10, 0 étant le niveau où la douleur est inexistante.

L'équipe brésilienne a réussi à montrer avec leurs deux groupes qu'une série d'exercices sur une plate-forme vibrante faisait produire plus de BDNF que le groupe qui ne faisait pas d'exercices. Dans les questionnaires, ils ont aussi pu voir une amélioration de la qualité de vie et dans les tests physiques une meilleure performance. Ils sont prudents en disant que la taille de leur petit échantillonnage ne permet pas d'établir des relations de cause à effets entre l'exercice sur plate-forme vibrante et l'amélioration des symptômes de fibromyalgie.

J'ai discuté de cette étude avec un kinésologue et sa première critique était l'absence d'un groupe qui fait l'exercice au sol (votre collaboratrice était bien fière de l'avoir relevé aussi!) puisqu'il ne croit pas trop aux bienfaits de la plate-forme vibrante. Je pense donc qu'on pourrait tirer ici une conclusion sur l'activité physique générale, et que ces mêmes paramètres pourraient être mesurés dans une cohorte plus grande, avec des participants qui font une activité physique légère, mais différente. Si de telles études existent plus tard, un lien de cause à effet pourrait être

envisagé entre les niveaux de BDNF produits par l'exercice physique léger et les symptômes de fibromyalgie. C'est ainsi que fonctionne la recherche : une étude en entraîne d'autres et c'est à force d'avoir des études qui observent les mêmes résultats qu'on peut dégager des conclusions scientifiquement fondées.

Références

- [1] MA Fitzcharles et al., Pain Res Manag **18** (3), 119 (2012).
- [2] S Kia and E Choy, Biomedicines **5** (2) (2017).
- [3] JS Dhaliwal et al., StatPearls [Internet] (2021).
- [4] AL Cross et al., StatPearls [Internet] (2022).
- [5] A Bidari et al., Daru **27** (1), 149 (2019).
- [6] J Donnelly L Fau - Moran et al., Am Fam Physician **97** (9) (2018).
- [7] VGC Ribeiro et al., J Healthc Eng **2021**, 7593802 (2021).





Nourrir notre esprit d'une façon efficace

Ce qu'on lit, voit ou pense façonne notre esprit

On connaît tous l'expression: "On est ce que l'on mange". Mais a-t-on déjà entendu: "On est ce que l'on pense". Nous faisons des choix sur ce que l'on mange, mais faisons-nous des choix, sur quoi l'on nourrit notre esprit, notre mental?

Tout comme la nourriture façonne notre corps - ce qu'on lit, voit, ou pense, façonne notre esprit.

Notre esprit ou notre conscience est la directrice de tout notre être, de beaucoup plus que la nourriture physique. Il est donc préférable de nourrir notre esprit sainement pour avoir un corps et un esprit sain.

Beaucoup pratique le "BodyBuilding", mais combien pratique le "MindBuilding" ? Il est de beaucoup plus avantageux de former notre esprit conscient que notre corps. Par contre je ne dis pas qu'il ne faut pas exercer son corps non plus. Il faut exercer le corps et l'esprit, car ils sont reliés, et l'un ne va pas sans l'autre.

Il est facile dans notre monde d'information, d'être influencé par tout ce que l'on voit ou entend. Mais est-ce toujours

bénéfiques de nourrir notre esprit de toutes sortes d'alimentation informationnelle négatives ou erronées?

Nos pensées nous font sentir bien, ou moins bien, tout dépendant de ce que l'on pense ou croit. Si l'on se nourrit de chose négative, nous nous sentirons mal dans notre peau et sans énergie car notre être intérieur ne peut participer à cette perspective humaine.

Quand je parle de chose négative, cela n'est pas absolu, cela dépend de nos préférences et non de concept moral prédéterminé par quelqu'un. Comme par exemple pour certain la cigarette c'est bon et pour d'autre c'est détestable.

L'idée c'est d'être sélectif dans nos mode de pensée, tout comme on l'est avec nos choix de musique de vêtement et de nourriture etc.

Par exemple pour moi je n'aime pas les films d'horreurs car cela me fait sentir mal dans l'estomac; donc pour MOI cela n'est pas bénéfique.

Par contre une bonne comédie ma fait sentir bien dans ma peau et surtout le rire est très bénéfique pour notre santé :)

Chaque chose que l'on voit, entend, sent ou touche nous donne une réponse émotionnelle; qui est l'indicateur de ce que l'on préfère et cela est filtré par nos croyances personnelles. Quand l'on se sent bien en dedans c'est que c'est bien pour nous.



Il est donc préférable de **ce concentré** sur ce que **l'on** aime et non sur ce qui nous semble négatif selon notre **système** de valeur.

Beaucoup de gens me diront, que **l'on** ne peut se mettre la tête dans le sable en ce qui concerne des choses horribles; et je leur dirai alors pourquoi se mettre la tête dans le sable, quand il y a des belles choses qui se passent aussi. Il suffit de choisir son côté sans nier le **coté** négatif.

Nous ne pouvons que penser une pensée à la fois. Nous ne pouvons penser au positif et au négatif en même temps. Nous ne pouvons nous sentir bien et mal en même temps. Une chose ou une pensée ne **peuvent** occuper **la** même espace en même temps. Ceci est un fait scientifique exact.

Tout comme vous ne pouvez lire deux pages web en même temps. **C'est** une question de préférence et de focus.

Tous les canaux sont permis pour les choix de tout le monde; vous ne regarderez pas du football si vous **n'aimez** pas; donc vous changez simplement de canal sans partir en guerre contre ce canal de télé et vous ne resterez pas négatif toute la journée pour cela.

C'est la même chose pour nos **pensée**; si vous **n'aimez** pas vos pensées; changez simplement de **chaîne**, mettez-vous sur le canal bien-être ou positif ou appréciatif ou aimant.

Comme cela tout votre être sera rempli de bien-être; ce qui favorisera votre santé et votre vie en général. Ceci **n'est** pas une utopie; **c'est** la réalité, **c'est** juste que **l'on** est en majorité en mode négatif et réactionnaire à tout ce que **l'on** voit et entend.

Ce qui est le plus important **c'est** VOUS, et ce que vous faites de votre vie et non ce que votre voisin fait. Nous sommes ici pour vivre et **expérimenté** et nous sommes tous **unique** comme il **n'y** a pas une même empreinte digitale **pour** chaque **personne**.

Si par exemple vous passez votre journée au canal de **nouvelle** et que vous nourrissez votre esprit de tout ce qui se passe dans le monde comme la **guerre le meurtre etc**; qu'est que cela changera dans votre vie sinon de passer **a coté** du bonheur qui est en vous.

Notre vie terrestre est remplie à craquer de **belle chose**, que ce soit un beau lever ou coucher de soleil qui sont **différent a** chaque jour; de respirer **l'air** pur de la nature de voir le sourire **d'un** enfant de pouvoir manger **a** notre faim; de voir de plus en plus de **facilité** dans notre vie etc (**pensé à vos petit bonheur personnel**).

Le bonheur est simplement ce que **l'on** aime, ce qui nous fait sentir bien dans notre peau dans nos choix de **tout** les jours. Il vient de notre état **d'esprit** et **émotionnelle**.

La seule chose qui est vraiment à nous est notre conscience personnelle. Nourrissez-la et chérissez-la elle est notre fenêtre et notre guide sur la vie. Et surtout faites-en votre propre oeuvre **d'art** selon vos **aspiration** et non selon ce que les autres vous **dicte** car nous sommes tous **unique**.

Soyez aussi sélectif et même plus en ce qui concerne ce qui entre dans votre esprit **que n'importe lequel autre chose physique** car cela signifie le bien-être en abondance.

Nourrissez votre esprit de lumière positive et sentez immédiatement les bienfaits. Respirez à **plein poumon** la joie et sentez le sourire sur vos lèvres. Mordez à **pleine dent** dans la vie et voyez votre vie rayonner.

QUE VOTRE GRANDEUR RAYONNE!

Lucie

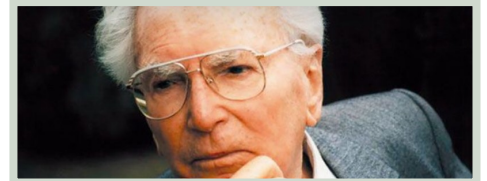




Quand frappe l'adversité

« L'important n'était pas ce que nous attendions de la vie, mais ce que la vie attendait de nous. Au lieu de se demander si la vie avait un sens, il fallait s'imaginer que c'était la vie qui nous questionnait. »

— Viktor Frankl



Admirables sont ces personnes qui font face à l'adversité avec aplomb, courage et volonté de vivre. Le psychiatre autrichien Viktor E. Frankl, survivant des camps nazis lors de la deuxième guerre mondiale, est parmi ces héros dont on parle encore puisqu'il a bâti son approche psychothérapeutique en aide aux gens souhaitant donner un sens aux épreuves traversées. Permettez-moi de vous en glisser quelques mots, bien que ne pratiquant pas cette technique en tant que psychologue, toutefois m'en inspirant.

Qui s'en sort le mieux ?

Qu'a observé Frankl durant ses séjours dans quatre camps de concentration dont celui tristement célèbre d'Auschwitz ? Il a entre autres constaté que les prisonniers qui ne s'accrochaient pas à un espoir mouraient les premiers, même s'ils étaient en meilleure condition physique. Toutefois, ceux qui puisaient dans leurs ressources mentales en visualisant l'avenir, en se rappelant les bons souvenirs, en cultivant une vision positive de la vie et une saine spiritualité, ceux-là donc qui avaient une riche vie intérieure, s'en tiraient mieux. Frankl lui-même est décédé en 1997, à l'âge de 92 ans, ayant écrit une trentaine de livres pour partager sa philosophie.

Il apparaît généralement que le combat contre la réalité est une pure perte d'énergie lorsqu'il perdure au-delà de la situation d'un réel danger. Cette perte d'énergie mène ainsi à de l'épuisement, puis à un éventuel état dépressif. Et cet état, n'est-il pas avant tout une perte de sens et de motivation à surmonter les futurs défis de la vie ?

Car de grands défis, il y en aura toujours, toutefois il y aura également des moments absolument extraordinaires. En ce moment, comment réagissez-vous aux épreuves ?

- ◆ Vous les combattez de toutes vos forces ? Refusant l'impact de l'épreuve ?
- ◆ Vous vous confiez à une personne compréhensive qui vous donnera un soutien moral ?
- ◆ Vous cherchez des bras dans lesquels vous blottir ? (Ne vous méprenez pas sur le sens de cette relation, c'est une personne chaleureuse que vous recherchez et n'avez rien à payer en retour).
- ◆ Vous mangez plus que nécessaire ou vous privez de nourriture ?
- ◆ Vous cherchez sans cesse des coupables ?
- ◆ Vous tentez de régler le problème après le coucher du soleil venant en contradiction avec la sagesse amérindienne qui suggère d'attendre le lever du jour, la lumière, pour y voir plus clair ?
- ◆ Vous niez le tout et mettez vos émotions sous le tapis ? (Pour vous y enfermer quelques années plus tard !).



- ◆ Pour ne pas faire face à vos propres problèmes, vous préoccupez-vous de ceux des autres, négligeant de régler les vôtres ?
- ◆ Vous riez souvent, longtemps, recherchez des moments heureux et des occasions de partager votre richesse intérieure ?

La logothérapie

L'approche de la logothérapie¹ s'applique bien sûr à différentes expériences perturbantes comme celles de la prison, mais aussi du deuil, de la maladie, d'une enfance négligée, ou d'une séparation complexe. Lors de ses nombreuses conférences, le psychiatre insistait sur :

1. La préciosité des moments du quotidien afin d'éviter les sentiments d'apathie, de regrets, ou les anticipations anxiogènes.
2. L'appel à son sens créatif, aussi au centre de son traitement, car lors de ces instants intemporels, l'individu est plongé dans son inspiration, totalement dédié à être la voix de la vie.
3. Le sens de la vie peut provenir également d'une relation significative - avec une personne, un animal, un lieu ou une collection d'objets chers à notre cœur.
4. Ou encore elle provient d'une expérience, car qu'est-ce que notre parcours sinon une série d'expériences à travers laquelle la vie se vit.



On ne choisit pas de vivre une expérience douloureuse, on y réagit du mieux qu'on peut, et surtout, en y donnant un

éclairage personnel, choisissant le sens que ce vécu aura pour soi. La réponse devra être réfléchie et adaptée au mieux-être plutôt que réflexe, automatique, apprise de modèles inadéquats et menant à une inadaptation causant davantage de crispation et de souffrance.

CONCLUSION

Il ne s'agit pas de trouver un sens à la vie, car ces réponses sont parfois ancrées dans un idéal inatteignable et cela aussi est souffrance. Dans le cadre de la logothérapie Frankl, suggère de prendre du recul pour avoir une perspective globale sur sa vie. Ce pas en arrière permet une observation objective et impersonnelle des événements. Alors il sera plus aisé de s'accepter en tant que personne à part entière, hors de l'étiquette de victime sans fin que l'on s'octroie à soi-même.



Sommes **toutes**, trouvez une raison pour être heureux-heureuse au quotidien. Notez chaque jour cette bénédiction dans votre cahier de gratitude. Au bout d'un mois, vous ne pourrez que sourire à la vie car l'abondance est l'essence même de la vie.

¹ Frankl, V. E. (2021) *Découvrir un sens à sa vie et Oui à la vie: Découvrir un sens à l'existence malgré les souffrances*. Livres réédités chez les Éditions de l'Homme.



Paule Mongeau, M. Ps., psychologue

Paule est passionnée par la fibromyalgie. Elle a d'ailleurs travaillé à quelques ouvrages sur ce sujet.

Elle a participé à la rédaction de livres collectifs : deux volumes portant sur une approche de traitement global de la fibromyalgie.

Pour suivre Paule Mongeau:

<https://www.paulemongeau.ca/>





La psychologie positive s'intéresse à la santé, à la qualité de vie et au bien-être de la personne, c'est la science du bonheur. C'est un ensemble d'interventions pratiques qui permet d'augmenter le bien-être et l'épanouissement de l'individu. C'est un changement de perspective, plutôt que de se concentrer uniquement sur ce qui ne fonctionne pas bien, on se concentre sur ce qui fonctionne bien chez l'individu. Le pionnier de cette science est le psychologue et professeur Martin Seligman.

La psychologie positive ne doit pas être confondue avec la pensée positive, qui nous incite à être positif partout et tout le temps ou à mettre des lunettes roses.

La psychologie positive est plutôt une nouvelle science de l'esprit et du comportement qui nous permet d'apprendre à observer et à se concentrer sur nos propres forces et nos ressources plutôt que sur nos faiblesses.

Ces transformations ont un impact sur le sens de notre vie, notre bonheur, notre créativité, l'humour, nos comportements, nos relations, notre perception du monde et le rapport à nos émotions. Oui, la souffrance, les difficultés et les douleurs sont bien réelles. Cependant, notre bien-être dépend en grande partie de **notre perception que l'on en fait**.

Comment on pratique la psychologie positive ? Voici quelques pistes pratiques non exhaustives :

♥ **ADOPTER UNE ATTITUDE POSITIVE** : Prendre conscience de votre discours et des éléments importants et positifs dans votre vie. Dire plus des paroles positives que négatives à votre entourage, vous concernant et dans votre quotidien. Par exemple, renommer le mot "douleur" par "sensations désagréables". Écrire dans votre journal les éléments les plus agréables de votre journée ou de votre semaine.

♥ **VIVRE EN HARMONIE AVEC LES AUTRES** : Cultiver la gentillesse envers les autres permet de développer la confiance en soi. Identifier **les personnes importantes** pour vous dans votre vie. Si possible, s'éloigner des personnes toxiques.



♥ **SE RECONNAÎTRE** : Que faites-vous de mieux dans votre vie ? Quelles sont vos forces, vos qualités ? Avez-vous eu un succès récent ? Quelles sont vos valeurs les plus importantes ?

♥ **GRATITUDE** : Dire merci, exprimer sa gratitude aux autres ou dans votre quotidien. Écrire dans votre journal trois gratitudes de votre journée.



♥ **SOURIRE REND HEUREUX** : Lorsque vous souriez, des messages positifs sont envoyés à votre cerveau qui les interprète comme du bonheur.



♥ **PRENDRE SOIN DE SOI** : Savourer le moment présent, combler vos besoins, pardonner.

La psychologie positive est un moyen extraordinaire pour changer le regard de votre condition physique et psychologique ainsi que sur les événements de votre vie. Cela permet de vous aligner avec vous-même, avec vos valeurs, avec vos besoins pour prendre soin de vous. C'est de développer tout votre potentiel et l'ouverture à de nouvelles possibilités.

En fait, l'objectif est de développer la capacité à aimer et à être aimé. Elle permet de donner du sens à ses actions, de se sentir responsable de ce que l'on peut changer et d'être résilient face à ce que l'on ne peut pas éviter. Par exemple, l'anxiété, la douleur, les **embuches** de la vie font partie de notre vie heureuse si on sait les apprivoiser plutôt que les combattre.

Je vous souhaite une saison estivale joyeuse, ensoleillée et vivante ! Amusez-vous !!!



Manon Desrosiers

- ◆ Thérapeute en relation d'aide, spécialisée en douleur chronique
 - ◆ Animatrice et conférencière
 - ◆ Thérapeute en reconditionnement de la douleur, elle utilise diverses approches : biopsychosociale, corps-esprit et orientée vers les solutions.
- ◆ Reconnue pour son enthousiasme communicatif, sa bienveillance et son écoute empathique, elle croit en la capacité de chaque être humain de puiser dans ses forces et dans les ressources qui l'habitent pour vivre une vie heureuse malgré la douleur.

Pour suivre Manon : <https://www.facebook.com/manondesrosiers.TRA>

Par courriel : manon.desrosiers@gmail.com

Pensée



Le temps passe et trop souvent, nous ne réalisons pas que celui-ci ne reviendra pas. Nos moments de vie, à chaque instant, à chaque seconde, sont un bien précieux. C'est probablement l'une des plus grandes richesses que nous possédions puisque nous ne pouvons acheter de temps, ni en cumuler des points, ni en avoir en crédit. D'ailleurs, si on s'y arrête, notre vie est un compte à rebours. Cette réflexion, cette prise de conscience, mène à réaliser que de vivre dans la paix intérieure ou dans la distorsion et dans le stress, ne **coûte** pas plus cher de « temps de vie », mais fera toute la différence dans mon existence. Je dis souvent, pour imaginer, que d'acheter un galon de peinture d'une couleur que l'on aime, ce n'est pas plus dispendieux que d'acheter un galon d'une couleur que l'on n'aime pas. Ce qui change, c'est votre choix. Le résultat de votre facteur temps vécu, ce qui vous permettra de colorer votre vie ou de la garder terne, ne prendra pas plus de temps de vie, mais, celle-ci sera beaucoup plus colorée, heureux dans votre cœur et votre esprit. Vous en découvrirez les plaisirs de vivre, du bonheur.

Il est évident que de repositionner sa vie, d'utiliser son temps et de le partager avec attention, demande de faire des choix pour soi et d'identifier ce qui nous fait du bien, ce qui apporte

une joie de vivre et détailler ce qui nous intoxique, nous encombre. Pour mieux goûter à la vie et d'en vivre la santé, le plaisir, l'amour, il est important d'intégrer les ingrédients du bonheur qui pourront « nourrir » notre quotidien et doucement, se libérer de ce qui ne nous convient pas.

Trop souvent nous ne nous posons pas assez de questions, nous ne nous demandons pas les « pourquoi » pour citer ici l'exceptionnel et défunt Jean-Marc Chaput. Nous sommes dans un monde où trop souvent, à travers les « il faut » nous oublions de VIVRE et nous nous laissons embourber et aveugler par un quotidien d'obligations sans trop se poser de **question.**

Trop souvent, nous nous retrouvons en fin de journée, fatigués, épuisés d'avoir été stressés pour de multiples raisons. Mais qu'en sera-t-il de demain? Comment puis-je faire autrement pour optimiser ma qualité de vie et augmenter mon facteur bonheur? Déjà, de réaliser que nous avons le choix et le pouvoir des changements de notre facteur temps, c'est





c'est rassurant. J'aime beaucoup me rappeler cette phrase disant : « J'ai le pouvoir de mes actions, de mes faits et gestes, mais je ne contrôle rien, ni personne ». Ce qui amène à réaliser que je peux créer des changements dans ma vie, si je le veux vraiment. Conscientisé que j'ai entre les mains, la liberté et la responsabilité de mon bonheur. Aussi, cela porte à comprendre que personne n'est responsable de notre bonheur, mais d'intégrer les gens que nous aimons dans notre vie, à notre temps de vie, contribuera à une plus belle vie.

Trop souvent nous attendons à ce que le bonheur frappe à notre porte tout comme le « Petit bonheur » de Félix Leclerc. Et si ce bonheur se développait à partir du jardin de notre cœur, de ce que nous semons au quotidien? Préparons-donc cette récolte pour vivre dans l'abondance en développant une attitude positive de vivre et en se permettant la découverte de notre existence, pour l'amour de soi, en pleine conscience.



Conscientiser l'intoxication... du passé.

L'identification de ma direction durant le voyage de ma vie, c'est de suivre mon chemin et de rester ouvert à tout changement, de m'y adapter également. Trop souvent nous marchons avec notre sac à dos des émotions acidifiantes vécu et nous les trainons, sans trop vouloir ouvrir ce sac qui pèse sur nos épaules et nous tire vers le bas. Nous avons trop souvent cette croyance qu'en ignorant les peines, les colères, les frustrations, et les déceptions du passé, nous n'aurons plus à faire face à ces « moments », dans le présent, sur notre chemin de vie. Et pourtant, trop souvent, nous trainons des ressentiments qui ne sont pas réglés, non pardonné que nous avons décidé d'enfourer dans un sac à dos pour nous faire croire que c'est derrière nous. Un déni ou nous tentons de nous convaincre, mais inconsciemment, ces émotions acidifiantes avaler de travers, non digéré, non pardonné devienne une nourriture empoisonnée, une prison pour mon notre épanouissement du cœur, notre intérieur, notre vie.



Le temps est trop précieux pour ne pas laisser aller ce qui m'intoxique dans mon énergie de vivre. Bien au-delà de ce

qui a été vécu, réaliser que de **trainer** ses émotions du passé est de les transporter avec moi dans mon moment de présence, vers mon avenir. Ai-je réellement de la place dans ma vie pour investir de l'énergie à entretenir des émotions qui **m'intoxique?** Avec le temps ces stress oxydatifs nous rattrapent et viennent altérer nos moments de bonheur et nous bloquent à nous épanouir, à nous laisser aller dans l'amour de soi et des autres. Trop souvent, nous réalisons que ce qui a été dans le passé, qu'on a voulu ignorer est beaucoup plus présent qu'on ne l'imaginait. Il est temps de se libérer, de vider ce « sac à dos » qui pèse sur nous et de se redresser, de sourire à la vie pour vivre pleinement ce temps, si précieux.

Ce que je veux...

L'identification de ce que je veux dans ma vie est un exercice que nous faisons trop peu. Le désir de réaliser des projets et déterminer ce qui nous fait vibrer, ce qui fait plaisir, ce qui fait sourire pour nourrir une joie de vivre. Si je devais avoir une liste de ce que je désire dans ma vie, de quoi cette liste serait-elle composée?



Ce que je ne veux plus...

Détailler et identifier ce que je ne veux plus dans ma vie est tout aussi important. C'est une liste de prise de conscience de ce que j'ai vécu et qui a trop souvent contribué à remplir mon sac à dos des émotions oxydatives dans mon passé. Très souvent, déterminer cette liste permet de mieux élaborer ce que je désire. C'est une combinaison de prise de conscience pour aller de l'avant, autrement.



MIEUX-ÊTRE

La gratitude de ce que j'aie...

Finalement, il est important de réaliser une liste de **gratitude** de mon quotidien. Une liste qui me fait réaliser de la chance que j'ai dans ma vie. Que ce soit la santé, les amis, la famille, un travail, et ce, jusqu'à la prise de conscience d'avoir un réfrigérateur bien rempli d'aliments et un accès à l'eau potable, c'est une gratitude au quotidien. La prise de conscience de la chance que j'ai dans ma vie, d'éléments qui contribuent à ma qualité de vie, mais que je ne vois plus puisque dans mon quotidien c'est « normal ». Perdre ces éléments me ferait enfin prendre conscience de l'importance que ça a réellement pour moi.

Ce que je veux, c'est pour mes choix de l'avenir. Ce que je ne veux plus, est en relation avec mon apprentissage du passé et c'est à moi d'utiliser ces outils pour maintenant faire autrement. Réalisez ce que **j'aie**, c'est la prise de conscience



du maintenant et réalisez la chance de ce qui est dans ma vie et qui contribue à mon bonheur dans ce facteur temps qu'est ma vie.

Le temps est si précieux. Le temps de vie est votre plus grande richesse. **Vous nourrir de ce qui vitalisera votre cœur et votre esprit contribuera à votre santé dans sa globalité.** Laissez aller et **pardonnez** pour mieux vous libérer de ce qui vient affecter votre bonheur. La vie est belle, si on le veut et celle-ci est trop courte pour se permettre de la laisser aller.



*Cet article fait suite à la conférence donnée par Dominique lors de **notre** **journée***

d'activités dans le cadre de la Journée mondiale de la fibromyalgie.

Sa conférence sur l'inflammation fut fort appréciée par toutes les participantes qui en auraient pris davantage... il vous a entendu.

Merci Dominique pour ton empathie, ta disponibilité et ton ouverture.

Au plaisir de te revoir!



Dominique Paradis

Naturopathe, phytothérapeute, formateur, conférencier et également coach de vie.

Pour suivre Dominique :

Site internet :

<https://www.dominiqueparadis.com/>

Facebook :

<https://www.facebook.com/coachdominiqueparadis>



Les huiles essentielles qui font dormir... ou l'art d'arrêter le ronflement!



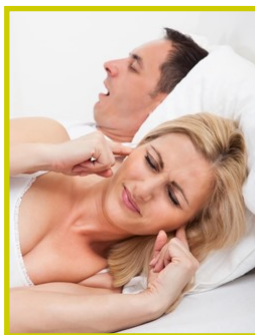
Histoire vécue

Quand je prépare un voyage, j'ai tendance à être excitée et ça m'amène des problèmes de **sommeils**. Et quand tu pars un mois, c'est long sans dormir !! Il fallait donc que je trouve une solution...

Autre problème quand je voyage ? On prend un verre de vin, **disons le**, plus fréquemment. Conséquences ? Mon amoureux a tendance à ronfler ces nuits-là. Tu imagines le portrait. Moi qui **aie** déjà de la difficulté à dormir et mon mari qui ronfle. Ça n'a rien pour aider !

Arrêter les ronflements pour mieux dormir

Heureusement que je venais tout juste de découvrir les huiles essentielles avant ce long voyage et que j'avais eu la brillante idée de toutes les apporter avec moi. C'est petit, ça n'a pas peur du froid, ça peut donc voyager dans la soute à bagage et je savais qu'elles pourraient m'être des plus utiles pour toutes sortes de situation.



Juste le diffuseur que j'ai oublié. Étrangement, comme je suis aux États-Unis, j'ai la fausse impression que je vais avoir de la difficulté à m'en procurer un. Pourtant j'ai le plaisir d'en découvrir quelques modèles au supermarché! C'est loin d'être extra mais faut ce qu'il faut.

Bien équipée pour affronter ma nuit, j'installe mon tout nouveau diffuseur et là j'hésite... j'y vais pour une huile essentielle qui fait dormir ou j'opte pour celle qui aide à faire cesser les ronflements ?

J'opte finalement pour l'huile qui fait cesser les ronflements. Je programme donc mon diffuseur pour une heure de diffusion. On se couche. Moi, je me mets sur ma tablette pour programmer mes publications Instagram et mon amoureux s'endort tout en silence.... YESS ça fonctionne merveilleusement bien !

Mais comme j'ai des problèmes de sommeil, que je travaille au lit et que donc je ne me suis pas couchée en même temps que lui, BANG, l'heure est passée, je ne dors toujours pas et mon mari recommence à ronfler !! Shit, j'ai manqué mon coup !! Je fais quoi ?



Je me lève à nouveau et remets l'huile essentielle Easy Air pour le faire taire ! Le temps que je mette mes 4 gouttes, que je programme le tout à nouveau et que je retourne dans mes draps, il s'est tu à nouveau ! Miraculeuse cette huile essentielle. Je vous jure, je ne suis pas rendue à mon lit qu'il s'est arrêté de ronfler à nouveau !!

Et pour dormir maintenant...

Mais bon, même s'il n'y a plus aucun bruit dans la chambre, je ne dors toujours pas !! Comme mon diffuseur est déjà pris, j'opte pour un petit massage sous les pieds avec mon rouleau de lavande et dans mes mains, je mélange une huile de coco fractionnée avec 2 gouttes d'une synergie qui se nomme Serenity. Elle contient de la lavande et du ylang ylang entre autres. Je frotte vigoureusement le tout et j'aspire pendant 5 grandes respirations... Mmmmm..... C'est vraiment ce dont j'ai besoin à ce moment-là parce qu'instantanément, je me calme et m'assoupit rapidement et cette fois-là avant que l'heure de mon diffuseur ne passe et que mon amoureux reparte à ronfler !

Donc, que ce soit pour faire cesser le ronflement ou tout simplement pour dormir, il y a une huile essentielle qui pourra nous satisfaire.

Allez, bonne nuit !

Martine

PS: N'hésite pas à me transmettre tes commentaires en privé par mon Messenger ou par courriel !

Au plaisir d'échanger !



Pour suivre Martine au Naturel... et ne rien manquer :

<https://www.facebook.com/martineaunaturel/>

https://www.instagram.com/belle_et_naturelle_officiel/

[youtube.com/channel/...](https://www.youtube.com/channel/...) rechercher Martine Vallières

<https://www.doterra.com/CA/fr/site/martinevallieres>

Coordonnées pour la joindre :

Courriel : martine@martinevallieres.com — Tél. : 514-984-8825

*Merci Imprimerie Clermont
pour votre support !*



**VENEZ RENCONTRER
NOTRE ÉQUIPE !**



Clermont

Plus qu'une imprimerie

IMPRESSION OFFSET • NUMÉRIQUE • GRAND FORMAT

- copie de plan
- découpe CNC et laser
- vitrine/enseigne
- papeterie
- habillage de véhicules
- coroplast/bannière
- carton promo
- kiosque d'exposition
- signalisation int./ext.
- autocollant
- système d'affichage
- drapeau/tente/nappe
- coroplast
- formulaire NCR
- service d'infographie



Le tofu

Qu'est-ce que le tofu ?

Le tofu est un aliment contenant peu d'ingrédients et très apprécié. Il est fabriqué à partir de graines de soja jaune, d'eau et d'un coagulant. On le prépare en faisant bouillir des fèves de soya, pour obtenir un liquide laiteux. On ajoute un coagulant, comme le sulfate de calcium, pour le faire cailler. Selon le type de coagulant choisi pour cailler le tofu, on peut obtenir jusqu'à 30% de la valeur quotidienne en calcium. Enfin, on égoutte le caillé et on le presse dans les moules, puis on le découpe en blocs blancs et gélatineux qu'on appelle tofu. Il existe sous différentes formes et peut être intégré à une multitude de recettes chaudes et froides. Il contient des isoflavones qui sont des antioxydants du soya et qui régularisent les taux hormonaux. Ses capacités antioxydantes pourraient avoir un effet bénéfique sur la réduction des inflammations.

Une grande source de protéines végétales : La richesse du tofu en protéines est probablement l'un de ses plus grands atouts. Essentielles à l'organisme, les protéines servent d'éléments de base aux cellules. Il est d'ailleurs de la première source de protéines d'origines végétales.

Un allié minceur : Son faible pourcentage d'acides gras saturés et de cholestérol fait du tofu un véritable atout minceur. Cet aliment serait d'ailleurs jusqu'à trois fois

moins caloriques que la viande. C'est donc une bonne raison de l'intégrer à ses repas lorsque l'on souhaite perdre du poids!

Allié du transit intestinal : Le tofu contient des fibres qui sont reconnues pour faciliter la digestion et l'assimilation des vitamines, notamment la vitamine K et de lutter contre l'ostéoporose. Cet aliment est donc idéal pour les personnes souffrant de troubles intestinaux.

Booster de système-immunitaire : Riche en oligo-éléments, le tofu, apporte magnésium, calcium (coagulant), phosphore, fer, zinc... Ces nutriments permettent de renforcer le système immunitaire. Le tofu est particulièrement riche en fer qui est nécessaire à la fabrication de l'hémoglobine, la protéine présente dans les globules rouges qui véhicule l'oxygène dans le sang, mais aussi de la myoglobine, la protéine du muscle permettant de stocker l'oxygène. On conseillera de consommer du tofu particulièrement aux changements de saison, et dans les périodes de fatigue.

Une protection du cancer du sein : Selon l'American Cancer Society, les aliments à base de soya, comme le tofu, pourraient en fait prévenir le cancer du sein. Les chercheurs ont découvert, par le biais de 14 différentes études, que les femmes qui consommaient le plus de tofu réduisaient de 22% leur risque de cancer du sein, contrairement à celles qui en mangeaient le moins. « Il existe un mythe urbain selon



lequel le tofu contiendrait beaucoup d'estrogène, une hormone qui favoriserait la croissance de certains types de cancers du sein. Ceci est faux. », explique la diététiste Desiree Nielsen.

Bon pour le cœur et la longévité : Le soya diminuerait autant le cholestérol général que le mauvais cholestérol LDL. Une portion ou plus de tofu par semaine pourraient diminuer de près de 10% le risque de mort précoce et le risque de cardiopathie de 18% selon une étude publiée en 2020 par JAMA [internal](#) Medicine.

Facile et rapide à préparer : Pour avoir un bloc de tofu délicieux, il faut le presser et l'égoutter de l'eau dans lequel il se conserve. Pour ce faire placez-le entre plusieurs couches de papiers absorbants et pressez-le avec un objet lourd pendant une quinzaine de minutes. (Une boîte de conserve ou une poêle en fonte feront l'affaire). Cette intervention n'est pas nécessaire pour le tofu soyeux.

Comment manger du tofu ?

Le tofu s'intègre à tous les plats, sucrés ou salés, cuits ou crus, d'où son succès auprès des chefs. Sa douceur et son goût discret se marient aux saveurs des sauces, marinades ou épices choisies. Il est souvent mélangé à des légumes, des fruits ou encore des aromates. Il existe plusieurs

des poêlés ou sautés de légumes par exemple, ou dans les sandwiches.

- **Le tofu soyeux (mou ou velouté) :** plus mou et plus onctueux, il peut remplacer les œufs ou la crème dans de nombreuses recettes de desserts comme le tiramisu, le bavaois ou encore le cheesecake (gâteau au fromage). Il est aussi parfait pour les smoothies, les trempettes et les sauces.
- **Le tofu fumé :** ce type de tofu est fumé au bois du hêtre. Son goût est donc plus prononcé que le tofu classique !
- **Le tofu lactofermenté :** il pourrait être comparé à du fromage feta, à la différence qu'il ne contient pas de lait : il estensemencé avec des bactéries lactiques afin de le faire fermenter. Ce type de tofu est particulièrement apprécié en salade.

*Le Soya se décline également sous forme de boisson végétale (lait de soya), de yogurt nature et aromatisé, de fromage et même crème de cuisson au soya de type **Belsoy**,*



formes de tofu :

- **Le tofu extra-ferme :** il a une texture de viande, mais sans viande. On peut le trancher, le frire, le rôtir ou en faire des tofus brouillés.
- **Le tofu ferme :** vendu en bloc au rayon frais, ce type de tofu se tient bien à la cuisson. Il peut donc être facilement intégré dans



**Voir les idées de recettes
dans les pages suivantes.**





ALIMENTATION

Par Sylvie Hébert
Massothérapeute, réflexologue, praticienne en
médecine énergétique et conseillère en mieux-être

Tofu brouillé

2 portions / 10 minutes de préparation /

5 minutes de cuisson

(Source : SOS Cuisine.com)

<https://www.soscuisine.com/recette/tofu-brouille>



Ingrédients

- 1 (40g) échalote française hachée finement
- 4 c. à thé (20ml) huile de canola
- 2 c. à thé (6g) curcuma
- 2 c. à thé (5g) cumin en poudre
- 2 c. à thé (6g) poudre de cari/curry
- 240g (1 ¼ tasse) **tofu ferme régulier**, émietté
- 1 gousse d'ail émincé (ou huile infusée à l'ail)
- 1 c. à soupe (15ml) sauce soya sans gluten ou Bragg
- Poivre et sel au goût (facultatif)

Préparation

- 1-Faire revenir dans l'huile, l'échalote et les épices dans une poêle à feu moyen.
- 2-Émietter le tofu à la main ou avec une fourchette et intégrer les miettes de tofu à l'huile **épocée**. Bien mélanger.
- 3-Ajouter l'ail et la sauce soya. Saler et poivrer au goût.
- 4-Une fois que le tofu est chaud, c'est prêt!

Si vous le préparer à l'avance, garder une tasse d'eau pour arroser le tofu au fur et à mesure qu'il se réchauffe pour éviter qu'il ne sèche.



Crème de tofu aux petits fruits

(vraiment délicieux)

4 portions / 5 minutes de préparation /

1 heure de réfrigération

(Source : SOS Cuisine.com)

<https://www.soscuisine.com/blog/un-delicieux-dessert-au-tofu/?lang=fr>

Ingrédients

- 1 2/3 tasse (400g) de **tofu soyeux nature**
- 1 2/3 tasse (200g) de framboises ou fraises fraîches ou surgelées
- 2 c. à thé (10ml) d'essence de vanille
- 3 c. à soupe (45ml) de sirop d'érable
- ¼ tasse (65ml) de jus de citron fraîchement pressé
- 2 c. à soupe (10g) de flocons de noix de coco non sucrés. (Facultatif)*

Préparation

Il est très important d'utiliser seulement du tofu soyeux pour réussir la recette.

- 1-Mettre le tofu dans le bol du mélangeur et battre à grande vitesse pendant 1 minute, jusqu'à consistance crémeuse.
- 2-Ajouter les fruits et bien mélanger.
- 3-Ajouter l'essence de vanille, le sirop d'érable et le jus de citron.
- 4-Bien mélanger.
- 5-Verser dans des coupes individuelles et réfrigérer 1 heure avant de servir.

* Au moment de servir, garnir chaque coupe de flocons de noix de coco.

Pour plus d'idées recettes, voir le top 10 des recettes de tofu facile et savoureuses :

<https://www.soscuisine.com/blog/top-10-recettes-tofu/?lang=fr>

Sources :

<https://www.selection.ca/cuisine/bien-manger/8-bienfaits-du-tofu-que-vous-devez-connaître/>

<https://www.femmeactuelle.fr/sante/alimentation-equilibree/quels-sont-les-bienfaits-sante-du-tofu-2093578>

https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=tofu_nu

<https://jama-network.com/journals/jamainternalmedicine>



Votre opinion, vos commentaires, vos suggestions, vos partages

La parole est à vous !

Courriels, messages Facebook... on souhaite vous lire!

bulletin@fibromyalgiemonteregie.ca

Commentaires

Bonjour,

J'ai pris un certain temps à lire le journal de l'Association que tu m'as envoyé, mais je l'ai lu ce matin.

Je trouve que la cohérence cardiaque a été amenée comme étant une piste très accessible pour quiconque s'aime suffisamment pour se donner 5 minutes.

Tu sais combien je crois au pouvoir de la pensée, c'est pourquoi au-delà des articles scientifiques, je pense qu'il est important de parler de l'aspect des émotions et encore une fois cet aspect a été touché.

Pour moi, cette édition était celle qui m'a fait le plus de bien car actuellement, nous avons tous besoin de paix intérieure.

Merci encore!

Céline

Encore une fois bravo pour ce bulletin coloré et très intéressant à lire.

Paule

Suggestion

Sujet qui pourrait être intéressant pour notre bulletin! La logothérapie!

Donner un sens à sa vie

Louise

NDLR : Notre collaboratrice Paule Mongeau, psychologue écrira son prochain article sur cette théorie issue de Victor Frankl. Elle m'a d'ailleurs indiqué qu'il y a de grandes leçons à tirer de l'aptitude qu'il a développé pour demeurer sain en attendant une libération. Merci de cette suggestion.

N'hésitez pas à nous transmettre vos commentaires, opinions, réflexions et réactions sur ce numéro.

Profitez-en également pour nous communiquer vos suggestions, idées de sujets ou encore partager des articles intéressants, des trucs qui vous font du bien, des pensées, un poème que vous avez écrit ou qui vous inspire, des thèmes de chroniques, etc.

Dites-le dès maintenant à l'adresse suivante : bulletin@fibromyalgiemonteregie.ca

Travaillons ensemble à faire de ce bulletin une œuvre collective et participative.

Au plaisir de vous lire!

Louise Paquette



— NOUVEAU —

CRÉDIT DE RÉFÉRENCEMENT

Tout membre ayant référé un nouveau membre pourra bénéficier, lors de l'inscription dudit nouveau membre, d'un crédit de 5 \$ applicable à son inscription à une activité ou au renouvellement de sa cotisation annuelle.



CHAMBRE DES COMMUNES

Stéphane Bergeron
Député de Montarville

1990, Léonard-de-Vinci, bur. 201
Sainte-Julie, Québec J3E 1Y8
Tel.: 450 922-BLOC (2562)
Stephane.Bergeron@parl.gc.ca
StephaneBergeron.net  