

*Quand tu
remplaces :*

**« Pourquoi ça
m'arrive ? »**

par

**« Qu'est-ce que cela
m'apprend ? »**

*Tout
change !*



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-région-montérégie>

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
Québec



Sommaire

Fibro-Montérégie, vol. 15,
n° 3, mars 2021



DANS CHAQUE NUMÉRO

- 2 Crédits
- 4 Le mot de notre direction
- 6 Le mot de notre intervenante sociale
- 6 L'AFRM en vrac
- 9 Des livres... encore des livres... et beaucoup d'autres choses

VEILLE SCIENTIFIQUE

- 11 Comprendre la fibromyalgie : Y-a-t-il des tests de laboratoire pour diagnostiquer la fibromyalgie? - Les biomarqueurs
- 14 Zoom sur la recherche : L'activité physique pour diminuer la douleur

MIEUX-ÊTRE

- 16 Psysomatique ou somatopsychique?
- 18 Nos réflexes compensatoires, l'alimentation émotionnelle
- 21 La confiance en la vie

- 22 La chiropédie : outil de transformation intérieure
- 25 Le Slow living ou comment vivre le moment présent et profiter de l'existence
- 28 Slow Living—10 astuces pour ralentir

ASTROLOGIE VÉDIQUE

- 32 Les énergies astrales du moment selon l'astrologie védique ou Jyotish

ALMAGAME

- 34 Comment êtes-vous stimulé?
- 40 Pourquoi faire ses produits ménagers maison?

ON BOUGE

- 42 Bouger pour un corps en SANTÉ!

ALIMENTATION

- 44 Astuces pour un microbiote en santé
- 48 Muffins banane, chocolat et coconut
- 49 Salade D-Tox à l'asiatique

ACTIVITÉS LUDIQUES

- 50 Zentangle... vous connaissez?
- 53 Mots croisés
- 54 Mots débrouillés
- 54 Sudoku
- 56 Solutions



*Ce serait chouette
d'avoir vos
commentaires!*

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!



Renée Loignon
Directrice générale
intérimaire

Bonjour chers.ères membres,

Depuis novembre dernier j'ai le privilège d'agir en tant que directrice générale par intérim. Le dernier trimestre de l'année 2020 a été tumultueux pour l'équipe en place, certes, mais je peux vous assurer, membres, que l'Association de la fibromyalgie de la région de la Montérégie est gouvernée par un CA hors pair.

En effet, comme vous avait écrit dans le dernier bulletin, notre présidente, Dominique Beaulieu; « *je m'engage personnellement à m'assurer du bon déroulement de cette transition inévitable* » le mandat a été livré haut la main. La présidente et son conseil ont mis la main à la pâte et ont assuré la permanence. Ceci dit la santé financière de l'Association n'a pas été affectée (outre la baisse de revenus causée par la pandémie). Les activités se poursuivent et le 22 février dernier nous avons accueilli Romane Brunet, adjointe administrative, qui par sa joie de vivre apportera un souffle nouveau et sera là pour vous.

Je tiens personnellement à remercier Dominique Beaulieu pour son dévouement sans limites durant les derniers mois de même que Micheline Gaudette, bénévole aguerrie, webmestre, archiviste et j'en passe sans qui je ne n'aurais pas pu faire avancer les dossiers administratifs en cours.

Membres du CA et bénévoles vous êtes précieux et votre implication se reflète dans le service aux membres, MERCI.

Je profite de l'occasion pour vous inviter, membres, à poser votre candidature pour joindre notre CA, vous y vivrez des expériences enrichissantes tout en côtoyant des gens de cœur. Nous sommes aussi toujours à la

Le mot de notre direction

recherche de bénévoles, si vous avez envie de partager vos compétences et talents.

Bilan des 3 derniers mois

Plusieurs d'entre vous se sont joints à notre zoom de Noël et malgré le fait que nous n'étions pas tous réunis sous un même toit, la magie du virtuel a su faire son œuvre. Des conférencières dynamiques, des sujets intéressants et de magnifiques cadeaux. Tout y était pour finir l'année en beauté.

Nous avons débuté notre nouvelle année avec une vaste programmation d'activités. Bien que les propositions étaient toutes plus intéressantes les unes que les autres, nous avons dû en annuler certaines faute d'inscriptions. Une programmation dévoilée trop tard? Des créneaux horaires moins populaires? Un coût pour les ateliers? Des questions que nous vous poserons sous peu dans un sondage de satisfaction. Nous voulons nous ajuster pour vous donner le meilleur.

La session printemps est à nos portes, avril viendra bien assez vite alors je vous invite à nous partager vos besoins et vos intérêts à :

direction@fibromyalgiemonteregie.ca

Enfin, je ne peux clore ce mot sans parler de la pandémie qui nous afflige tous et toutes. Notre intervenante Isabelle nous a mentionné à plusieurs reprises ressentir de la détresse chez certains de nos membres. Anxiété, dépression, perte financière et j'en passe.

Nous l'avons écouté et c'est avec joie que je vous présente un projet qui verra le jour sous peu et qui se nomme **Programme inclusion-compassion** qui se décline en trois volets : fonds de compassion, parrainage membre et reconnaissance action et soutien.

Le **fonds de compassion** se veut un fonds dédié à l'adhésion des membres se qualifiant aux critères d'admissibilité du programme;



Le mot de notre direction

PROGRAMME INCLUSION-COMPASSION

FONDS FIBRO-COMPASSION

Un fonds dédié à l'adhésion des membres se qualifiant aux critères d'admissibilité du programme Inclusion-Compassion de l'AFRM

PARRAINAGE MEMBRE

Une aide financière offerte par nos membres pour nos membres afin de soutenir les individus en recherche de support

RECONNAISSANCE ACTION & SOUTIEN

Une aide offerte par nos experts, sur une base volontaire, afin de permettre l'inclusion aux formations à des membres se qualifiant aux critères d'admissibilité du programme Inclusion-Compassion de l'AFRM



BIENVENUE À ROMANE BRUNET!

Romane occupe le poste d'adjointe administrative. Elle sera présente trois jours semaine et vous pouvez la joindre à info@fibromyalgiemonteregie.ca ou au 450-928-1261. Elle se fera un plaisir de vous aider.

Le **parrainage membre** est une aide financière offerte par nos membres pour nos membres afin de soutenir les individus en recherche de support;

Et la **reconnaissance action et soutien** se veut une aide offerte par nos experts, sur une base volontaire afin de permettre l'inclusion aux formations à des membres se qualifiant aux critères d'admissibilité du programme.

Nous dévoilerons plus de détails prochainement, soyez à l'affût. Pour ce faire, joignez-vous à nous sur nos pages Facebook, Instagram et LinkedIn.

Enfin, je vous souhaite de belles heures de lecture, cette édition du bulletin se veut tout aussi riche et diversifiée que les précédentes.

Au plaisir

Renée



MERCI CÉDRIC!

Vous aurez d'ailleurs remarqué que nous sommes très présents sur les réseaux sociaux depuis quelques mois, et tout cela grâce à **Cédric Soumpholphakdy**, notre stagiaire réseaux sociaux.

Cédric vient de terminer son mandat avec nous et nous le remercions grandement. Il a su par ses connaissances nous propulser dans le monde des médias sociaux. Bien que son stage soit terminé, nous avons le bonheur de le compter parmi nos bénévoles, vous aurez donc l'occasion de le revoir à nouveau.

SUIVEZ NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX ABONNEZ-VOUS, INTERAGISSEZ !

J'aime J'adore Commenter Partager

Instagram : <https://www.instagram.com/associationfibromonteregie/>

LinkedIn : <https://www.linkedin.com/company/association-de-la-fibromyalgie-région-montérégie>

Facebook : <https://www.facebook.com/fibromyalgiemonteregie>



Le mot de notre intervenante sociale



J' commencer par saluer tous les membres et souhaiter la bienvenue à tous nos nouveaux membres. Cette année, l'Association est fière d'avoir pu l'amorcer sous une pluie de bonnes nouvelles. Tout d'abord, nous avons réussi à mettre en place une nouvelle équipe afin de bien répondre à vos attentes et à vos besoins. Avec l'utilisation grandissante de l'informatique imposée par la pandémie, l'Association a très bien su relever le défi. Nous avons mis en place une belle brochette de formations, conférences et ateliers. Avec le temps, on a pris de l'expérience et on est arrivé à rendre ces rencontres informelles plus dynamiques et participatives. Je vous invite à vous joindre à notre grande famille !

Aussi, nous avons pu mettre sur pied un programme pour accompagner nos membres qui sont plus ou moins à l'aise avec l'informatique grâce à un magnifique partenariat avec Alphabétisation Iota, un organisme du coin. Je vous invite à me contacter pour avoir plus d'informations et vous y inscrire !

Nous avons également mis en place « VirtuelActif » qui se veut un groupe d'entraide virtuel et actif en même temps. Ce groupe d'entraide est un endroit convivial, chaleureux et amical, où l'on peut venir s'y déposer, échanger et partager pendant la première heure pour ensuite terminer avec une activité plaisir. Les répondantes et moi avons pris le temps de réfléchir à une formule virtuelle et avons décidé d'y ajouter la portion active pour qu'en temps de

pandémie on ait la chance de bouger tout en s'amusant. Notre première rencontre a été un véritable succès. Un grand bravo à nos répondantes ! Ce groupe d'entraide est offert gratuitement aux membres en règle.

Cet hiver, trois rencontres avec le groupe de soutien sont à notre programme, soit tous les premiers mercredis du mois de 13 h 30 à 15 h. Lors de ces rencontres, une thématique différente y est abordée. En février, nous avons ouvert l'année sous le thème des stratégies d'affirmation. Avec la participation de 24 membres, ce fut un grand succès. En mars, nous verrons les stratégies émotives et en avril nous clôturons la programmation d'hiver avec le lâcher prise. Les groupes de soutien sont offerts gratuitement aux membres en règle.

Avec la mise sur pied du groupe d'entraide « VirtuelActif » est aussi née l'intention d'offrir différentes activités plus ludiques. C'est à partir de là qu'a germé cette idée de « Semons du bonheur avec les roches... » animée par Louise Pellerin et Johanne Fortin. L'objectif poursuivi est de peindre et d'inscrire de beaux messages positifs sur des roches qui seront « semées », en mai, au Parc Michel-Chartrand. Aussi, une activité de bingo virtuel animée par Nicole Cyrenne et Manon Gagnon verra le jour le 10 mars prochain. L'objectif de cette activité est d'avoir du plaisir, juste du plaisir !

Il ne faudrait surtout pas oublier toutes nos bénévoles ! Qui, sans eux tous, cette belle programmation ne serait pas aussi complète et divertissante. L'Association a une richesse de cœur grâce à ces bénévoles qui se dévouent en offrant de leur temps. Leur générosité et leur

engagement en étant présents jour après jour avec leur bonne humeur, contribuent à la réussite de notre association. On les retrouve dans toutes les sphères, tant sur le plan administratif, gestion du site Web, création, conception, animation, comités, etc. Nous sommes chanceux de vous avoir parmi nous. Continuez à nous épauler et encore une fois, un gros MERCI !

J'aimerais finir en vous invitant à me contacter si vous traversez une période difficile, avez des préoccupations ou des questionnements. Je suis en mesure de vous offrir des rencontres ponctuelles téléphoniques et virtuelles d'une durée de 50 minutes. Des rencontres en présentiel seront possibles dès que nous aurons la permission de le faire compte tenu des circonstances liées à la pandémie actuelle. Ces rencontres vous sont offertes dans un but d'accueil, d'information, de support et d'orientation vers des ressources et services. Afin de bénéficier de ce service, vous devez être un membre actif de l'Association.

Si vous désirez prendre rendez-vous, composez le 450-928-1261, poste 2 et laissez-moi un message. Je vous rappellerai dès que possible. Cependant, si vous sentez que votre situation requiert une attention immédiate, vous pouvez contacter le service INFO-SOCIAL en composant le 811. Pour toute situation de crise suicidaire, appelez le Centre de prévention du suicide en composant le 1-866-APPELLE (1-866-277-3553).

L'Association veut être là pour vous !

Au plaisir de vous y croiser !

Isabelle Champagne

Votre intervenante et responsable des services aux membres



Cours d'informatique Cours d'informatique Cours d'informatique



De nos jours, il devient de plus en plus indispensable de savoir se servir d'outils informatiques pour mieux communiquer, magasiner, remplir des formulaires en ligne, envoyer et recevoir des courriels, chercher et trouver des renseignements sur Internet, consulter des sites d'actualités, vérifier les horaires des transports publics, exécuter des paiements en ligne, participer à des ateliers, conférences ou cours sur Zoom, se connecter sur Facebook, etc. Il est à noter que le manque d'aptitudes Internet cause aussi une plus grande vulnérabilité à la fraude sur Internet. La plupart d'entre nous ne savons pas comment protéger nos données individuelles contre des pirates informatiques, et ne savons pas installer un antivirus.

Certains d'entre nous associons le mot informatique à un monde complexe, inaccessible qui était jadis réservé à une

élite intellectuelle. Mais, avec le temps, les plateformes informatiques se sont décomplexifiées afin de devenir accessibles à qui veut prendre le temps d'apprendre à les utiliser. Selon moi, les aptitudes informatiques sont un pan essentiel des compétences nécessaires à la vie en société et contribuent également à briser l'isolement. Pourtant, je constate que même des gens ayant un ordinateur et un accès à Internet à la maison ne sont pas toujours en mesure d'exploiter pleinement ces ressources. C'est pourquoi, à la demande de plusieurs membres et pour toutes les raisons que j'ai citées ci-haut, l'Association de la fibromyalgie région Montérégie a fait un partenariat avec Alphabétisation Iota pour un chouette projet en informatique.

L'équipe d'Alphabétisation Iota, un organisme communautaire de la Montérégie, a su développer au fil du temps une expertise afin d'offrir des cours d'informatique à des personnes ayant peu ou jamais eu la chance d'apprendre à utiliser un ordinateur, une tablette ou un téléphone mobile. Je vous invite à faire confiance à l'équipe de chez Iota pour vous initier. Pour avoir travaillé avec eux, je vous promets que vous aurez un contact chaleureux de la part des formatrices et formateurs qui seront à l'écoute de vos besoins et qui sont très dévoués.

Pour ceux et celles qui aimeraient s'inscrire ou avoir plus d'information, je vous invite à entrer en contact avec moi, le plus rapidement possible parce que les places sont limitées.

Au plaisir,

Isabelle Champagne

Intervenante sociale – Responsable des services aux membres

Association de la fibromyalgie – Région Montérégie

450 928-1261, poste 2

intervenante@fibromyalgiemonteregie.ca

www.fibromyalgiemonteregie.ca



AVIS DE RECHERCHE

L'Association de la fibromyalgie – Région Montérégie est à la recherche de personnes pour enrichir son conseil d'administration.

« Être administrateur, c'est analyser, débattre et prendre des décisions concernant l'orientation d'un organisme. »

Vous êtes une personne dynamique, structurée et responsable qui a un profond désir de s'impliquer socialement? L'AFRM recherche des personnes engagées, solidaires, démontrant de l'intérêt et de la curiosité pour les activités mises en place par l'organisme. Le conseil d'administration se réunit aux 6 à 8 semaines, de jour et en semaine. Les bureaux sont faciles d'accès autant par les principaux axes routiers qu'avec les transports en commun et le stationnement est aisé. Depuis le début de la pandémie, les rencontres se tiennent de façon virtuelle.

Si en plus de votre intérêt, vous correspondez à l'un des critères suivants, vous êtes le candidat idéal :

- Vous détenez de l'expérience ou un intérêt en recherche de financement et commandite ou en gestion d'événements;
- Vous disposez d'un bon réseau susceptible d'appuyer une cause comme celle de la fibromyalgie;
- Vous possédez de bonnes notions en gestion financière et/ou des connaissances dans les questions légales;
- Vous possédez une bonne connaissance du milieu de la santé et/ou de l'intervention auprès des personnes atteintes de maladies chroniques.

Organisme sans but lucratif qui a vu le jour en 1994, l'Association de la fibromyalgie – Région Montérégie a pour mission d'aider et de soutenir les personnes atteintes



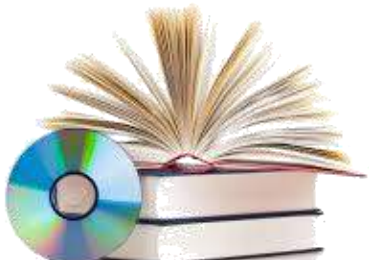
de fibromyalgie. Par le soutien, l'information, l'encouragement même, l'Association fait la promotion de l'auto-prise en charge par la personne touchée par cette maladie chronique. Pour accomplir sa mission, elle offre de l'information, de l'écoute, des activités et du support à ses membres, elle contribue à sensibiliser l'entourage et le grand public à la fibromyalgie et elle forme des groupes de soutien et des groupes d'entraide afin de répondre aux besoins des personnes atteintes et isolées. À vocation régionale, l'Association offre ses services dans plusieurs MRC de son territoire ainsi que dans l'Agglomération de Longueuil.

La fibromyalgie est une maladie chronique, invisible, constituée de douleur et de fatigue chroniques. Elle touche près de 5% de la population, principalement des femmes. Un trouble de modulation de la douleur serait à l'origine de cette maladie. Elle affecte grandement la qualité de vie et l'autonomie de la personne atteinte.

Pour mieux connaître ses services, veuillez consulter son site Internet. Les personnes intéressées à se joindre à son conseil d'administration sont invitées à présenter leur profil et leur intérêt par courriel à :

direction@fibromyalgiemonteregie.ca

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

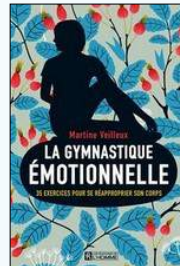


Des livres... encore des livres...

...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.

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 photocopié est dorénavant exigé. Ce dépôt sera rendu dès le retour du document en bon état .



**LA GYMNASTIQUE ÉMOTIONNELLE :
35 EXERCICES POUR SE
RÉAPPROPRIER SON CORPS**
FORME-055
Martine Veilleux
Éditions de l'Homme, 2017, 173 p.
ISBN 9782761948777

Cet ouvrage consacré à la gymnastique émotionnelle invite à une redécouverte du corps sensible, celui qui appartient à la réalité intérieure et qui se distingue du corps «objet», tant valorisé dans la société d'aujourd'hui. L'auteure propose ici 35 exercices dont les étapes sont parfaitement décrites et photographiées.

À l'aide des mouvements lents et faciles à expérimenter présentés dans ce livre, vous pourrez explorer autrement les différentes parties de votre corps. C'est ainsi que se révéleront des zones anesthésiées, des muscles devenus prisonniers de tensions accumulées au fil des ans ou d'émotions refoulées qui s'y sont installées à votre insu.

Ces blocages peuvent être à l'origine de plusieurs maux physiques tels que les migraines, les maux de dos, l'insomnie, une mauvaise digestion, l'arthrose et parfois même un sentiment de déprime. L'arthrite, la fibromyalgie et bien d'autres problèmes amplifiés par le rythme de la vie moderne peuvent aussi être soulagés. Grâce à la pratique de la gymnastique émotionnelle, les muscles raidis gagnent en souplesse, la dimension sensorielle s'affine et l'on peut évacuer tout naturellement les mémoires émotionnelles encombrantes.

L'éveil de la conscience du corps et l'appropriation de ce corps peuvent se faire à n'importe quel âge, afin de retrouver le mieux-être et la joie de vivre.

À propos de l'auteur : Diplômée en éducation somatique à l'Université du Québec à Montréal, Martine Veilleux enseigne la gymnastique émotionnelle depuis plus de quinze ans. Sa méthode s'inspire de plusieurs approches corporelles, dont l'antigymnastique, la méthode Mézières et le Sensory Awareness.

Pour en savoir davantage : Consulter le site Web de l'auteure : <http://martineveilleux.com/>.

Note : L'AFRM possède également le livre La gymnastique émotionnelle, publié en 2007 (FORME-009).



**ÉTREINDRE VOTRE DOULEUR, ÉTEINDRE
VOTRE SOUFFRANCE : LA THÉRAPIE
BASÉE SUR LA PLEINE CONSCIENCE**
SMENT-030

Stéphanie Orain-Pelissolo
Éditions Odile Jacob, 2018, 286 p.
ISBN 9782738143310

Ce livre parle de la douleur et de la souffrance.

Il repose sur un constat étonnant, mais fondé : la souffrance émerge dès lors que nous n'acceptons pas de vivre une expérience douloureuse, que celle-ci soit physique ou psychique. Aussi paradoxal que cela puisse sembler, il faut donc, pour ne plus souffrir, aller à la rencontre de sa douleur et l'apprivoiser.

S'appuyant sur une douzaine d'exercices de méditation, Stéphanie Orain-Pelissolo nous aide à réaliser par nous-mêmes le programme de thérapie basée sur la pleine conscience pour apprendre à avoir moins mal.

« Tous les humains sont confrontés à la souffrance. Mais tous ne souffrent pas de la même manière. Ce livre plein de sagesse et d'expérience vous offre toutes les connaissances et tous les conseils pour savoir que faire de vos souffrances et de vos douleurs. »

Christophe André

Pour aider chacun à étreindre sa douleur avec compassion et laisser place à toute l'énergie de vie qui est en lui !

À propos de l'auteur : Stéphanie Orain-Pelissolo est psychologue clinicienne et psychothérapeute, formée aux thérapies comportementales et cognitives, à la thérapie des schémas, à la thérapie d'acceptation et d'engagement, à l'EMDR ainsi qu'à la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (MBCT). Après avoir travaillé dix ans à l'hôpital, elle exerce aujourd'hui en libéral, à Paris, et forme de nombreux professionnels de la santé à la *mindfulness*.



TU COMPRENDRAS TA DOULEUR

FIBRO-119

Martin Winkler et Alain Gahagnon

Fayard, 2019, 526 p.

ISBN 9782213709987

À quoi sert la douleur ? Pourquoi notre corps nous fait-il mal - parfois sans raison intelligible ? Pourquoi peut-il être si difficile de faire entendre qu'on souffre ? Sans toujours parvenir à être soulagé.

Ces questions, tout le monde se les pose. Mais aujourd'hui, en France, il n'est pas toujours possible d'y trouver réponse. La douleur est un domaine immense et complexe : ses mécanismes varient selon qu'il s'agit d'une douleur utile, passagère, ou chronique et invalidante. Il en va de même pour ses nombreux traitements (médicamenteux et autres) : il est parfois difficile de distinguer leurs effets, leurs limites et les mythes qui les entourent. Enfin, la douleur est intime et propre à chaque individu. D'où l'importance de faire le point

sur la douleur, ses fonctions, ses remèdes, mais aussi sur ce qu'on n'aborde jamais ou presque : les préjugés, les inégalités, les insuffisances, les brutalités.

Rédigé par deux médecins formés à l'écoute des patient.e.s, ce livre plaide pour une prise en compte de la douleur dans toutes ses dimensions : physique, psychique, sociale, familiale et intime. Il a été écrit pour les personnes qui souffrent, celles qui les entourent et celles qui les soignent - car comprendre la douleur est le premier pas pour s'en libérer.

À propos des auteurs : Alain Gahagnon est médecin algologue - spécialiste de la douleur et de ses traitements - depuis 2007, et exerce au centre de la douleur du Pôle Santé Sud, au Mans.

Martin Winckler (Marc Zaffran) a exercé la médecine générale à la campagne et à l'hôpital de 1983 à 2008. Il est notamment l'auteur de *La maladie de Sachs*, *Le chœur des femmes*, *Les brutes en blanc* et *L'École des soignantes*.

Semons du bonheur avec les roches !
Une activité ludique avec une belle symbolique !



Les derniers mercredis du mois de 13 h à 13 h 30

Semons du bonheur avec les roches!

C'est ce que l'Association s'est donné comme mission: semer du bonheur avec les roches!

En mai, si vous vous promenez au parc Michel Chartrand à Longueuil, vous pourriez récolter les œuvres de nos membres de l'AFRM, qui auront semé leurs roches de bonheur

Soyez heureux!

Louise Pellerin et Johanne Fortin

Allez vite vous inscrire à cette activité créative gratuite via le site Internet de l'Association!

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



Imaginez. Vous allez vous évader dans un parc; perdu dans vos pensées, par une belle température du mois de mai. L'hiver a été éprouvant avec cette COVID-19 qui nous tourmente encore, mais vous gardez espoir en l'avenir. Et soudain, vous apercevez une roche qui se démarque des autres. Vous la ramassez et un message d'espoir y est inscrit!

Le hasard n'existe pas! Ce message vous est destiné. N'est-ce pas merveilleux ?



Comprendre la fibromyalgie :

Y a-t-il des tests de laboratoire pour diagnostiquer la fibromyalgie? – Les biomarqueurs

La recherche de biomarqueurs spécifiques à la fibromyalgie permettrait d'offrir un diagnostic fiable et impartial, non plus basé sur le ressenti du patient, mais bien sur un test objectif.

Un « biomarqueur » est un terme général pour définir un paramètre mesuré dans un liquide biologique, par exemple le sang, l'urine ou la salive. Les paramètres peuvent être des protéines, des substances chimiques que le corps produit ou même le type de bactéries qu'on retrouve à l'intérieur de notre corps.

Après une petite recherche de ce qui s'est publié dans les cinq dernières années sur le sujet, je dois me rendre à l'évidence : aucun composé mesurable ne permet d'établir un diagnostic de fibromyalgie. Bien sûr, plusieurs groupes de recherche se penchent sur le sujet. Par contre, les groupes à l'étude sont souvent petits, et les résultats se contredisent d'un chercheur à l'autre. En effet, quand on cherche une association entre un paramètre et groupe-sujets versus un groupe-témoins, les résultats peuvent être le

fruit du hasard. On abaisse la part de hasard en ayant de plus grands groupes-sujets. C'est un concept statistique sur lequel je n'élaborerai pas!

De plus, pour la plupart des articles que j'ai lus, les auteurs qui disaient avoir trouvé des biomarqueurs associés à la fibromyalgie devaient prouver la valeur diagnostique de leurs trouvailles. Pour ce faire, on prend environ 80% de tous nos échantillons de départ, et on entraîne un ordinateur à bien catégoriser l'échantillon (groupe-sujets ou groupe-témoins), selon les paramètres qu'on a identifiés par l'association. Par exemple, si on a trouvé que la protéine XYZ est présente en plus grande quantité chez les personnes fibromyalgiques, on dit à l'ordinateur « si tu détectes le seuil a de la protéine XYZ, classe l'échantillon dans le groupe-sujets, sinon dans le groupe-témoins ». Et on teste plusieurs seuils (a , b , c), jusqu'à ce que l'ordinateur classe ces échantillons correctement. Ensuite, on prend les 20% restants de nos échantillons de départ et, selon le seuil de protéine XYZ établi en entraînement, on regarde combien d'échantillons ont été bien classés. Ça nous donne la valeur diagnostique du test. Mais imaginez si vous avez 20 échantillons dans chaque groupe.

Ça ne vous laisse que 4 échantillons pour tester la valeur diagnostique de votre test. Encore ici, il est possible que les résultats des chercheurs soient le fruit du hasard, malgré le test de valeur diagnostique. C'est pour cela que toute trouvaille se doit d'être répliquée par d'autres chercheurs avant d'avoir une « vraie » valeur diagnostique. Ce n'est malheureusement pas le cas pour aucune des études que j'ai lues.

J'avais quand même envie de vous présenter un résumé de mes lectures, peut-être pour vous montrer que la fibromyalgie est étudiée sur tous les continents et que plusieurs chercheurs ont des idées différentes sur la façon d'approcher le problème qui est de poser un diagnostic. Il est à noter que je n'ai accès qu'à une parcelle de ce qui est publié, puisque la majorité des journaux scientifiques sont payants. Néanmoins, je pense avoir une bonne idée des hypothèses de recherche principales. Vous verrez donc dans le tableau suivant le résumé de 10 articles traitant des biomarqueurs en fibromyalgie. J'ai inclus le spécimen à l'étude, la taille de l'échantillon, la population étudiée, la catégorie de biomarqueur et ce que le biomarqueur semble indiquer quant à la cause de la fibromyalgie.



VEILLE SCIENTIFIQUE

Spécimen	Taille de l'échantillon (groupe fibromyalgie seulement)	Population à l'étude	Catégorie de biomarqueur	Cause de la fibromyalgie
Sang	50	États-Unis [1]	Aucun de précis identifié; la méthode permet de visualiser des groupes chimiques, qui sont les constituants des marqueurs	Aucune de précisée
Sang	80	Turquie [2]	Antioxydant	Stress oxydatif : agression chimique des cellules, qui peut entraîner un dysfonctionnement de celles-ci
Sang	79	Chine [3]	Réponse immunologique	Inflammation
Sang / Selles	105	Espagne [4]	Neurotransmetteur / Types de bactéries	Diminution de certaines bactéries dans les intestins entraînant une augmentation de certains neurotransmetteurs dans le sang, ce qui a des effets sur le système nerveux
Sang	40	Turquie [5]	Hormone (estrogène)	*à prendre avec un grain de sel puisqu'il manque des données sur les autres facteurs pouvant expliquer les résultats
Urine	18	Brésil [6]	Hormone (mélatonine)	*résultats semblables pour la fibromyalgie et la dépression majeure
Sang	126	Brésil [7]	Aucun de précis identifié; la méthode permet de visualiser des groupes chimiques, qui sont les constituants des marqueurs	Aucune de précisée
Selles	11 études	[8]	Types de bactéries	**aucune étude n'a permis de conclure à un test diagnostic fiable
Sang	20	Taiwan [9]	Protéines (coagulation, réponse immunologique, communication entre les cellules)	*ne permet pas de différencier la douleur chronique de la fibromyalgie
Salive	~40 études	[10]	Hormones (cortisol), enzymes, réponse immunologique, molécules dont le rôle n'est pas connu	Hypothèse : implication du système immunitaire, hormonal et neurologique ** aucune étude n'a permis de conclure à un test diagnostic fiable



Comprendre la fibromyalgie :

Y a-t-il des tests de laboratoire pour diagnostiquer la fibromyalgie? – Les biomarqueurs

Comme vous pouvez le voir, les chercheurs essaient de combiner tout ce que nous connaissons au sujet des causes possibles de la fibromyalgie, pour trouver un biomarqueur fiable. Ils cherchent surtout au niveau du système nerveux (neurotransmetteurs), du système immunitaire (inflammation et autres réponses) et du système endocrinien/hormonal (mélatonine pour le mauvais sommeil, estrogènes parce que la majorité des personnes fibromyalgiques sont des femmes, cortisol pour le stress). Certains ont pris des tangentes pour voir l'effet que les bactéries de nos intestins peuvent avoir sur ces systèmes.

D'autres ont choisi une approche plus vaste et observent simplement des différences, sans pouvoir les identifier précisément.

Bref, la recherche pour identifier un biomarqueur permettant de diagnostiquer la fibromyalgie bat son plein. Il est certain que lorsqu'un test diagnostique fiable sera trouvé, il permettra aussi d'en savoir un peu plus sur les causes réelles de ce syndrome si complexe.

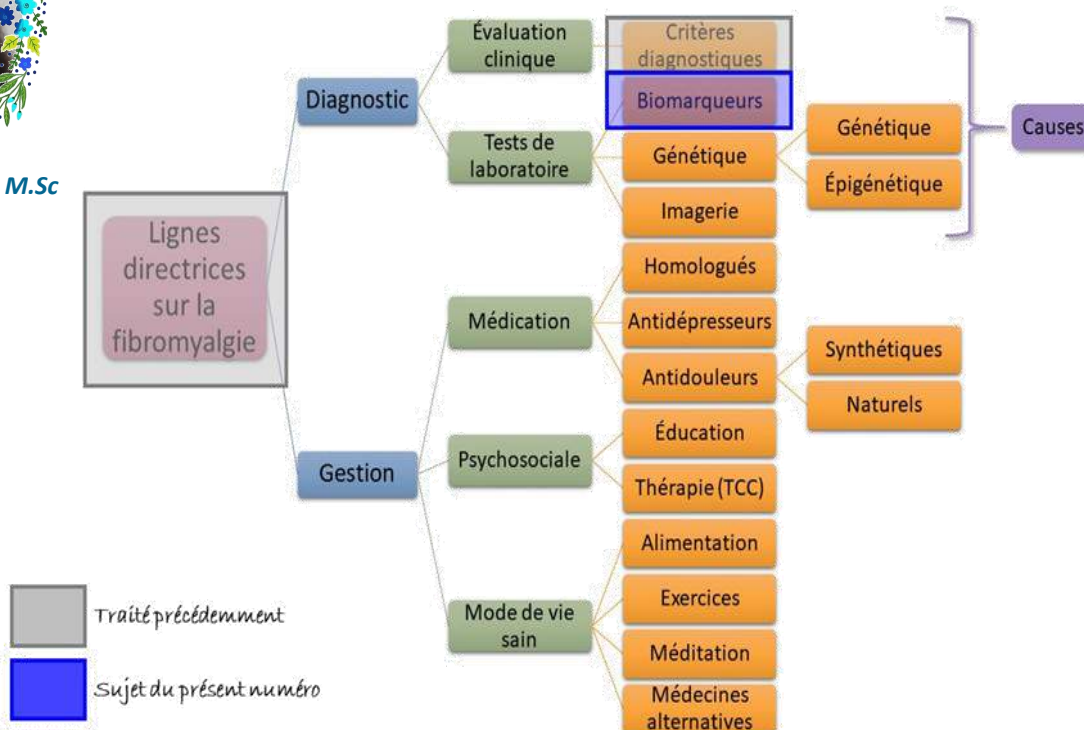
Références

- [1] KV Hackshaw et al., J Biol Chem **294** (7), 2555 (2019).
- [2] A Tuzcu et al., Acta Medica (Hradec Kralove) **62** (1), 12 (2019).
- [3] YC Zhao et al., Balkan Med J **36** (6), 331 (2019).
- [4] M Clos-Garcia et al., EBioMedicine **46**, 499 (2019).
- [5] T Koca et al., Arch Rheumatol **34** (4), 419 (2019).
- [6] W Caumo et al., J Pain Res **12**, 545 (2019).
- [7] OS Passos et al., Sci Rep **10** (1), 11769 (2020).
- [8] S Erdrich et al., BMC Musculoskelet Disord **21** (1), 181 (2020).
- [9] CL Han et al., Sci Rep **10** (1), 12347 (2020).
- [10] R Illescas-Montes et al., Diagnostics (Basel) **11** (1), 12347 (2021).



Cynthia Bourassa, M.Sc

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





Zoom sur la recherche : L'activité physique pour diminuer la douleur



Une étude sur cinq ans, réalisée en France, a permis de définir le type d'activité physique qui permet aux patientes souffrant de fibromyalgie d'avoir moins de douleurs, de stress, de déprime; d'avoir un meilleur sommeil et de ne plus prendre d'anti-douleurs. Bien que ce soit une étude pilote, serait-ce la panacée attendue?

Plusieurs études semblent montrer que l'activité physique apporte des bienfaits à court terme pour les personnes fibromyalgiques. Dans l'étude présentée ici [11], il est noté que le niveau d'activité physique pourrait venir diminuer les douleurs et autres symptômes associés à la fibromyalgie, si on se base sur l'hypothèse que les hormones et les neurotransmetteurs responsables du stress ont un rôle à jouer dans les causes de cette maladie.

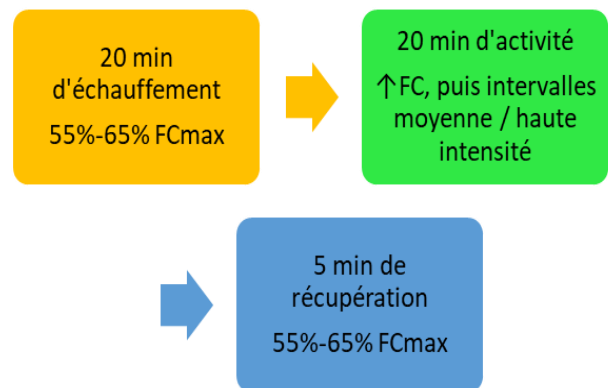
Les chercheurs ont proposé à 138 femmes atteintes de fibromyalgie de participer à l'étude qui allait durer cinq ans, et pendant laquelle elles devraient suivre un programme d'entraînement physique. Au cours de la première année, 49 femmes ont laissé tomber le programme. Au bout de deux ans, les 89 restantes ont été regroupées selon qu'elles étaient « actives », « semi-actives » ou « passives », en fonction de l'activité physique qu'elles faisaient réellement.

Le programme, supervisé par des physiothérapeutes 2 séances sur 3 pendant la semaine, était adapté à la condition physique des participantes et commençait avec un entraînement à faible intensité et de courte durée pour toutes. Le but, après deux ans d'entraînement, était de faire l'équivalent de 45 minutes de jogging à 7 km/h (ou 8,57 min/km si vous comptez comme ça), trois fois par semaine, pour les femmes avec un poids santé. Cela correspond à un entraînement de moyenne intensité.

Après trois ans, les femmes « actives » incorporaient de l'activité à haute intensité, en alternance avec de l'activité à moyenne intensité. Afin de mesurer l'intensité de l'activité c'est la fréquence cardiaque qui est mesurée. Voici un tableau qui sert à déterminer si la patiente est dans l'intensité que l'on veut cibler.

Fréquence cardiaque maximale (FCmax) = 208 – 0,7 × âge	
Faible intensité	< 60% FCmax
Moyenne intensité	64% – 75% FCmax
Haute intensité	85% – 110% FCmax

Le but ultime est une séance d'entraînement de 45 minutes qui va comme suit :



Toutes les participantes avaient des rencontres aux trois mois, et une évaluation globale au terme de chaque année. Cette évaluation mesurait les paramètres suivants :

1. l'évaluation subjective de la douleur ressentie en moyenne pendant la dernière semaine (à l'aide d'une échelle visuelle 0-100);



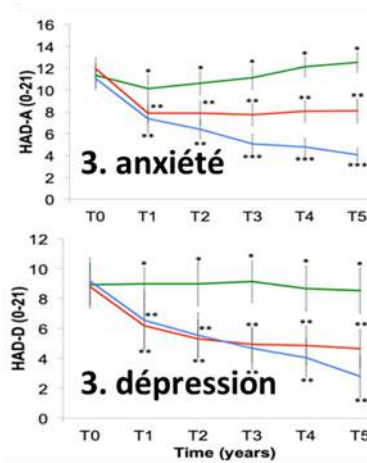
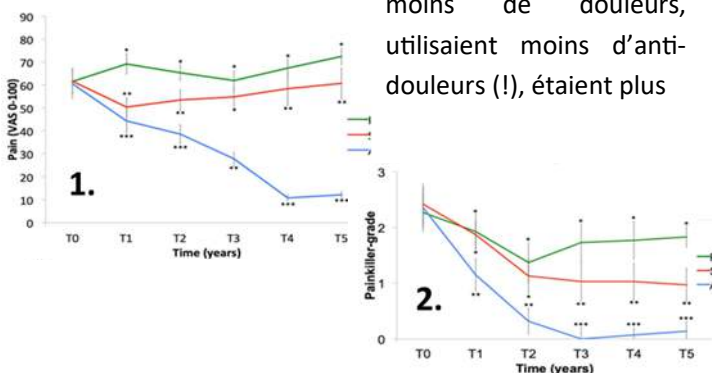
Zoom sur la recherche : L'activité physique pour diminuer la douleur

- l'utilisation de médication contre la douleur, selon une échelle de l'OMS sur le type de médication (1 : acétaminophène, 2 : codéine ou tramadol, 3 : morphine ou opioïdes);
- un questionnaire sur les symptômes anxiodépressifs;
- le questionnaire d'impact de la fibromyalgie, pour mesurer les conséquences de la fibromyalgie sur les activités de la vie quotidienne et de la vie domestique;
- l'évaluation subjective des problèmes de sommeil en moyenne pendant la dernière semaine (à l'aide d'une échelle visuelle 0-100)

Il y avait environ 30 femmes dans chacun des groupes (actives, semi-actives, passives), et les auteurs notent que c'est la personnalité propre à chacune et leurs habitudes de vie qui ont été les facteurs principaux qui ont amené les femmes à suivre le programme ou non. Il est intéressant de noter que le groupe de femmes « semi-actives » réalisaient 3 séances d'activités par semaine, mais de moins de 45 minutes et à faible intensité.

J'ai reproduit ici les figures de l'article pour vous montrer les résultats observés. Les femmes actives sont représentées en bleu. Les semi-actives sont en rouge et les passives en vert. Les numéros des graphiques correspondent à la liste énumérée ci-haut.

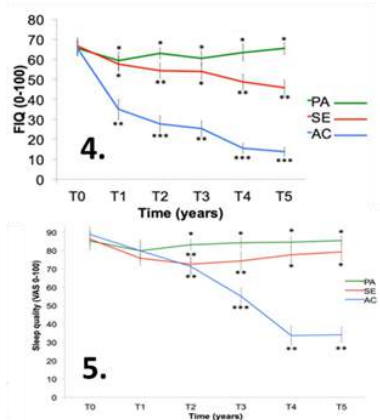
Lorsqu'on voit ces résultats, il faut les interpréter ainsi : plus il y a de petites étoiles à un point donné, plus la différence observée entre les groupes est statistiquement significative. En résumé, les femmes actives avaient moins de douleurs, utilisaient moins d'anti-douleurs (!), étaient plus



fonctionnelles, dormaient mieux et avaient moins de symptômes anxiodépressifs.

Les femmes semi-actives ont eu quelques améliorations, mais beaucoup moins notables et qui ne continuaient pas de se bonifier avec le temps.

Les auteurs précisent toutefois que les participantes ne prenaient pas de gabapentine (Neurontin) ou de prégabaline (Lyrica). Aussi, les participantes n'avaient aucun autre problème de santé notoire. Avant donc de généraliser à toutes les personnes fibromyalgiques, d'autres études sont requises.



Mon grain de sel personnel : sûrement que d'être encadré par un programme et des physiothérapeutes doit aider à se motiver pour se pousser au-delà de la douleur. Parce que oui, même dans cette étude, de commencer à bouger occasionnait des douleurs. Par contre, si vous avez la chance d'être motivé, encouragé et encadré, pourquoi ne pas essayer de s'entraîner pour se soulager de façon durable et naturelle?



Référence : [11] C Bodéré et al., SAGE Open Med 8, 2050312120943072 (2020).



Photo : United Nations

Psychosomatique ou Somatopsychique ?

Prenant une longueur d'avance sur la médecine des années 70 qui croyait parfois, bien à tort, que la fibromyalgie était une maladie imaginaire, le Dr Gaétan Brouillard a soigné, comme il l'écrit, du mieux qu'il le pouvait alors, les personnes qui se plaignaient de maux divers et dont les symptômes variés résistaient à la médication classique.

Il désignait en 2015¹ la fibromyalgie comme une maladie psychosomatique, pour évoquer en 2017² que de nombreuses recherches penchaient parfois vers un dysfonctionnement hormonal, parfois immunologique, parfois intestinal, d'autres fois mettaient en cause les fibres nerveuses ou encore des déficiences de neurotransmetteurs. Toutefois la médecine demeure sans réponse quant à une cure finale.

Quel est le problème ?

Pire, elle met un an et plus souvent deux ans jusqu'à 20 ans avant de poser un diagnostic, selon un sondage que nous avons passé auprès de centaines de personnes

l'an dernier. Ces personnes avaient dû consulter entre 5 et 16 médecins et spécialistes avant d'obtenir un verdict final : fibromyalgie.

Si les systèmes corporels sont affectés, sont-ils causés par un problème physique ou une tension psychologique ? Le déséquilibre physique d'un organe ou d'une molécule cause-t-il des dysfonctions dans les domaines qui devraient normalement réguler la vie : l'humeur, le sommeil, la digestion, l'activité. Ou un choc important a-t-il pu être à l'origine d'un stress aigu qui ne va qu'en se chronicisant si l'on ne voit pas à le calmer ?

Psychosomatique ou somatopsychique ?

Cette question, la médecine la pose depuis plus de 200 ans, bien avant la création de la psychiatrie. C'est d'ailleurs une médecin américaine, Dre Helen Flanders Dunbar, née en 1902, qui devient la première éditrice de la prestigieuse revue *Psychosomatic Medicine*, encore publiée aujourd'hui.

Généralement, on s'entend pour parler de l'interconnectivité du corps et de l'esprit. Très peu de maladies sont reconnues comme étant uniquement d'origine physiologique, plus probablement génétique. Puis dans les dernières décennies, la science épigénétique a ouvert de nouveaux horizons en pointant de façon scientifique l'influence de l'environnement sur l'état de santé globale.

Des facteurs globaux

Ainsi doit-on considérer les nombreux facteurs qui ont le pouvoir de déclencher un dysfonctionnement des systèmes corporels. À partir même de l'état fœtal, selon le neuropsychiatre Boris Cyrulnik qui parle dans ses livres de l'effet du stress de la mère sur le développement de son fœtus... lequel heureusement peut rattraper son retard si on y voit très tôt.

¹ Brouillard, G. (2015). La santé repensée. Éditions de l'Homme.

² Brouillard, G. (2017). La douleur repensée. Éditions de l'Homme.



Photo : United Nations

Psychosomatique ou Somatopsychique ?

Mais qu'en est-il de tous ces enfants auxquels on n'a pas prêté attention à leurs bobos émotionnels autant que corporels ? Les tensions se sont maintenues, et une armure s'est composée en hypervigilance et en hyperactivité, limitant ainsi la capacité de repos, de détente... et de récupération de son énergie vitale.

Psychosomatique ne signifie pas que le mal est imaginaire. Il pointe simplement l'alliance entre l'émotion et sa réaction corporelle. Une réaction qui perdure, comme un gage de survie dans des conditions difficiles. Une réaction qui ressurgit lors de coups durs qu'on rencontre inévitablement au cours de sa vie. Rares sont les gens épargnés, mais tous ne sont pas désarmés, tous ne se sentent pas vulnérables et anxieux face aux défis.

Les outils complémentaires

Cela ne concerne pas toutes les formes de fibromyalgie, non. Ainsi

certaines sont plus simples à régler par une modification de leurs conditions environnementales. Ou par des interventions de réadaptation.

Mais pour toutes ces personnes qui supportent encore l'impact des émotions non assouvies d'un très jeune âge, impactant encore toutes ces fonctions corporelles, ne serait-il pas sage et bien pensé de ne pas attendre la pilule miracle et de procéder à soulager le cœur émotionnel autant que les muscles, les intestins et les nerfs ?

Devenir autonome dans votre démarche

Cette question, je vous la pose, car si vous ne connaissez pas l'origine probable du déclenchement du malaise, comment allez-vous renverser le cumul de tensions qui se chronicisent au fil des années ?

Tout en sachant bien que les soins psychologiques ne sont pas souvent

accessibles pour répondre aux besoins d'un grand nombre, je vous souhaite de trouver l'aide nécessaire pour soulager votre être du passé de façon à mieux apprécier le présent quotidien.

Cela débute simplement par une prise de conscience... « Mais qu'est-ce qui a pu me précipiter dans un pareil état émotif et qui me perturberait encore aujourd'hui ? » « Qu'est-ce que je ne voudrais surtout pas que ce soit ? » Vous connaissez certainement quelqu'un dans votre entourage à qui en parler. Puis, dessinez, écrivez, évaluez l'importance de cet événement sur votre santé. De nombreux outils complémentaires à ceux que tente d'offrir la médecine sont à votre portée.

À vous de jouer !



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/>





Photo : Anthony Tran

Nos réflexes compensatoires; l'alimentation émotionnelle

Vous avez certainement déjà entendu l'expression : « manger ses émotions ». Mais en réalité, les émotions sont très souvent reliées à des blessures, à un vide à combler qui nous porte au geste, à l'action, de compenser momentanément par un aliment qui nous fait moralement du bien et qui dans un moment éphémère, « compensera » illusoirement à l'émotion qui nous a envahi. Donc non, nous ne mangeons pas nos émotions, mais nous mangeons plutôt « émotionnellement », ce qui est plus juste et nous permet de mieux comprendre la cause à effet du comportement.

Depuis notre tout jeune âge, nous vivons des événements heureux, exceptionnels et d'autres qui sont plus difficiles. En plus de 20 ans de consultation, je vous dirai que les raisons d'un surpoids sont multiples. Oui, il y a les raisons alimentaires telles que les sucres, les aliments transformés, l'alcool, etc. Mais il y a aussi ces émotions du passé, très souvent refoulées qui nous « alimentent » et nous nuisent engendrant des sentiments de peine, de rejet, d'abandon, de frustration, de peur, d'absence d'estime personnelle, d'autosabotage et j'en passe. Ces émotions sont des stress oxydatifs qui engendrent des chamboulements homéostatiques ayant comme conséquence de déséquilibrer nos systèmes nerveux,

hormonaux, digestifs, urinaires, etc. Nos souvenirs, notre passé nous portent à revivre ces sentiments; ces émotions qui nous réaniment des états d'être, qui nous font sentir malheureux et qui, pour un moment passager, sera compensé par un aliment qui donnera cette impression de « mieux-être » qui régulièrement, est suivi d'un moment de culpabilité de nos gestes et actions alimentaires, ce que j'appelle des « réflexes ».

Ces réflexes sont reliés à des souvenirs émotionnels qui nous ont marqués, qui nous ont physiquement ou émotionnellement fait mal. Dans l'intention, très souvent inconsciente, de ne pas vouloir « nourrir » l'émotion du passé, nous compensons vers l'alimentation. La prise de poids est un mode de protection. Plus vous prenez du gras, plus vous vous protégez. Sous ce corps qui ne vous appartient pas, vous ne vous reconnaissez plus et souvent les gens se perdent eux-mêmes, « peinent » à retrouver leur identité et à retrouver la personne merveilleuse qu'elles sont réellement. Souvent, l'intention de la fameuse perte de poids est de retrouver la partie physique, mais malheureusement, les diètes et régimes multiples, tant à la mode que dépassés, mènent souvent à des résultats à court terme puisque ceux-ci n'ont pas traité les causes réelles de la prise de poids. Et là, je ne parle pas des différentes méthodes hasardeuses improvisées qui mettent trop souvent l'état de santé en jeu. Si vous avez une quantité X de livres de gras à perdre, vous devez impérativement déterminer les raisons initiales du POURQUOI vous avez pris ce poids. L'être humain est émotion et ses émotions ont un impact biochimique qui



Nos réflexes compensatoires, l'alimentation émotionnelle

influence les systèmes et nous porte à des réactions physiques et comportementales (comment se « comporte le mental »). De focaliser uniquement sur l'aspect physique et alimentaire dans l'intention de perdre du poids c'est passer complètement à côté de l'essence même de celle-ci soit, les réflexes, les blessures refoulées qui ne sont pas réglées ou comprises, voire pardonnées.

L'EFFET YOYO

L'effet yoyo est la preuve parfaite. Combien de personnes ont essayé de perdre du poids en essayant différentes méthodes, toutes meilleures les unes des autres ?! Et pourtant, plus vous « essayez » de perdre ce poids avec des diètes ou régimes que vous ne pourrez pas maintenir, plus vous carencez votre corps, plus vous prenez du poids à chaque fois et plus vous rendez la situation plus difficile d'une fois à l'autre parce que vous reprenez au-delà de ce qu'il y avait à perdre et là, vous ne comprenez plus, vous ne savez plus quoi faire. Malheureusement, chaque fois, ces événements sont considérés par plusieurs personnes comme un « échec » supplémentaire et le découragement s'ajoute à des espoirs et des désirs qui souvent ne se réalisent pas, et ce, parce que le processus entamé est initialement déficient et que trop souvent, avant même de commencer, la programme étaient déjà voué à ne pas fonctionner. Oui, il y a des combinaisons gagnantes relativement à l'alimentation et à l'exercice physique, mais vous connaissez sans doute des gens qui « mangent bien » et qui font de l'exercice et qui depuis plusieurs mois ou années n'ont pas perdu plus de trois livres. En réalité, trop souvent ils ont perdu de l'eau et de la masse musculaire. Souvent, pour plusieurs, c'est ensuite la perte de l'estime de soi, du « je ne suis pas capable » et de finalement tout lâcher et se retrouver dans l'autosabotage puisqu'après tant d'efforts et si peu de résultats, pourquoi poursuivre,

n'est-ce pas? Ça ne vaut pas la peine, c'est de déterminer que « je n'en vaud pas la peine ». Peut-être avons-nous justement « trop de peine » refoulée, non réglée?

Assurément il y a des solutions alimentaires qui sont fonctionnelles et qui pourront contribuer à une amélioration de l'état de santé et de l'aspect physique. Toutefois, tant que vous n'avez pas « laissé aller » les douleurs, émotions du passé, tant que vous n'avez pas pardonné ce qui entretient vos sentiments et ressentiments, vous aurez toujours le réflexe de compenser sur le plan alimentaire puisque ça sera votre point de repère de confort inconscient. Ce comportement n'a rien à voir avec les bons fonctionnements des régimes et diètes, il est le fruit d'un passé non réglé. Même si vous vous dites que le passé c'est le passé et que vous vous concentrez sur le moment présent, si ces émotions qui vous nuisent et auxquelles vous ne faites pas face pour les laisser aller et les déposer, vous les traînez dans un sac à dos, et ce dans chacun des instants présents de votre vie, très souvent sans vous en rendre compte. L'inconscient est beaucoup plus puissant que le conscient et nos comportements sont le résultat de ce que nous avons vécu, ce qui est passé. Vous ne pourrez pas changer le passé donc il est de mise d'apprendre de celui-ci et d'observer nos comportements. Même si vous dites que la situation ne vous appartient pas et que ce qui vous arrive est à cause de l'un, de l'autre ou d'une situation X, le fait est que c'est vous qui traînez cette situation dans votre temps de vie et que vous entretenez, probablement inconsciemment, ces douleurs. Au-delà de ce qui est arrivé et que vous ne pouvez pas changer, vous êtes responsable de votre avenir, de votre futur. Réalisez que VOUS AVEZ LE POUVOIR DE TOUT CHANGER DÈS MAINTENANT SI VOUS LE VOULEZ. Personne ne pourra faire les changements à votre place, mais il y a plusieurs belles ressources existantes qui peuvent vous aider, vous accompagner dans ce processus.



Nos réflexes compensatoires, l'alimentation émotionnelle

Les situations de chacun et chacune sont bien différentes et chaque cas est unique. Il n'y a pas de science infuse en perte de poids et en redressement de la santé physique et émotionnelle, mais il y a une science pour chaque personne relativement à ce qui a été vécu auparavant. Au-delà d'un régime et d'une diète, c'est l'engagement envers soi qui est le premier grand pas vers un renouveau. Cet engagement de se permettre de respirer sa vie, goûter à sa liberté et **refuser d'être une victime** de ce qui est maintenant passé et qui nous tire vers le bas quotidiennement, trop souvent. C'est de **reprendre le pouvoir sur notre vie**, de ce « temps » qui nous est prêté et de conscientiser à quel point chacun d'entre-nous sommes exceptionnels et merveilleux.

Nous avons tous cette possibilité de savourer le bonheur et enfin de vivre avec une nouvelle vision de soi et découvrir qui nous sommes réellement en cessant de nous nourrir de ce qui nous nuit, en cessant de ruminer ce qui nous étouffe et en cessant de ravalier nos émotions. Dans ma pratique, en plus de 20 ans maintenant, j'ai vu des résultats incroyables et des réalisations de soi exceptionnelles et du plus profond de mon être, si vous êtes concerné, je vous souhaite ce bonheur que vous méritez pour que vous puissiez enfin vous sentir libre et bien dans votre cœur, votre corps et votre esprit.



**Dominique
Paradis**

Naturopathe, phytothérapeute, formateur et conférencier. Également coach de vie, il met à profit ses expertises dans le but d'amener ses clients à prendre conscience de l'impact de leur hygiène de vie sur leur développement personnel et professionnel.

Pour suivre Dominique :

Site internet :

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

Facebook :

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



« Un jour tout aura *parfaitement* du sens.

Pour l'instant *ris* de la confusion,

souris à travers les *larmes* et rappelle-toi

Que tout arrive pour une *Raison* ».



« Faire confiance à la vie.
Oser y croire. Et rallumer les étoiles.
Une à une s'il le faut »

Elora Maisie

La confiance en la vie

Toutes les tempêtes ne viennent pas gâcher votre vie, certaines viennent nettoyer votre chemin.

Les difficultés que vous traverserez tout au long de la vie ne sont pas là pour vous détruire, mais pour vous aider à réaliser votre plein potentiel.

Aimer la vie tout simplement, c'est faire confiance en l'avenir.

Abandonnez-vous à ce qui est. Laissez aller ce qui était. Ayez confiance en ce qui sera.

Oublier votre passé qu'il soit simple ou composé, participer à votre présent pour qu'ensuite votre futur soit plus-que-parfait.

REVENIR AU POUVOIR DU MOMENT PRÉSENT

Tout est éphémère!

Rien n'est permanent, ce qui était hier n'existe plus aujourd'hui et ce qui est maintenant ne sera peut-être plus là demain.

Seul le moment présent est important. Alors, libérez-vous et profitez de chaque instant pleinement!

La paix et le bonheur sont disponibles dès que nous pouvons calmer nos pensées distraites pour revenir au moment présent et remarquer le ciel bleu, le sourire d'un enfant, la beauté d'un lever de soleil.

La meilleure façon de prendre soin du futur c'est de prendre soin du moment présent.

Dès que vous honorez le moment présent, tout malheur et tout combat disparaissent, et la vie se met à couler dans la joie et la facilité. Lorsque vous agissez sur la prise de conscience du moment présent, tout ce que vous faites s'imprègne d'un sentiment de qualité, d'attention et d'amour, même l'action la plus simple.

QUE VOTRE GRANDEUR RAYONNE!



Lucie Chartier — Conférencière, Maître Reiki et accompagnatrice en cheminement personnel. À la suite de problèmes de santé physique et émotionnels importants Lucie a choisi de se réorienter sur le plan professionnel et personnel. Depuis 2014, elle offre des conférences et des ateliers en mieux-être .

Pour en savoir plus et suivre Lucie : <https://m.facebook.com/PrendsTonEnvolConfereciere/>





Photo : Ander Burdain

La chiologie : outil de transformation intérieure

La chiologie védique ou Hast Jyotish est une science ancestrale venant des textes des védas, les sages hindous. C'est l'étude du comportement et du caractère humain par la lecture des lignes et des signes inscrits dans les deux mains. Elles nous parlent de nos vies passées, de notre présent et ce vers quoi nous évoluons. Leur étude est une source immense pour apprendre à mieux se connaître. Hast veut dire « main » et Jyotish « lumière » faisant référence à l'influence de la lumière des planètes dans nos vies, révélée dans nos mains, expliquant ainsi le lien entre la chiologie et l'astrologie.

C'est un formidable outil pour se transformer. En effet, nos mains, avec toutes leurs caractéristiques nous parlent de nous, ici et maintenant, de ce que nous exprimons de notre potentiel. Et ce qui est formidable, c'est que nos lignes changent au fur et à mesure de notre évolution et de nos compréhensions.

Je me souviens de cette personne qui

n'arrivait pas à rencontrer un homme conforme à ses attentes. À l'observation de ses mains, nous avons clairement identifié son propre désengagement relié à un côté trop méfiant. En prenant conscience de ça et avec quelques exercices, elle a rencontré la personne idéale pour son cheminement amoureux.

Présentation des mains

Nous avons deux mains. La main dominante est celle avec laquelle vous écrivez et la non-dominante est l'autre.

Si vous regardez la paume de vos deux mains, vous pourrez constater qu'elles sont très différentes...

En fait, votre main non dominante exprime votre passé, votre inconscient, vos 3 dernières vies (selon la tradition hindouiste) et votre main dominante exprime votre présent, vos progrès, vos réalisations et ce vers quoi vous évoluez. En principe, c'est dans la main dominante qu'on observe les progrès. Elle nous parle de notre

croissance qui se produit au niveau conscient.

Lorsque vous les regardez, il y a des zones bombées sous chaque doigt et d'autres creuses... Il y a des lignes, certaines sont très marquées et d'autres semblent plus légères...

Cet ensemble représente Notre Univers personnel, Notre Univers individuel qui fait de nous quelqu'un d'unique.

Nos monts (toutes ces zones bombées situées sous vos doigts) représentent des planètes, ils représentent aussi le côté unique qu'est venue exprimer notre âme. C'est notre terrain de jeu personnel.

Par exemple, au toucher, vous constatez que sous votre index il y a comme un petit renflement. C'est ça un mont... Il nous parle de notre supraconscient.

Notre supraconscient correspond aux convictions acquises durant plusieurs vies ou plus simplement, ce sont nos convictions qui nous viennent de notre passé, de nos expériences.



MIEUX-ÊTRE



Photo : Ander Burdain

La chiologie : outil de transformation intérieure

Dans l'espace, il y a des planètes, le soleil, des univers différents... Nos mains suivent exactement ce même modèle. C'est aussi pour cela que lors d'une consultation, le chiologue utilisera aussi l'astrologie védique, pour valider ou confirmer la dominance d'un de vos traits de caractère.

Au travers de ces monts, on y voit trois grandes lignes, dites majeures... La ligne de cœur, la plus haute qui traverse la main jusqu'à l'index, la ligne de tête qui traverse le milieu de notre main et la ligne de vie qui entoure largement le pouce. Parce que nous sommes uniques leur forme, leur consistance, leur

longueur sont uniques à nous... Elles représentent votre inconscient...

Nous pouvons apercevoir d'autres lignes, qui généralement montent du bas de la main vers le haut... ce sont nos lignes mineures. Elles parlent de notre capacité à exprimer nos talents inconscients dans le conscient... Elles nous parlent de comment nous savons exprimer dans le moment présent nos forces et ce que nous sommes venus faire sur Terre. Ces lignes changent au fur et à mesure de notre propre évolution... On y retrouve la ligne de destinée, la ligne de Soleil, la ligne d'expression...

Pour finir, nous avons aussi dans la main des signes, qu'on appelle signes

de sagesse qui apparaissent aussi au fur et à mesure que nous évoluons en conscience... Nous observerons, entre autres, l'anneau de Vénus pour parler de vos talents, de la ligne de vérité pour observer votre recherche de sagesse et bien d'autres encore.

La chiologie védique peut donc nous éclairer dans tous ces domaines :

- Connaissance de Soi et compréhension de notre incarnation;
- Amélioration de nos relations interpersonnelles;
- Nouvel équilibre pour une santé optimisée;
- Amélioration de notre bien-être intérieur;
- Nouveaux choix de vie plus éclairés.

Cette science vous permettra assurément de devenir maître de votre présent pour devenir acteur de votre avenir et vous fournira les éléments indispensables à votre transformation.





Valérie Dalles

Depuis toujours, Valérie Dalles est passionnée par la nature et y puise son inspiration. Elle y a développé son intuition et sa vision globale de l'humain. Elle a toujours été passionnée par la recherche de bien-être et d'harmonie.

Ses compétences acquises par des formations dans les médecines alternatives, en sciences biologiques et biochimiques lui ont permis de développer ses propres techniques basées sur la certitude qu'un corps en santé est témoin d'une âme épanouie et d'un état d'esprit ouvert et joyeux. Comprendre et faire la paix avec les éléments qui nous empêchent de trouver la véritable liberté, celle de laisser exprimer notre âme dans sa recherche d'expérience unique est pour elle la voie de l'équilibre.

Bien qu'expérimentée en aromathérapie, herboristerie, massothérapie et litho-thérapie, c'est par la chiropédie védique (lecture des lignes de mains) et l'astrologie qu'elle a choisi d'accompagner les personnes qui se sentent appelées par sa guidance, vers une meilleure connaissance

Valérie a accepté de collaborer à tous les numéros du Fibro-Montérégie en nous offrant notamment une rubrique sur les énergies astrales du moment et leur défi. Ça promet d'être très intéressant!

Merci énormément Valérie pour ta bienveillance et bienvenue dans l'équipe.

Merci—Merci—Merci !

et compréhension de soi, avec l'objectif de pouvoir exprimer leur plein potentiel dans la joie profonde.

Aujourd'hui, elle vous propose d'aller à la rencontre de votre Être sous un œil nouveau avec des outils totalement originaux et adaptés à votre cheminement. Son objectif est de partager ses connaissances et ses outils, en vous proposant :

- ◆ des consultations privées en chiropédie védique;
- ◆ des conférences de connaissance de soi par les mains;
- ◆ des ateliers pour aller encore plus loin.

Pour suivre Valérie Dalles

<https://www.facebook.com/Valerie.Dalles.Consultante/>

<https://valeriedalles.com/a-propos/>

Cellulaire : 819-640-6770

**Et si on vous disait que la vie n'est pas un combat,
mais une danse.**

**Qu'est-ce que cela changerait
dans votre attitude, aujourd'hui ?**

Nicole Bordeleau



Le Slow Living

Photo : Alisa Anton

ou comment vivre
le moment présent
et profiter de
l'existence

Avec l'autorisation de
Paola Akl Moanack,
Psychologue

<http://www.meetual.com>

Se réveiller avec de la belle musique au lieu d'une alarme stridente...

Boire un café en prenant le temps de sentir l'odeur enivrante du café fraîchement préparé... Prendre le temps de le préparer comme un rituel bien à nous...

Manger les repas à table, dans des assiettes, loin des écrans divers... Prendre le temps de savourer les aliments, de prendre conscience de ce qu'on mange...

Prendre le transport en commun au lieu de conduire dans le trafic et en profiter pour tricoter, méditer...

Partager l'heure du dîner avec les collègues, éviter les conversations au sujet du travail...

Prendre une marche après le travail et en profiter pour faire une évaluation de la journée, un recueil des émotions vécues, une révision du projet de vie...

Prendre le temps de parler avec des amis proches... Aller boire un café avec eux...

Passer du temps de qualité en famille, et jouer, jouer, jouer, jouer...

Prendre le temps de colorier, broder, se concentrer sur une tâche manuelle qui puisse libérer l'esprit...

Faire une pause...

Voilà quelques exemples pratiques et réalistes de ce que nous pouvons faire dans notre quotidien pour ralentir, faire un arrêt temporaire, mais fréquent de notre vie chaotique et frénétique, et nous rendre une petite visite à nous-mêmes.

Qu'est-ce que le slow living?

Le mouvement du *SLOW LIVING* (la vie lente) est né du mouvement du *SLOW FOOD* (alimentation lente) qui est apparu en Italie dans les années 1980 et 1990. Ça commencé comme une réaction au *fast food*, en mettant

l'accent sur la nourriture fraîche et la préparation plus traditionnelle des aliments. En contestant le *fast food*, le mouvement conteste aussi la surconsommation, la surindustrialisation et le matérialisme. Il s'agit donc d'un retour à un mode de vie moins chaotique, plus naturel.

D'ailleurs, le mot *slow* en anglais est utilisé comme acronyme dans ce contexte:

S = *Sustainable* – Durable, n'ayant pas d'impact sur l'environnement;

L = *Local* – Qui encourage la production des produits locaux, artisanaux;

O = *Organic* – Organique, biologique (pas de production à grande échelle, mais plutôt celle qui utilise des méthodes agricoles plus naturelles);

W = *Whole* – Entiers, produits non traités.



Ça semble pourtant si facile...

Quand on lit ce que cela signifie, ça semble « aller de soi ». Une vie plus naturelle est nécessairement plus tranquille, plus détendue, plus heureuse. Comment ça se fait alors que ce soit si compliqué de l'atteindre? Qu'est-ce qui nous pousse vers la frénésie d'un rythme de vie sans répit?

La consommation

Que ce soit à la télé, à la radio, dans la rue en sortant de chez nous, partout, nous sommes constamment bombardés de messages publicitaires qui nous rappellent que nous ne pouvons pas être heureux si nous n'utilisons pas la bonne marque de déodorant, de lave-vaisselle, de chaussures. La société nous convainc que nous serons toujours incomplets si nous n'avons pas la bonne voiture, le bon téléphone portable, le dernier gadget électronique qui va tellement nous simplifier la vie!

D'ailleurs, on nous invite à simplifier tout en nous offrant un équipement complet dernier cri pour être en mesure d'atteindre ce supposé

objectif. De nouveaux « besoins » nous sont créés à tous les jours et on programme même l'obsolescence des produits offerts, de façon à ce que ces « besoins » ne soient jamais satisfaits. Tout devient donc rapidement désuet, passager, remplaçable, même les personnes et les relations.

La définition de productivité

Bien sûr, pour arriver à suivre le rythme, il faut produire. Produire signifie, de nos jours, faire de l'argent. Tout simplement. Celui qui ne fait pas suffisamment d'argent, c'est une personne improductive, voire même croupissante, et elle est mise de côté rapidement. Dans certains cercles, la définition de succès est directement associée à l'accès que nous avons à tous ces produits magiques qui sont censés nous rendre heureux.

L'apport que certaines personnes font à la société en prenant soin des autres (des malades, des enfants, des personnes en fin de vie, des sans-abris, des personnes âgées, etc.), est complètement passé sous silence. Il y en a qui vont même se sentir coupables de ne pas être en train de travailler (voir produire). Mais sans parler d'altruisme, il devient de plus

en plus difficile de simplement dédier son temps à réaliser sa passion. Si ce qu'on aime faire ne produit pas d'argent, ce n'est plus une option viable.

Et puis, même les emplois sont passagers de nos jours. Auparavant, celui qui trouvait un poste dans une boîte savait qu'il pouvait y faire carrière et travailler au même endroit jusqu'à la retraite. Cette stabilité permettait de passer plus de temps en famille et de trouver des projets personnels intéressants.

Les réseaux sociaux et le bonheur obligé

Mais n'oublions pas, la vie est plus facile. De nos jours, tout est plus rapide. Pas besoin d'écrire de longues lettres et de se rendre à la poste, un petit texto rapide transmet l'information de façon immédiate. Pas besoin d'apprendre l'orthographe, l'auto-correcteur fait le travail (quoiqu'il nous met parfois dans l'embarras). Pas besoin de faire de longues files à la banque, une application nous permet de réaliser n'importe quelle transaction bancaire. D'ailleurs, pourquoi perdre du temps pour aller magasiner quand on peut commander exactement ce qu'on veut et le retourner mille fois si ce n'est pas comme on l'avait imaginé? Pas besoin de visiter les amis, une publication rapide sur Facebook nous permet de maintenir tout le monde informé de nos derniers exploits, qu'ils soient professionnels, familiaux, artistiques ou culinaires. Et puis, pour en savoir plus sur eux, deux clics rapides et quelques « likes ».





L'importance de la pause

Nous avons donc une vie qui nous demande de travailler constamment, souvent dans des emplois stressants, instables et exigeants. Nous n'avons plus de garanties, nous sommes à la poursuite de rêves irréalistes et la frontière entre ce qui est authentique et ce qui est manipulé devient de plus en plus floue. Nous vivons dans un monde où l'injustice est grimpante, l'inégalité devient la norme et la productivité, un idéal. C'est facile de perdre le nord et surtout d'oublier que la vie, c'est maintenant. Ralentir, prendre une pause de temps en temps, réfléchir, se connecter avec nos émotions, vivre le moment présent avec tout ce que cela signifie. Apprendre à lire le chemin, rediriger sa vie, se réinventer à chaque nouvelle étape. Ralentir et prendre une pause pour profiter des bons et des mauvais moments de la vie.



En effet, nos interactions sociales passent maintenant quasi nécessairement par les applications virtuelles. Les réseaux sociaux nous montrent, photo après photo, le beau côté de la vie, le bon profil des gens. Nous partageons tous nos réussites, nos voyages, nos moments positifs. Et tout à coup, cela devient la norme. Nous sommes envahis de messages qui nous « expliquent » qu'il ne s'agit que d'avoir de bonnes pensées, une bonne énergie, une excellente attitude et hop, le tour est joué, nous pouvons atteindre n'importe quel objectif. Le bonheur dépend exclusivement de notre décision d'être heureux. Se concentrer sur le positif et éliminer le négatif est presque devenu une religion : ainsi, la douleur est inacceptable, la souffrance à éviter comme la peste, la tristesse et la colère à bannir.

La fausse notion de bonheur et la peur du silence

Eh oui, être heureux n'est plus un objectif, mais une obligation. Mais quand on insiste que le bonheur ne dépend que d'une adéquate gestion des forces intérieures, on « oublie »

de mentionner le type de bonheur dont on parle. Ce que les médias nous vendent est un bonheur individualiste et matérialiste. Un bonheur mesuré à partir des objectifs atteints (rapidement désuets) et des succès dictés par autrui. Il s'agit donc d'un bonheur fluide, hédoniste, quelque peu superficiel.

Dans ce panorama, l'anxiété, la tristesse, la colère, c'est la honte. La société nous interdit de les ressentir et ne nous équipe d'aucun outil pour y faire face. Il faut donc les noyer, ces émotions mal nommées négatives. Et pour cela : la médication, l'alcool, le portable, le bruit. Courir, performer, bouger, travailler. Entrer dans la frénésie, plonger dans le chaos, mais surtout ne jamais prendre le temps d'y réfléchir : ça risquerait de nous faire ressentir nos véritables émotions et nous rendre vulnérables! La voilà, notre plus grande peur.





Slow living 10 astuces pour ralentir

Avec l'autorisation de Léa Pilea

<http://www.leapilea.com>

vie et des stimulations délivrées par les nouvelles technologies semble favoriser une intolérance à l'attente ».

Côté travail, les rythmes augmentent aussi. Qui n'a jamais dit : « je suis surbooké », « je suis sous l'eau », « je n'ai pas le temps » ? Petit à petit, notre société nous a même amenés à glorifier le fait de manquer de temps et d'être très occupé.

Ce mode de vie nous invite à adopter la simplicité dans tous les aspects de notre quotidien et à prendre conscience de la beauté qui nous entoure : la nature, les gens, nos occupations, etc.

Le Slow Living fait de plus en plus parler de lui en France sous cette appellation. Mais sachez tout de même qu'il existe un équivalent français sous le nom de « Mouvement doux » qui « prône une transition culturelle vers le ralentissement de notre rythme de vie, l'adoucissement des pressions modernes et l'appréciation des choses simples ».

Pourquoi ralentir ?

Ralentir son rythme de vie n'est pas toujours facile, surtout dans un monde obsédé par la vitesse et la productivité. Avec le fast-food, la fast-fashion, et toutes ces choses qui sont produites dans des temps records, le monde tourne de plus en plus vite. Au quotidien, on nous demande de nous organiser rapidement, de prendre des décisions à la hâte, de courir du matin au soir... D'être sans arrêt dans le culte de la performance.

Nos vies sont basées sur le court terme et l'immédiat, ce qui devient un problème puisque notre cerveau semble s'être peu à peu adapté à cette rapidité et ne supporte plus les baisses d'allure : « l'accélération des rythmes de

« Vous sentez-vous humain, lorsque vous n'avez même plus le temps de vous arrêter pour réfléchir, pour ressentir, pour regarder; pour exister? Lorsque vous ne faites que travailler, consommer, vous agiter en tous sens, vous sentez-vous humain? Ou zombie? Ou robot? »

Christophe André, *La vie intérieure*

Toutes les sociétés ne sont pas calquées sur ce modèle de rapidité à outrance. Je pense aux cultures orientales avec le yoga indien et à la méditation bouddhiste. Mais même dans nos contrées, il existe des façons de penser le quotidien et le travail différemment. Tenez, prenez l'exemple de l'Irlande où une expatriée raconte : « En France, il est mal vu de quitter son travail à 17 heures. Alors qu'en Irlande, on me pousse toujours à rentrer chez moi le plus tôt possible ». Même chose au Danemark où le présentisme au travail est mal considéré. Des pays qui ont compris qu'il est bon d'avoir du temps en dehors de nos activités professionnelles. Le Danemark qui a d'ailleurs vu



Slow living *10 astuces pour*

naître le concept du Hygge, cet art de vivre qui consiste à faire de l'ordinaire un enchantement, a ses habitants considérés comme un des peuples les plus heureux au monde.

Il n'est pas surprenant que, pour trouver un équilibre dans la vie, de plus en plus de personnes recherchent des moyens de ralentir...

Le Slow Living, par où commencer?

Dans une société chronophage où les jours défilent sans qu'on ait le temps d'en profiter pleinement, le Slow Living nous invite donc à nous ancrer dans le présent, à ralentir notre course folle et à prendre du temps pour nous. Attention, le Slow Living ne consiste pas à vivre au ralenti mais plutôt à faire les choses à un rythme qui nous correspond vraiment en essayant de se détacher de certaines injonctions du monde moderne. Il s'agit d'être présent à ce que l'on fait, que l'on ait une personnalité hyperactive ou contemplative. Quelle que soit notre nature, il est possible de se recentrer sans culpabiliser.

Cette petite mise au point désormais faite, je vous propose donc une liste de dix choses que vous pouvez intégrer assez facilement à votre quotidien. Vous verrez, il ne s'agit pas d'adopter des changements spectaculaires!

1. Manger sans regarder son téléphone

Il s'agit d'un exemple parmi d'autres pour illustrer à quel point nous faisons bien souvent plusieurs choses en même temps. Être multitâche, c'est devenu une qualité mise en avant dans les CV, voire même une exigence vis-à-vis des femmes dans la société... Faire une chose à la fois va tout simplement permettre de se concentrer sur l'activité en question et de ralentir. Par exemple, au moment de manger, pourquoi ne pas faire plus attention aux saveurs? À la température des aliments? À notre rythme de

mastication? À la texture en bouche? Pourquoi ne pas faire de nos repas un moment à part en éloignant tous les gadgets autour de nous et en appréciant la nourriture que nous mangeons?

2. Prendre le temps de rêvasser

La contemplation n'a pas bonne réputation dans notre monde qui va à 100 à l'heure. Associée à la paresse ou à l'ennui, elle ne fait pas bonne figure dans notre société hyperactive où dès que nous avons un moment de « vide », on met le nez dans notre smartphone, on va sur internet, on enchaîne à la hâte sur une autre activité... Alors que pour apprendre et entretenir sa mémoire, il s'avère très important de rêvasser car contrairement à ce que l'on pourrait croire, notre cerveau continue de tourner à plein régime. Contempler permet également d'avoir une meilleure concentration. Rêvasser, c'est aussi prendre conscience de ce qui se passe autour de soi pour admirer un rayon de soleil, observer la nature, ou respirer!

« La lenteur n'est pas la marque d'un esprit dépourvu d'agilité ou d'un tempérament flegmatique. Elle peut signifier que chacune de nos actions importe, que nous ne devons pas l'entreprendre à la hâte avec le souci de nous en débarrasser. »

Pierre Sansot, Du bon usage de la lenteur

3. Cuisiner ses repas

Je sais, il est tellement pratique d'acheter des plats préparés, de commander le dîner au resto du coin ou de passer à la pizzeria avant de rentrer chez soi le soir. On le fait tous! Mais quelle satisfaction quand même, d'élaborer un plat de A à Z avec des ingrédients frais et de cuisiner pour ses proches, ou pour soi-même. Que l'on vive à la ville ou à la campagne, cela permet de ralentir et d'apprécier pleinement l'effort fourni. Outre la dégustation d'un bon repas (lorsque l'on ne rate pas ses expériences culinaires; ça nous arrive tous, hein?), on comprend beaucoup mieux à quoi ressemblent nos aliments, on se détourne des distractions numériques, on préserve les traditions culinaires, on sait véritablement ce que notre corps absorbe et naturellement ... on fait moins



Slow living *10 astuces pour* *ralentir*

de déchets! (Et oui! j'ai réussi à placer un peu de Zéro-déchet dans cet article !) Et pour celles et ceux qui seraient rebutés à l'idée de faire la cuisine, il y a d'autres activités qui permettent tout autant de ralentir.

4. Faire de la lecture une habitude

Les bienfaits de la lecture sont immenses, ce n'est pas moi qui vais vous dire le contraire! Les livres font partie de mon quotidien depuis de nombreuses années et je chéris ces moments dédiés à cette activité. Les bénéfices de la lecture ne manquent pas, un article du Huffington Post en résume quatre :

- ◆ Lire de la fiction peut soigner certains problèmes de vie (on appelle cela la bibliothérapie);
- ◆ La lecture peut nous relaxer;
- ◆ Lire maintient notre cerveau en bonne santé;
- ◆ Lire favorise l'empathie.

S'asseoir ou s'allonger avec un bon livre permet de s'évader, d'éveiller notre imagination, mais cela permet aussi à l'esprit de s'aérer et de se concentrer sur autre chose que les impératifs du quotidien. Autre bénéfice de la lecture et pas des moindres, la lecture permettrait de vivre plus longtemps selon une étude de l'Université de Yale.

5. S'accorder du temps pour une activité

On rentre du travail, on est fatigué, il est temps de se détendre. Plutôt que de regarder un écran sans réfléchir, pourquoi ne pas trouver une autre occupation? Une activité récréative est quelque chose qu'on fait pour le plaisir. On la pratique pendant son temps libre et par conséquent, de nombreuses personnes considèrent les loisirs comme un « luxe » qu'ils ne peuvent pas se permettre. Pourtant, une occupation de détente est plus

qu'une activité lambda. Elle peut nous donner un sentiment d'autosatisfaction, nous permettre d'exprimer notre créativité et de garder notre cerveau actif. Cela peut être quelque chose de très simple comme : lire un bon livre, jardiner, dessiner, faire du tricot, cuisiner, pratiquer un sport, écouter de la musique, jouer d'un instrument, bricoler, écrire, jouer à un jeu de société, danser, chanter...

6. Apprécier le silence

Le silence peut signifier différentes choses pour chacun d'entre nous : les premières heures de la journée, la sérénité de la campagne, les quelques instants qui suivent l'extinction du moteur de la voiture ou même le calme d'une pièce propre et rangée. Pourquoi ne pas prendre conscience de ces petits moments de silence pour se recentrer au moins une fois par jour? Ça fait du bien!

7. Méditer ou pratiquer la pleine conscience

Le pouvoir de la méditation régulière a été démontré dans de nombreuses études, notamment en ce qui concerne la manière dont la méditation peut apporter un calme intérieur profond. Rien de plus efficace pour ralentir et profiter de la vie que d'intégrer quelques minutes de méditation dans son emploi du temps! Même une pratique quotidienne de dix minutes suffit à faire des merveilles sur l'humeur, la mémoire, le corps et bien sûr, l'esprit.

8. Transformer la routine en moments de plaisir

Il y a des choses qu'on exécute tous les jours : se doucher, se laver les dents, s'habiller, faire du thé... Tous les jours de la semaine. Plutôt que d'en faire des tâches machinales, pourquoi ne pas faire plus attention à l'odeur de son shampoing ? Ressentir la douceur des chaussettes sur ses pieds? Apprécier pleinement la chaleur de la première gorgée de thé? Tout ce qu'on fait de façon routinière peut devenir un moment de plaisir.

9. Sortir de chez soi et marcher

Il est tellement agréable de prendre le temps de respirer l'air frais et de profiter simplement de l'environnement autour de nous. C'est incroyable de voir à quel point on peut être reconnaissant du monde qui nous entoure



Slow living *10 astuces pour* *ralentir*

lorsqu'on le regarde vraiment. Même les zones urbaines peuvent être belles et appréciées si on prend le temps d'y faire un tour. Alors pourquoi ne pas faire une promenade dans son quartier? Aller à la campagne? Faire une petite excursion dans les bois? Ou à la mer? Et laisser le téléphone à la maison peut même être la cerise sur le gâteau!

10. Trouver la joie

La joie est à portée de main tous les jours. Il suffit de chercher et de bien regarder autour de soi. Le rire d'un enfant dans la rue, un chat qui se roule par terre, un délicieux repas, avoir traité tous ses mails, les couleurs du printemps, des draps propres, l'odeur du pain chaud, votre chanson préférée, un morceau de chocolat... Il se passe de petites choses très agréables tous les jours, il suffit juste d'ouvrir l'œil!

« Il y a plus à faire de la vie que d'augmenter sa vitesse. »

Mahatma Gandhi

Cette liste (non exhaustive) n'est pas à suivre à la lettre. Il ne s'agit que d'une succession de propositions qui peuvent éveiller votre curiosité ou non. À vrai dire, énumérer tous ces points a l'effet d'une piqûre de rappel pour moi (comme la plupart des articles de ce blog en fait...). Le concept de Slow Living est assez récent dans ma vie et m'y intéresser de plus près m'a fait réaliser que de nombreuses pratiques que je connaissais déjà se rejoignent dans ce style de vie : méditation, yoga, pleine conscience, digital detox, bienfaits du sport et de la lecture, etc. Le Slow Living nous invite clairement à prendre notre temps. Pour moi, il se synthétise de cette manière, à savoir : savourer les petits plaisirs du quotidien pour s'extraire peu à peu de nos modes de vie effrénés. Avec à la clé, un état d'esprit apaisé. Et le bonheur, qui sait?

Et vous, avez-vous adopté le Slow Living? Comment intégrez-vous la lenteur et la pleine conscience dans votre vie? J'attends vos réactions!



**Le rire guérit tous les bobos
de la vie...**

**Il est vivement conseillé de
dépasser régulièrement la
dose prescrite !!!**



Les énergies astrales du moment Mars – Avril – Mai 2021

L'astrologie védique, appelée aussi astrologie hindoue ou Jyotish (Lumière sur les étoiles en sanscrit) est un système astrologique issu des Vedas (textes spirituels anciens datant de plus de 5000 ans, venant des Hindous. Ce sont les plus anciens livres connus sur terre).

Contrairement à l'astrologie tropicale que l'on utilise en général, l'astrologie védique ne mesure pas les signes en fonction des équinoxes et du soleil. Elle utilise le zodiaque sidéral ou stellaire, qui se rapporte aux étoiles fixes des constellations pour déterminer le thème astrologique.

Selon l'astrologie védique, la relation entre la Terre et le Soleil n'est pas une approche précise pour mesurer les signes en raison de ce qui est appelé la précession des équinoxes. La Terre tourne dans un sens, mais vacille légèrement dans l'autre, ce qui provoque des équinoxes qui se précèdent d'environ 50 secondes chaque année. En d'autres termes, tous les 72 ans, nous perdons une journée entière. Par conséquent, tous les 72 ans, les signes doivent reculer d'un jour pour rester cohérents avec l'astronomie. Par exemple, une personne née le 13 décembre 1966 se retrouve Scorpion alors que dans l'astrologie tropicale, elle sera Sagittaire. Les notions de nœuds lunaires et d'éclipses sont aussi très importantes puisqu'elles renseignent sur les défis d'incarnation de la personne.

Lors d'une consultation, on observe le thème de la personne, mais aussi l'Hora. L'Hora est en quelque sorte le thème astral du « ici et maintenant » et renseigne sur les questionnements importants du moment.

Je vous propose d'observer et d'interpréter l'Hora de chaque mois à venir jusqu'au prochain bulletin. Pour cela, j'ai monté le thème astral de chaque mois au 1^{er} du mois à 00h00.

Mars 2021

Soleil, Venus et Neptune en Verseau en maison 5

Uranus en Bélier en maison 7

Mars et Rahu (nœud lunaire nord) en Taureau en maison 8

Lune en Vierge en maison 12

Ketu (nœud lunaire sud) en Scorpion en maison 2

Pluton, Saturne, Jupiter et Mercure en Capricorne en maison 4 :

Ascendant Balance

Avec l'ascendant Balance, on note une importance capitale de se tourner vers les autres, de mettre notre égo au service du couple, de la spiritualité, et de la vie publique, de la recherche d'harmonie. Cependant, on observe un amas de 4 planètes en maison 4 (représentant le foyer, les racines, l'éducation) qui laisse à penser qu'il y aura encore fort à faire à la maison, plus qu'à l'extérieur. Compte tenu de cet ensemble, il peut y avoir quelques difficultés à franchir pour les couples, pouvant d'ailleurs mener à une séparation ou au contraire pour ceux qui savent surmonter les épreuves, un renforcement des liens. Uranus en maison 7 faisant un carré à la maison 4 peut apporter son lot d'imprévu et d'impulsivité. Selon que vous saurez prendre du recul, les résultats seront positifs et novateurs. Dans tous les cas, il faudra régler les problèmes et prendre des décisions fermes. C'est aussi une bonne période pour régler des affaires familiales, vendre des propriétés et valoriser les liens familiaux. La communication est de mise et Pluton nous permettra une métamorphose émotionnelle et familiale. Il faudra développer le sens de l'accueil. Je pense que le télétravail sera encore très présent. C'est aussi un très bon moment pour valider nos projets avant de les mettre en avant-scène.

D'autre part, Soleil et Vénus en Verseau nous donnerons l'envie de briser les structures sociales existantes, de briser les restrictions inutiles et choisir la liberté. La séduction, la romance et le rêve de vivre quelque chose de vibrant seront très présents. Il sera difficile d'accepter de rester à la maison, d'autant plus que ces planètes seront au carré de Mars et Rahu. Il peut donc, encore une fois y avoir trop d'impulsivité. Attention que votre côté instinctif ne vous fasse pas chuter. Rahu crée des événements soudain. Il faut donc utiliser votre discernement pour saisir les meilleures opportunités.

Heureusement la Lune en Vierge vous donnera la discipline, le sens de l'analyse pratique et pragmatique.



ASTROLOGIE VÉDIQUE OU JYOTISH

Les énergies astrales du moment Mars – Avril – Mai 2021

En maison 12, elle nous permet de faire le bilan du mois, d'utiliser nos énergies d'introversion, et de préparer la prochaine lunaison. Quoiqu'il en soit, avec l'ensemble de ce thème et la position des nœuds lunaires, le mois de Mars nous propose de revisiter encore nos valeurs tant matérielles que spirituelles et de faire de nouveaux choix qui nous ressemblent le plus possible avant de commencer à aller de l'avant.

Avril 2021

Ascendant Scorpion, Ketu et Lune à l'ascendant
Jupiter, Saturne et Pluton en Capricorne, en maison 3
Soleil, Vénus et Mercure en Poissons en maison 5
Uranus en Bélier en Maison 6
Mars et Rahu en Taureau, en maison 7

L'Ascendant représente votre personnalité, votre caractère affiché, ce que les gens perçoivent de vous, c'est le « Moi » qui se construit par opposition aux « Autres » (représentés par la Maison 7 attachée à la Balance), la conscience de soi comme entité séparée...

Ketu et la Lune en présence colore, ce mois-ci, votre personnalité. L'énergie de la Lune donne ainsi une impulsion puissante de changement pour un nouveau cycle, période réceptive et sensible, avec un besoin de profondeur, d'intensité et une forte intuition qu'il faudra suivre. C'est une période d'intériorisation mais en même temps, il y a une nécessité d'ouverture de Soi pour aller vers les autres, vers l'affectif, le relationnel... Mars opposé à la Lune nous poussera vers des émotions fortes et impulsives. Attention de ne pas endommager vos relations amicales en vous exprimant de façon brutale et blessante.

Heureusement, les planètes en maison 3 vont apporter un peu de légèreté surtout avec Jupiter qui pourra enfin s'exprimer et s'amuser. C'est un temps où, je crois, nous pourrions nous rapprocher d'une manière ou d'une autre de nos frères et sœurs ou de jeunes enfants. Il y aura également des petits déplacements possibles.

Avec également toutes ces planètes, dites personnelles, en maison 5, ce sera assurément une période sensible de fin de cycle, où l'amour, la compassion, l'altruisme, la tendresse et la générosité domineront. Il faudra tout de même trouver différentes conciliations entre mental et émotion. À mon goût, c'est un mois de retrouvailles et je

crois que nous aurons enfin accès à cette liberté que nous attendons tous.

Mai 2021

Ascendant Cancer
Ketu en Scorpion en Maison 5
Lune en Sagittaire en maison 6
Saturne et Pluton en Capricorne en maison 7
Jupiter et Neptune en Verseau en maison 8
Uranus, Soleil et Vénus en Bélier en maison 10
Mercure et Rahu en Taureau en maison 11
Mars en Gémeaux en maison 12

Pour ce mois il est à noter qu'enfin il y a une répartition des planètes un peu partout dans le thème astral, confirmant la possibilité d'aller vers l'extérieur. En effet, les planètes se situent essentiellement de la maison 7 à 12, qui représentent ce que nous exprimons à l'extérieur, en société versus les maisons 1 à 6 qui font appel à notre intérieur, notre intériorité et notre maison.

Avec l'ascendant Cancer, vous donnez un sens à votre vie. Votre maison et votre famille ont maintenant une place importante et vous êtes très sensible à votre bien-être commun. La satisfaction émotionnelle prédomine sur tout autre succès ou valeur que vous avez dans votre vie.

C'est un mois d'ouverture relationnelle, sociale, d'engagement vers de nouveaux projets sociaux et professionnels où la créativité a une place majeure. Il y aura un sentiment de légèreté apporté par Jupiter en Verseau et un sentiment de régénération, de transformation. Finalement les planètes en maison 10 favoriseront aussi notre créativité et notre affirmation dans le travail. D'écrire ces lignes me donne un sentiment de joie profonde où mon cœur imagine un retour à une vie sociale, un semblant de normalité, une liberté nouvelle. La joie du printemps !

En conclusion, à partir de la troisième semaine de Mars, nous devrions sentir une légèreté s'installer et surtout commencer à récolter le fruit de notre transformation. La patience, le calme, la tolérance et la douceur seront les clés du succès pour ce début de printemps. Et même si cela peut sembler encore un peu long, rappelons-nous que l'hiver les plantes sont en dormance ! Bon printemps à tous ! ❖❖❖



Comment êtes-vous stimulé?

Vous est-il déjà arrivé de vous dire : ‘Comment se fait-il que je n’avais pas compris la première fois que j’ai entendu ce conseil?’ Ou encore : ‘Ah, maintenant que je le vois je comprends mieux ce que tu veux dire’. Ou bien : ‘Je ne peux pas t’expliquer pourquoi mais c’est juste que je le ressens comme ça.’

Notre perception, notre interprétation et la façon que l’on mémorise l’information passe principalement par nos 5 sens : soit la vue, l’ouïe, le toucher et plus rarement par l’odorat et le goûter. Nous avons tous un de nos sens plus développé, plus sensible, que les autres. Nous allons alors décrire la personne comme étant visuelle, auditive, kinesthésique ou olfactive et gustative (plutôt rare) ce qu’on appelle les modes VAKOG.

Notre système privilégié affecte la façon dont nous comprenons et faisons l’expérience du monde. C’est ainsi que nous faisons du sens et apportons de l’amélioration à notre capacité à communiquer et à comprendre efficacement. Nous n’avons pas tous la même prédominance et n’avons donc pas toutes les mêmes façons de décrire ou de parler de la réalité.

Par exemple : lorsque vous prenez un repas, vous goûtez évidemment la nourriture et cela implique fortement votre sens de l’odorat (olfactif). Les autres sens sont également impliqués bien sûr, on voit la nourriture (visuel), on sent les textures (kinesthésique) et on entend (auditif) et c’est peut-être plus subtil, les sons des couverts, de la conversation, peut-être du bruit de fond

dans un restaurant, etc. Ainsi, il y a toute une expérience définie comme un ensemble de modèles dans notre cerveau, conduit par chacun des cinq sens. C’est une notion importante ici, que comme nous faisons l’expérience de la vie, nous avons des modèles à l’interne, pour représenter l’expérience, en utilisant nos cinq sens pour nous guider.

Cela peut être un atout lorsque nous voulons faire passer notre point de vue, enseigner ou agir avec des gens dans n’importe quel contexte. Lorsque quelqu’un se sent compris, entendu et vu, il est plus susceptible d’être ouvert à la compréhension de notre point de vue.

Le Visuel —

Les gens visuels ont tendance à explorer leur monde à travers le sens de la vue, de voir les choses, de découvrir le monde sous forme d’images. Nous vivons dans un monde coloré et vivant et cela est particulièrement vrai aujourd’hui lorsque la capture d’images et leur partage sont devenus une pratique courante.

Les visuels vont avoir tendance à capter notre regard, soit parce qu’ils sont bien habillés et de façon colorée, soit parce qu’ils ont une gestuelle ou des mimiques qui incitent à les regarder. Ils vont avoir tendance à se mettre bien en face de leur interlocuteur.

Avoir des paroles et des gestes rapides ou être facilement impatient face aux autres constitue une forte présomption d’être visuel, même si ce n’est pas le cas de tous les visuels.



AMALGAME

Comment êtes-vous stimulé?



Ils peuvent être plus ou moins timides ou expansifs selon les personnes. Par ailleurs, on peut souvent constater qu'ils accèdent à des représentations mentales visuelles en dirigeant leurs yeux vers le haut.

La façon dont ils s'expriment est en utilisant des repères visuels dans leurs modèles linguistiques. Ils ont tendance à peindre des images de mots. Leur vocabulaire est parsemé de mots comme voir, regarder, observer, imaginer, etc. Ils sont plus susceptibles d'utiliser des expressions comme :

- ◆ « Je vois ce que tu veux dire. »;
- ◆ « Pouvez-vous voir la vue d'ensemble d'ici ? »;
- ◆ « Jetons un coup d'œil à cette... »;
- ◆ « J'ai besoin d'observer ça plus attentivement. »;
- ◆ « Pouvez-vous me montrer de quoi vous parlez ? ».

L'Auditif —

Notre monde est plein de sons et de vibrations. Ajoutés aux sons de la nature et de la parole, nous sommes aujourd'hui bombardés de sons environnementaux causés par le progrès humain; le bourdonnement des appareils ménagers, le bruit industriel, le bruit de la circulation, le flou des klaxons et des sirènes, le bourdonnement de la conversation dans un restaurant animé, la musique de fond dans un centre commercial, les notifications de nos téléphones, etc.

L'auditif parle bien en maîtrisant parfaitement ses tirades et sans interrompre son interlocuteur. La personne fait facilement la conversation dans les situations formelles telles que les repas de famille ou le milieu professionnel.

Elle a une pensée précise qui peut l'amener à jouer un rôle d'organisateur dans un groupe, en revanche elle interprète parfois mal les messages non verbaux tels que les ambiances ou les sous-entendus. On peut remarquer qu'elle accède souvent à des représentations mentales auditives en bougeant les yeux horizontalement d'un côté

à l'autre.

Les gens qui penchent vers le système auditif comptent beaucoup sur le sens de l'ouïe. Ils ont tendance à être naturellement plus enclins à écouter de la musique ou même à la créer, à parler plus vite et peuvent incliner leur tête à un angle pour mieux écouter ce qui est dit. Leurs expressions seront du genre :

- ◆ « J'entends ce que tu dis. »;
- ◆ « J'écoute. »;
- ◆ « Je t'entends. »;
- ◆ « Écoutez-moi attentivement. ».

Le Kinesthésique —

Les gens qui ont tendance à utiliser ce système ont tendance à respirer lentement et fortement et expérimentent le monde à travers leurs sentiments. Ils semblent se déplacer lentement, parler lentement et ont besoin de plus de temps pour traiter l'information par rapport à ceux qui sont visuels ou auditifs.

On constate que ces personnes nous incitent à un contact plus personnel et plus intime, soit par un contact physique soit, par une attitude douce.

Leur habillement n'est pas toujours brillant mais est rendu chaleureux par des matières agréables ou par un look sensuel. Elles s'occupent volontiers les mains avec ce qu'elles ont à leur portée: instrument de musique, animaux domestiques, enfants ou objets divers.

Les expressions qu'ils utilisent principalement correspondent à des sentiments, des sensations et des mouvements :

- ◆ « J'aime beaucoup la sensation de cette idée. »;
- ◆ « J'ai besoin de temps pour digérer toutes ces informations. »;



AMALGAME

Comment êtes-vous stimulé?



- ◆ « Les mots me lavaient comme des vagues. »;
- ◆ « Je sentais mon estomac se nouer. »
- ◆ « Ça me fait me sentir chaud partout. ».

Le système olfactif —

Le système **olfactif** fait référence à l'odorat, aux odeurs et aux parfums. Cela se trouve également être le plus facilement évoqué. Combien de fois une odeur vous a-t-elle apporté une bouffée de souvenirs vifs ? Leurs expressions linguistiques sont plutôt :

- ◆ « Je n'aime pas son odeur. »;
- ◆ « Elle a un nez pour la vérité. »;
- ◆ « Je sens un mensonge à 1km. »;
- ◆ « Il y a quelque chose de louche dans la situation, ça pue. ».

Le système gustatif —

Le système **gustatif**, évidemment, est lié au sens du goût. C'est presque une façon de goûter, d'apprécier ses saveurs, sa variété et ses épices. Voici quelques exemples :

- ◆ « Je veux lui donner un avant-goût de sa propre médecine. »;
- ◆ « Permettez-moi de mâcher un peu plus sur cette idée. »;
- ◆ « Je me souviens de l'amertume de ces années- là. »;
- ◆ « Sa personnalité est pétillante comme des bulles de champagne. »;
- ◆ « J'ai eu une rencontre très savoureuse. »;
- ◆ « Cette réunion m'a laissé un goût amer dans la bouche. ».

Passeport-santé parle aussi de l'**hyperesthésie** qui caractérise une augmentation de la sensibilité de

n'importe lequel des sens. Elle peut n'affecter qu'un sens ou les concerner tous. L'hyperesthésie peut être permanente ou temporaire. Les causes de l'hyperesthésie, physiologiques ou psychologiques, sont multiples et de nombreux stimuli externes et autres affections peuvent en être responsables. Ses symptômes varient d'une personne à l'autre et dépendent de la nature et de la gravité de l'atteinte des sens.

Lorsqu'elle ne concerne qu'un seul sens, l'hyperesthésie peut être désignée par un nom distinct. Lors d'une sensibilité accrue du toucher, on parle par exemple d'hypersensibilité tactile ou allodynie mécanique. Une sensibilité accrue aux sons est quant à elle appelée hypersensibilité auditive.

Les causes de l'hyperesthésie sont multiples. L'hyperesthésie peut exister seule ou comme résultante d'un autre problème de santé. Quel que soit le cas, le médecin devra en diagnostiquer la cause profonde afin de pouvoir la traiter efficacement.

La physiothérapie et quelques changements de mode de vie pourront aussi aider à réduire les symptômes:

- ◆ Réduire la consommation, ou éliminer complètement, la consommation de caféine et d'alcool;
- ◆ Opter pour une alimentation équilibrée et riche en antioxydants;
- ◆ Bien dormir;
- ◆ Pratiquer le yoga, la relaxation ou la méditation régulièrement.

Quel que soit votre système prédominant il est intéressant d'avoir une idée sur les différents systèmes pour mieux se comprendre et comprendre la personne à qui on parle.



AMALGAME

Comment êtes-vous stimulé?



Une fois que vous connaissez votre préférence, vous pouvez exploiter ses forces et commencer à devenir plus flexible en explorant vos autres sens.

Je vous propose ici un test de perception sensorielle qui peut vous donner une piste sur votre sens prééminent.



TEST PRATIQUE DE PERCEPTION SENSORIELLE

Source : ID Com International Inc. Isabelle David, Maître Enseignant Certifié en PNL

www.lapnl.ca, Courriel : info@lapnl.ca

**RÉPONDEZ DE FAÇON SPONTANÉE AUX QUESTIONS SUIVANTES EN ENCERCLANT
LA LETTRE CORRESPONDANTE ET VOYEZ LE RÉSULTAT DANS LE CORRIGÉ.**

1. Vous êtes en congé et il pleut :

- A. Pour vous, la journée est «perdue»;
- B. Vous surveillez l'apparition de l'arc-en-ciel; .
- C. Vous aimez l'odeur de l'air et des feuilles mouillées;
- D. Vous écoutez le bruit de l'eau sur le toit.

2. Dans un grand magasin, vous êtes agacé par :

- A. Les annonces et promotions que l'on fait au micro;
- B. Le changement de rayon des produits que vous achetez;
- C. L'absence de vendeur ou de conseillère pour vous guider;
- D. L'augmentation des prix.

3. A la station-service :

- A. Vous vous fiez au son du dispositif d'arrêt de la pompe;
- B. Vous surveillez au cadran la quantité et le prix;
- C. Vous profitez de cette pause pour prendre une bouffée d'air;
- D. Vous calculez votre consommation depuis le dernier plein.

4. En voiture, lorsque vous ne conduisez pas :

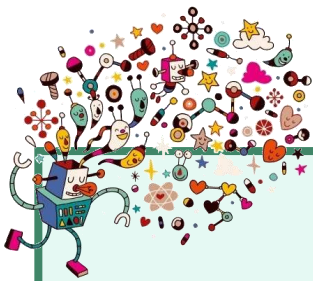
- A. Vous écoutez la radio;
- B. Vous en profitez pour regarder le paysage;
- C. Vous êtes relaxe et détendu;
- D. Vous avez tendance à conduire à la place du chauffeur.

5. Un chien ou un chat réclame vos caresses :

- A. Vous ne comprenez pas trop ce qu'il vous veut;
- B. Vous le prenez dans vos bras sans aucune gêne;
- C. Vous caressez doucement sa fourrure;
- D. Vous n'aimez pas trop ce contact.

6. Dans une foire, un cirque ou une exposition :

- A. Le bruit des machines et des gens vous agresse;
- B. La diversité et les couleurs des étalages vous charment;
- C. Vous vous mélangez à la foule qui se presse à un kiosque;
- D. Vous vous rappelez de d'autres événements semblables.



AMALGAME



RÉPONDEZ DE FAÇON SPONTANÉE AUX QUESTIONS SUIVANTES EN ENCERCLANT LA LETTRE CORRESPONDANTE ET VOYEZ LE RÉSULTAT DANS LE CORRIGÉ.

7. Dans une salle de danse ou de spectacle :

- A. Vous trouvez la musique trop bruyante;
- B. Vous observez surtout les effets de l'éclairage;
- C. Vous sentez toute de suite s'il y a ou non de l'ambiance;
- D. Vous avez pris soin de réserver une table, bien sûr...

8. Au restaurant, vous appréciez tout d'abord :

- A. L'ambiance créée par la musique;
- B. La décoration de la salle à manger;
- C. Le confort des chaises;
- D. La variété et l'abondance du menu.

9. A votre réveil, vous remarquez :

- A. La sonnerie de votre réveille-matin;
- B. La lumière du jour à travers la fenêtre;
- C. Qu'il vous faut quitter la chaleur de votre lit;
- D. Vous anticipez ce que vous avez à faire aujourd'hui.

10. Dans le métro, le train, l'avion ou l'autobus :

- A. Vous écoutez les conversations des gens;
- B. Vous observez les autres passagers;
- C. Vous trouvez qu'il fait chaud ou froid;
- D. Vous êtes plongé dans vos pensées.

11. A l'intérieur d'une église, vous êtes frappé :

- A. Par la qualité du silence;
- B. Par la pénombre et la lueur des cierges et des vitraux;

C. Par l'odeur de la cire ou de l'encens;

D. Par rien de précis.

12. Vos voisins reviennent de voyage :

- A. Vous pensez au bruit, qui va recommencer;
- B. Vous trouvez qu'ils ont l'air reposé;
- C. Vous êtes bien content pour eux;
- D. Vous songez à vos prochaines vacances.

13. Sur la plage, votre attention est captée par :

- A. Le bruissement des vagues et les cris des oiseaux;
- B. La beauté du paysage et de l'environnement;
- C. L'odeur de l'air et des embruns;
- D. Vous analysez l'heure et l'à-propos de votre promenade.

14. Dans votre bain ou votre douche :

- A. En paix, vous y chantez ou écoutez de la musique;
- B. Vous rêvassez doucement;
- C. Vous aimez la douceur de l'eau chaude sur votre peau;
- D. Vous savez exactement pourquoi cela vous détend.

15. Vous achetez un vêtement :

- A. Parce que sa valeur et son prix vous satisfont;
- B. Parce que vous voyez qu'il vous va bien dans la glace;
- C. Parce que c'est le plus doux et le plus confortable;
- D. Parce qu'il vous paraît éminemment pratique.

SOLUTION : Attribuez un point à chaque A, deux à chaque B, trois à chaque C et quatre points à chaque D. Faites la somme.

EXPLICATION : si vous totalisez moins de 20 points vous êtes auditif. Si vous avez entre 21 et 35 points: vous êtes visuel. Entre 36 et 45 points: vous êtes kinesthésique. Plus de 45 points: vous vous fiez à votre «dialogue intérieur». Il est possible aussi que vous soyez un auditif ou un visuel qui a développé son côté complémentaire et... qui a tendance à rationaliser...





AMALGAME

Oui, oui, une nouvelle collaboratrice au Fibro-Montérégie. Merci énormément Sylvie de ta générosité!



Sylvie T.-Michon

Mécanicienne du véhicule humain

Je me dis mécanicienne du véhicule humain, car je souhaite non seulement toucher votre cœur (votre moteur), votre corps (la carrosserie) et votre âme (le système électrique) mais j'aspire vous aider à vous défaire de la peur, puis vous apporter du changement, de la gratitude et la paix d'esprit afin que vous trouviez la liberté.

J'ai débuté ma vie professionnelle en administration, en comptabilité puis gradué à maman de 3 garçons. Au retour sur le marché du travail je suis directrice d'administration d'un groupe de ressources humaines, tout en étudiant en design intérieur. J'ai contribué à l'acquisition d'une école secondaire pour la ville de Chambly tout en étant présidente de différents comités scolaires. J'ai été aidante

naturelle pour mes 2 parents tout en travaillant sur mon Bac en art créatif.

Entrepreneure et artiste multidisciplinaire je gère plus de 220 artistes québécois dans ma galerie/boutique de métiers d'art. Retour aux études et 1450 heures plus tard, je suis massothérapeute/énergéticienne, Maître Reiki.

Je lis et je pratique sur le développement personnel, la philosophie indienne, bouddhiste, celte, sur le chamanisme, le pouvoir de l'hypnose, de la pensée, le pouvoir des mots, de l'intention, des rituels et des pierres, le pouvoir de l'énergie qui nous entoure. Narratrice, j'écris et j'enregistre sur MP3 le résultat de mes réflexions et de mon expérience de vie. Je partage, par des visualisations avec celui qui se pose des questions sur son propre parcours, et qui a le désir d'éveiller sa pleine conscience, se connecter à son for intérieur pour y installer paix et liberté.



Pour en savoir plus sur Sylvie, vous pouvez consulter son site internet à l'adresse suivante :

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

et écouter ses visualisations sur :

<https://www.youtube.com/channel/UCXTi0n7MNCtYpSUSzWcFd1q>

*Toute intention porte une énergie,
fais en sorte que cette énergie
vienne toujours du cœur.*

Min Yu Wu

Photo : Becca Tapert



Pourquoi faire ses produits ménagers maison ?



Avant mars 2020, j'avais l'habitude de donner des ateliers portant sur "Comment faire ses produits ménagers maison" et les gens présents m'ont inspirée. D'ailleurs, je pose la question en présentation : pourquoi faire ses produits ménagers ?

La plupart répondent que c'est pour l'impact sur l'environnement à cause des ingrédients toxiques que contiennent les produits commerciaux, le zéro-déchets, l'aspect économique. Tout le monde a d'excellentes raisons. Mais au-delà de ça, il y a les études, les preuves scientifiques... Tu vas comprendre encore mieux...

Premièrement, au Canada, on vit dans nos maisons, froid oblige. On est donc exposé à l'air intérieur des maisons qui varie selon le cas à un taux de pollution de 2 à 5 fois plus élevé qu'à l'extérieur.

Deuxièmement, il est démontré qu'on consomme entre 20 à 40 litres de produits nettoyants toxiques annuellement. Alors tu commences à saisir le lien...

Équivalent à fumer 1 à 2 paquets de cigarettes par jour

Dans une étude norvégienne dont les résultats ont été publiés dans la revue scientifique américaine *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, les femmes exposées quotidiennement aux produits ménagers voyaient leur capacité pulmonaire affectée de façon importante; tout comme si elles avaient fumé un à deux paquets de cigarettes par jour pendant 20 ans...

Impact sur l'environnement

Et comme si ce n'était pas suffisant, ces produits ménagers polluent aussi l'environnement extérieur. Ils

contribuent à créer le smog, autant que le font les véhicules ! Jusqu'à 40% des produits ménagers peuvent se retrouver dans l'air extérieur qu'on respire, puisqu'ils sont conçus pour disperser leur "parfum" dans l'air... selon le *Magazine Science*.

Autres impacts

On sait maintenant que tout ce que l'on se met sur la peau la pénètre en l'espace d'une vingtaine de secondes. Qu'en 2 minutes ça atteint notre flux sanguin et qu'en 22 minutes on est rendu au niveau cellulaire. Donc, à chaque fois qu'on utilise un produit commercial chimique, on s'expose... Mais pourtant, ils ont tous obtenu les approbations officielles requises. Pourquoi ? Parce qu'en principe, les quantités d'ingrédients toxiques sont sous les seuils de rejets pour un adulte moyen. Mais qu'en est-il des enfants, des aînés, des femmes enceintes, des gens qui ont déjà des diagnostics de maladie, de nos animaux de compagnie, etc.? Là, la réponse est moins évidente.

Finalement, lorsque l'on donne l'approbation à ces produits, on ne considère pas ce que j'appelle l'effet cumulé ! Parce que, quand on nettoie, on multiplie les produits: un nettoyant tout-usage, un nettoyeur



ATELIER
FABRICATION DE
PRODUITS MENAGERS



AMALGAME

Pourquoi faire ses produits ménagers maison ?



pour les miroirs, un autre pour la toilette, la douche, la vitre de douche, etc. et on n'en est qu'à la salle de bain !!!

Par quoi remplacer nos produits ménagers commerciaux

Mais si on veut s'en sortir comment fait-on ? Je t'entends déjà me dire: Ça

doit être compliqué, je manque de temps, etc. Eh bien, non, c'est simple, facile et même amusant ! Je ne peux que témoigner du plaisir qu'on a à chacun de nos ateliers ! Et les ingrédients sont tellement simples ! Du vinaigre, du bicarbonate de soude, de l'eau et des huiles essentielles sont la base de presque tout ! Je te laisse aller visionner ma chaîne YouTube, tu

pourras constater par toi-même ! Va dans la section "Fais le toi-même" (l'expression traduite pour le fameux DIY - do it yourself), pour découvrir quelques recettes à faire toi-même et amuse-toi !!

À ta santé au naturel ♡



Martine Vallières

Directrice générale d'une ville, femme d'affaires, auteure d'un best-seller sur Amazon portant sur le Marketing en ligne mais surtout conjointe d'un survivant du cancer.

Elle s'est prise d'une passion pour la santé au naturel, les huiles essentielles et l'aromathérapie familiale à la portée de tous, pour se faire la porte-parole de solutions 100% naturelles. Elle donne des ateliers en ligne sur différents thèmes pour sensibiliser et faire découvrir en toute simplicité aux gens le pouvoir et la puissance des huiles essentielles de grades thérapeutiques DoTERRA.

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: Info@martineaunaturel

Téléphone: 514-984-8825

Gratitude pour cette collaboration régulière

Merci et bienvenue !

Nettoyant tout usage

ingrédients

- 1 3/4 tasse d'eau
- 3/4 tasse de vinaigre
- 10 gouttes d'huile essentielle de citron
- 5 gouttes d'huile essentielle de lavande

instructions

- Utiliser un vaporisateur récupéré de produit ménager ou un vaporisateur en verre
- Intégrer tous les ingrédients
- Secouer légèrement avant usage

<https://www.youtube.com/watch?v=59R038KcifQ&feature=youtu.be>



Bouger pour un corps en SANTÉ!

Les bénéfices associés à l'activité physiques sont nombreux, en voici quelques-uns :

- ◆ **Amélioration de la capacité cardiovasculaire.** *(Et si j'avais moins d'essoufflement lorsque j'effectue mes activités de la vie quotidienne ou lorsque je vais simplement marcher, je serais probablement moins fatigué au bout de ma journée !)*
- ◆ **Amélioration de la force et de l'endurance musculaire.** *(Et si malgré ma condition particulière, je m'adonnais à des exercices adaptés pour solliciter mes muscles, je m'éloignerais du phénomène de sarcopénie (diminution progressive de la masse musculaire), j'activerais mes muscles plus faibles, j'optimiserais la stabilité de mes articulations et je pourrais effectuer des tâches plus longtemps.)*
- ◆ **Apprendre à bouger de la bonne façon en douleur chronique.** *(Et si malgré mes douleurs, on m'apprenait à bien situer mon corps dans l'espace et qu'on me proposait des exercices pour moins compenser pour effectuer mes tâches, je serais probablement beaucoup plus fonctionnel et je diminuerais mon risque de blessures.)*
- ◆ **Meilleur contrôle du poids corporel.** *(Et si j'optimisais ma dépense énergétique et que je m'éloignais de la sédentarité, je pourrais avoir plus d'énergie pour fonctionner au quotidien et être préventif aux problèmes de santé à travers les années.)*
- ◆ **Un bien-être physique oui, mais aussi mental.** *(Et si en bougeant quotidiennement, je me sentais mieux dans ma peau, que j'ankylosais moins et que je me sentais valorisé dans les activités que je pratique, je pourrais sans aucun doute avoir une meilleure relation avec l'activité physique, je pourrais pratiquer des activités que j'aime et même en parler à mon entourage.)*

Pour notre première chronique en tant que nouvelles collaboratrices pour le bulletin **Fibro-Montérégie**, nous voulions mettre en lumière *la base* de notre approche au niveau de l'activité physique et des saines habitudes de vie, au même titre comparatif que nous ne pouvons pas construire une maison solide sans une bonne fondation. Pour les gens qui vivent au quotidien avec la fibromyalgie, l'activité physique peut être associée à la peur d'avoir mal ou d'augmenter son niveau de douleur quotidien au point d'être un frein pour bouger. Nous pouvons comprendre car la fibromyalgie, c'est chronique et ça vient souvent avec un petit lot de douleurs persistantes. Ainsi, c'est fort probable de se questionner quand vient le temps de s'adonner à une activité physique. C'est là qu'entre en jeu notre fameuse *base* qui est pas mal le point de départ pour tout le monde en ce qui concerne l'activité physique et les saines habitudes de vie, fibromyalgie ou non. L'important, c'est d'être bien encadré, c'est de s'entourer de spécialistes de l'activité physique (ex. : kinésiologue) qui vous feront une évaluation de la condition physique afin de bien établir votre profil, qui vous proposeront des exercices adaptés et des outils pour bien gérer vos efforts avec votre perception de douleur et qui travailleront en équipe avec les professionnels de la santé qui vous entourent pour que "*bouger*" puisse vous aider à avoir "*un corps en santé*" au meilleur de votre capacité.



ON BOUGE!!!

Bouger pour un corps en SANTÉ!



En conclusion, c'est de comprendre que la condition de ton voisin n'est pas la même que la tienne et que peu importe votre condition, si à la *base*, vous êtes bien encadré pour bouger adéquatement en fonction de votre profil de condition physique, les bénéfices associés en seront beaucoup plus grands que la sédentarité associée à la peur de bouger. Il faut voir ça comme un effet domino de bonnes choses qui vont au-delà de la fibromyalgie elle-même. C'est en travaillant avec elle et en s'adaptant que les effets associés à travers les années s'en feront ressentir, c'est en bougeant pour sa santé qu'on peut améliorer beaucoup de choses, dont sa qualité de vie.

Sur ce, dans la prochaine chronique, nous présenterons quelques exercices d'intensité moyenne à faire à la maison et nous vous conseillerons sur certains loisirs actifs favorables à faire au quotidien. D'ici là, rien ne vous empêche de regarder la possibilité de contacter un professionnel de la santé, spécialiste de l'activité physique pour débiter votre encadrement de condition physique personnalisé à vos objectifs et besoins.

Au plaisir de vous retrouver dans le prochain numéro du Fibro-Montérégie!



Merci à nos nouvelles collaboratrices pour leur altruisme !!!

Femmes d'affaires propriétaires du Centre de Conditionnement physique KinéCible, Marie-Christine et Marie-Eve sont passionnées par tout ce qui a un lien avec l'activité physique et les saines habitudes.

Parmi les choses qu'elles aiment le plus dans leur travail, il y a celle de voir plusieurs personnes de tous les âges, avec des objectifs et besoins complètement différents les uns des autres, intégrer un mode de vie actif à leur quotidien tout en atteignant les objectifs qu'elles se sont fixés.

Marie-Christine est kinésiologue et travaille dans le domaine du conditionnement physique depuis plusieurs années.

Marie-Eve est intervenante sportive et aime particulièrement faire la promotion de l'activité physique et des saines habitudes de vie. Ensemble, elles nous parleront de l'importance de bouger pour notre bien-être au quotidien.

Pour les suivre :

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

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

Courriel : kinecible@gmail.com



Marie-Christine Ménard et Marie-Eve Savard
Propriétaires de KinéCible



Astuces pour un microbiote en santé



Le microbiote représente l'ensemble des bactéries intestinales et celui-ci fait environ 2 kilos — un poids similaire à celui du cerveau !

Nous en entendons de plus en plus parler, nous lisons sur le sujet... mais en soi, ça mange quoi et ça fait quoi un microbiote intestinal ?!

Suite à ma conférence sur le sujet à *'Expo Manger Santé et Vivre Vert*, voici l'article résumant mes meilleurs astuces et conseils pour avoir un microbiote intestinal en santé. Il aborde ces petites amies invisibles, mais surtout comment comprendre le microbiote et le nourrir de vrais aliments.

Astuce #1 : Consommez des prébiotiques

Les prébiotiques sont généralement des oligosaccharides ou des polysaccharides à courte chaîne constitués approximativement de deux à vingt unités de sucre. Ils échappent à la digestion dans l'intestin grêle et sont des substrats potentiels pour l'hydrolyse et la fermentation par les bactéries intestinales (1). Les prébiotiques sont des nutriments qui servent de nourriture aux probiotiques (nos bonnes bactéries). Ils favorisent la croissance et le fonctionnement optimal de celles-ci. Nous les retrouvons majoritairement dans les fruits, les légumes, les herbes fraîches et les céréales. En bref, les prébiotiques sont constitués de fibres végétales qui favorisent le bon fonctionnement du transit intestinal, nourrissent les bonnes bactéries et fortifient le système immunitaire. Nous entendons souvent parler d'aliments enrichis en inuline. C'est un prébiotique extrait de la chicorée, une plante peu connue au goût amer. Plusieurs aliments transformés en contiennent, cependant ils ne contiennent pas les antioxydants que les fruits et légumes contiennent. Voyez ci-dessous quelques recommandations qui vous éviteront d'acheter des suppléments et de

consommer de vrais aliments pour augmenter l'apport en prébiotiques dans votre quotidien !

Comment intégrer davantage de prébiotiques

- ♥ Si vous ne consommez pas beaucoup de fruits et légumes, débutez en optant pour une douce cuisson telle que la vapeur, afin de vous permettre d'intégrer des fibres qui débiteront un doux nettoyage sans irriter la paroi intestinale.
- ♥ Si vous avez de l'inflammation intestinale ou que vous avez de la difficulté à digérer, intégrez des jus de légumes frais avant d'intégrer des légumes et des fruits crus. Cela vous permettra d'augmenter votre apport en nutriments sans pour autant irriter la paroi intestinale avec les fibres nettoyantes.
- ♥ Si vous désirez favoriser une bonne flore intestinale en fournissant un apport en fibres végétales, consommez des légumes crus, cuits et des jus frais quotidiennement.
- ♥ Au début, évitez de manger des crucifères crues, leurs grosses fibres et le soufre qu'ils contiennent risquent de causer des effets indésirables tels que des gaz.

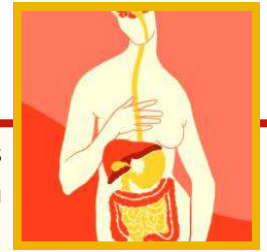
Astuce #2 : Consommez des probiotiques

On entend fréquemment parler des mauvaises bactéries qui causent la maladie. Mais où pouvons-nous en trouver des bonnes ? Le corps compose avec le mode de vie que nous lui offrons. De bonnes ou mauvaises bactéries s'installent là où l'environnement est propice pour elles de croître. Tout comme un lac pollué crée des algues toxiques, un lac sain crée de bonnes algues pour nourrir la faune et la flore qui coexiste avec lui. Cela dépend de ce



ALIMENTATION

Astuces pour un microbiote en santé



qui entre et sort de celui-ci. Il ne s'agit donc pas seulement de bien manger, encore faut-il bien éliminer. Cela a un grand impact sur notre microbiote intestinal! Les fonctions des bactéries sont de neutraliser les acides, empêcher ou dissiper une condition de toxémie.

Selon l'Organisation mondiale de la Santé, les probiotiques sont des bactéries vivantes qui, lorsque consommées régulièrement et en quantité suffisante, exercent un effet potentiellement bénéfique sur la santé (2). Le mot probiotique signifie en fait « pro » et « vie ». Il est recommandé d'en consommer tous les jours afin que les effets soient constants et réellement bénéfiques pour notre santé car ces bactéries cessent d'être présentes quelques jours après l'arrêt de la consommation.

Comment intégrer davantage de probiotiques



Il n'est pas nécessaire d'en consommer qu'en comprimés! Découvrez les [lactofermentations](#), le miso et le kéfir d'eau. Il s'agit d'aliments contenant des probiotiques naturels.

Les probiotiques naturels sont à intégrer dès que nous effectuons des changements alimentaires. Ceux-ci permettront une douce transition sans trop avoir d'inconforts intestinaux.

- ♥ Intégrez-les à vos salades et repas chauds, il s'agit de condiments qui lorsque bien préparés donneront du goût à vos mets. Pensons au kimchi entre autres qui apporte une saveur épicée aux plats.
- ♥ Si vous optez pour des probiotiques en comprimés, assurez-vous qu'ils contiennent un nombre suffisant de bonnes bactéries vivantes, et ce même après l'ouverture. Je recommande 10 milliards de bactéries et plus. Je recommande aussi que votre probiotique ait des souches de bactéries médicinales, c'est-à-dire des bactéries humaines (3).
- ♥ La version brute, non filtrée et non pasteurisée du vinaigre de cidre de pomme est aussi riche en bonnes

bactéries. Il diminue les troubles digestifs, favorise une peau saine et réduit l'acidité.

Astuce #3 : Soyez à l'affût de votre culture alimentaire

Marianne Desautels-Marissal, une scientifique, biochimiste et excellente communicatrice nous partage dans son livre: [Mille milliards d'amies – Comprendre et nourrir son microbiome](#), un langage simple qui explique comment prendre soin de notre microbiome pour favoriser une bonne santé globale (4). Elle explique que selon des recherches les microbiomes humains varient d'un individu à un autre. Par exemple, les Coréens digèrent certaines algues qu'ils cultivent et qui se retrouvent particulièrement dans leur environnement. Suite à des investigations, les scientifiques ont trouvé des bactéries qui permettaient la digestion de celles-ci. C'est aussi le cas des autochtones vivant dans des régions nordiques. Selon les saisons, leurs microbiotes intestinaux doivent s'ajuster aux aliments qu'ils mangent. La morale de cette histoire est que lorsque l'on change de façon droconienne d'alimentation, on altère le microbiote intestinal présent. S'il est possible de procéder graduellement aux modifications cela permet d'effectuer des changements durables sans trop d'inconforts inutiles. Les fameux symptômes de détoxication ne sont pas réellement nécessaires ! La transition peut très bien être un doux cheminement qui apportera plusieurs résultats sans créer de conditions de stress.

Comment être à l'affût de sa culture alimentaire

Apprendre à manger est un entraînement quotidien qui nécessite de la motivation, de l'engouement. Pour vous aider à fixer des objectifs intelligents et avoir des résultats concrets, allez chercher des outils tels que des articles, des formations et du coaching alimentaire. Prenez conscience de votre parcours alimentaire : quelle était votre alimentation lorsque vous étiez enfant? Celle-ci est ancrée dans nos mémoires.



ALIMENTATION

Astuces pour un microbiote en santé



Donnez-vous un point de départ, accueillez-le et tentez de ne pas vous culpabiliser. Permettez au corps physique et mental d'être unis en observant l'impact qu'un nouvel aliment a sur votre mécanique et biochimie humaine. Cela peut vous aider à identifier les aliments qui vous font du bien et ceux qui vous causent des inconforts. Observez votre énergie vitale et respectez celle-ci en faisant des changements graduels.

Astuce #4 : Réduisez les aliments acidifiants et augmentez ceux qui procurent un effet alcalinisant

Il est maintenant prouvé scientifiquement que les aliments que nous ingérons affectent notre biochimie humaine (5). En découvrant le microbiote humain des participants qui visitent ma clinique de naturopathie depuis 10 ans, je compare le corps humain à la nature. Un lac dont l'entrée introduit des déchets crée un lac ayant des sédiments toxiques qui s'y introduisent. La voie d'évacuation, la sortie du lac, devient donc obstruée.

Si les aliments que l'on consomme favorisent la santé, les fluides du corps circulent, les cellules reçoivent l'oxygène et les nutriments dont elles ont besoin pour créer de l'énergie vitale. Par contre, si c'est le contraire, alors le corps s'intoxique dans ses propres déchets. En choisissant des aliments permettant une condition alcaline optimale nous favorisons la santé physique.

Comment diminuer les aliments acidifiants

- ♥ Diminuez les aliments créant de la toxicité. Pour en savoir plus sur le sujet, découvrez les articles scientifiques de Jacqueline Lagacé PhD qui propose une alimentation hypotoxique (6).
- ♥ Diminuez l'apport en aliments qui favorisent la production de mucus tels que le blé et les produits laitiers (7).
- ♥ Diminuez les aliments riches en histamines (8).

♥ Diminuez les protéines animales pour réduire les chances de putréfaction.

♥ Diminuez les sucres raffinés et produits transformés.

Comment augmenter les aliments alcalins

- ♥ Favorisez les aliments qui créent un effet alcalin dans le corps. Découvrez l'indice PRAL des aliments pour vous aider à faire de bons choix (9).
- ♥ Favorisez des combinaisons alimentaires et portions judicieuses afin d'éviter la fermentation et la putréfaction.
- ♥ Ajoutez des légumes crus, des herbes fraîches ou déshydratées et des pousses variées à vos assiettes pour augmenter votre apport en fibres solubles et insolubles.
- ♥ Favorisez des cuissons lentes, à moins de 230 degrés Fahrenheit. Vous éviterez de créer une réaction chimique toxique: la [réaction de Maillard](#).
- ♥ Découvrez les aliments acides qui génèrent de l'alcalinité telle que le vinaigre de cidre de pomme, le citron, les lactofermentations et le miso. Vous favoriserez graduellement un terrain plus alcalin, un corps dans une condition alcaline, en santé !
- ♥ Intégrez les jus de légumes frais à votre quotidien afin d'y ajouter de grands apports en phytonutriments.

« Écoute ton corps... »

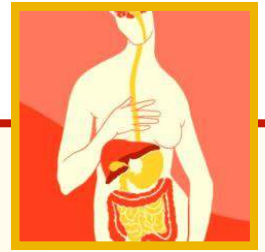
En alimentation ou en santé globale l'expression « écoute ton corps » est probablement la meilleure référence pour ne pas être constamment en train d'entamer de nouvelles diètes basées sur des philosophies d'actualité qui ne respectent pas nécessairement les génétiques, les cultures, les climats et le mode de vie de chacun.

C'est pour cette raison que je rédige de petits articles incluant plusieurs références. Cela permet aux lecteurs d'être sceptique, de se faire une opinion et au besoin



ALIMENTATION

Astuces pour un microbiote en santé



d'aller chercher des ressources en coaching alimentaire tel qu'avec un naturopathe. Le meilleur conseil que je puisse vous offrir est de vous fixer des objectifs, d'intégrer des changements graduellement, à votre rythme, et ce dans le but que vos changements s'installent dans votre routine et perdurent !

Notes et références

1. Wikipédia : [Probiotique](#)
2. Agence Science Presse : [Probiotique et prébiotique... mais qu'est-ce que c'est?](#)
3. [Les probiotiques NOVA](#)
4. Radio-Canada : [Le microbiome pour les nuls](#)
5. Wikipédia : [Biochimie](#)
6. Les libraires : [Jacqueline Lagacé](#)
7. maplante.com : [Aliments qui causent l'excès de mucus](#)
8. allergienet.com : [fausses allergies alimentaires](#)
9. lavienaturelle.net : [aliments alcalinisants et acidifiants \(PDF\)](#)



UNE NOUVELLE COLLABORATRICE

Merci – Merci – Merci !



Émilie Sirois N.D.

Coach alimentaire, spécialiste en santé digestive et fondatrice de la Clinique Vert la source inc.

Naturopathe, coach alimentaire et spécialiste en santé digestive, Émilie Sirois conjugue ses forces pour vous partager les bienfaits d'une alimentation thérapeutique.

Certifiée en communication à l'Université du Québec à Montréal, c'est l'aspect humain, la sociologie et la communication qui la fascine lorsqu'elle offre des consultations privées. En ajout à sa formation en communication, elle a complété sa formation en naturopathie au collège de naturopathie Christian Limoges (CNCL) en 2008.

De plus, en 2013, elle a suivi une formation en santé digestive (irrigation du côlon) avec Claude Hamel au CNCL.

Cela fait maintenant plus de 10 ans qu'elle oeuvre dans le domaine de la santé alimentaire. Elle a débuté en offrant ses services à l'académie de Crudessence et ensuite, elle a fondé sa clinique et complété une formation en permaculture avec Bernard Alonso.

En 2012, elle a travaillé en partenariat avec Gabrielle Samson et depuis, elle soutient les principes d'une alimentation hypotoxique. Ces principes s'ajoutent aux enseignements de l'alimentation vivante et l'herboristerie qu'elle promeut tout en s'adaptant à votre mode de vie, vos besoins et vos capacités!

Pour en savoir un peu plus sur le parcours d'Émilie Sirois, vous pouvez consulter son site Internet : <https://emiliasirois.com/emilia-sirois-naturopathe/> et si comme elle, vous préférez investir dans votre santé plutôt que dans la maladie, inscrivez-vous à ses infolettres pour obtenir des conseils santé.

Vous pouvez également la suivre sur sa page Facebook : <https://www.facebook.com/emiliasirois.naturopathe>

Bienvenue Émilie Sirois au sein de l'équipe du Fibro-Montérégie et longue vie à notre collaboration!



Muffins banane, chocolat et coconut



Ces petits muffins santé sont pour le plaisir de vos papilles! Il n'existe pas vraiment de dessert bien combiné par contre, il y a des moments plus propices ou vous pouvez les manger!

- 2 heures après un repas.
- Éviter d'en manger le soir pour ne pas les fermenter la nuit.
- Minimum 30 minutes avant un repas.
- En collation.



Pour 24 muffins

Ingrédients

- 2 1/2 tasse de farine tout usage sans gluten (j'ai choisi celle de Cuisine Soleil)
- 1 tasse d'avoine à cuisson rapide sans gluten
- 1 tasse de noix de coco
- 1/2 tasse de pépites de chocolat
- 1 c. à thé de bicarbonate sans alun
- 1 c. à soupe de poudre à pâte
- 1/2 tasse d'huile de coco fondue
- 1/2 tasse de sucre de coco
- 4 oeufs
- 2 c. à thé de vanille
- 6 bananes bien mûres
- 1 tasse de lait de coco (j'utilise la marque Cha's Organic)

Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F et mettre une grille au centre.
2. Mélanger la farine, l'avoine, la noix de coco, les pépites, le bicarbonate et la poudre à pâte dans un bol et réserver.
3. Mélanger au mélangeur l'huile de coco fondue, le sucre, les oeufs, la vanille, les bananes et le lait de coco.
4. Incorporer le liquide mélangé au bol et bien mélanger.

Mettre la pâte dans les moules et mettre au four durant 45 minutes à une heure.





SALADE D-TOX À L'ASIATIQUE!



(2 portions)

Ingrédients

Pour la salade:

- 1/4 chou rouge râpé
- 2 carottes râpées
- 1/2 radis noir en fines rondelles ou râpé
- 1 courgette « zucchini » en fines rondelles
- 1 main pleine de graines de citrouille
- 1 main pleine de graines de tournesol
- 2 clémentines en quartiers
- 1 avocat
- 1 main pleine de canneberges séchées

Pour la vinaigrette :

- Jus d'une lime
- 1 c. à thé de miel
- 2 c. à soupe d'huile de sésame grillé
- Une pincée de poivre de Cayenne
- 1 c. à thé de tamari sans gluten
- 1 pincée de sel de mer

Préparation:

Pour la salade:

1. Tremper les graines dans de l'eau pure pour 4 heures
2. Rincer les graines et égoutter
3. Râper (et-ou) passer les légumes dans une mandoline ou un spiraleur
4. Couper les quartiers de clémentines en trois morceaux
5. Ajouter les avocats et les canneberges sur le dessus de votre salade

Pour la vinaigrette:

Préparer la vinaigrette 1 heure avant de servir ainsi elle sera plus savoureuse. Vous pouvez simplement la brasser dans un petit bol ou la mélanger dans le mélangeur...

Il y a suffisamment de protéines pour vous soutenir et des légumes fibreux pour nettoyer vos intestins et vous procurer un sentiment de légèreté!



Zentangle... Vous connaissez?

Zentangle, le dessin qui nous aide à relaxer

Le Zentangle est une technique de **dessin** reposant sur une utilisation répétitive de toutes les formes géométriques et curvilignes dans des zones délimitées.

L'art Zentangle est non représentatif et non planifié, ce qui vous permet de vous concentrer sur chaque trait sans vous soucier du résultat. Il n'y a pas de haut ou de bas dans l'art du Zentangle. En fait, vous pouvez plus facilement créer des zentangles en faisant tourner votre tuile pendant que vous vous enchevêtrez, en gardant toujours votre main dans une position détendue. Vous n'avez pas besoin de savoir à quoi ressemblera un enchevêtrement pour le dessiner. Vous devez juste connaître les étapes. Le résultat est une délicieuse surprise.

En utilisant la méthode Zentangle pour créer de belles images, vous développerez une meilleure concentration, une plus grande créativité, une confiance en soi supérieure et un sentiment accru de bien-être.

Les créateurs de cette méthode, Maria Thomas et Rick Roberts, affirment que « **la vie est une forme d'art et chaque personne est un artiste** ». Ils définissent la méthode Zentangle comme une élégante métaphore et un modèle pour inspirer un art délibéré dans la vie.

Pour cette raison, ils recommandent de ne pas utiliser de gomme à effacer et n'en incluent pas dans leurs kits. Les ficelles de crayon et les bordures peuvent être ignorées et les marques de crayon ne peuvent pas être effacées. Même si ces marques de crayon ne sont pas au départ ce que vous auriez voulu (nous ne les appelons jamais "erreurs" dans la méthode Zentangle), vous pouvez vous en inspirer pour aller dans des directions que vous n'auriez peut-être pas explorées autrement. Au lieu de les considérer comme des erreurs, nous les recadrons comme des « opportunités ».

En évitant les blocages communs au flux créatif tels que : l'autocritique, la peur de l'échec, le manque de retour positif immédiat, l'inquiétude quant aux résultats, la frustration d'une longue formation, le manque d'inspiration et les doutes sur ce qu'il faut faire ensuite, vous pouvez créer de belles œuvres d'art immédiatement.

Les créateurs disent également : « **Nous nous attendions à ce qu'une pratique Zentangle ait une influence positive sur la créativité, l'image de soi, la concentration et la résolution des problèmes. Nous n'avons pas encore achevé d'études scientifiques pour expliquer pourquoi cela fonctionne, mais nous avons des milliers d'anecdotes qui montrent que cela fonctionne. Nous n'avons pas prévu ces avantages lorsque nous avons développé la méthode Zentangle.** »





Activités ludiques



Voici les domaines généraux dans lesquels une pratique Zentangle aurait déjà démontré des effets bénéfiques :

- ♥ Phobies;
- ♥ Dépendances;
- ♥ Gestion de la douleur ;
- ♥ Résolution des conflits;
- ♥ L'épuisement professionnel.

De nouveaux avantages à la pratique du Zentangle continuent d'être observés, tant pour les individus que pour les groupes.

Matériel nécessaire pour faire du Zentangle

Pour vous lancer dans cette activité artistique, vous n'aurez pas besoin de grand chose ! Il vous suffira d'avoir :

- ◆ Du papier cartonné de bonne qualité. Normalement, les feuilles doivent être carrées (89 mm de côté) si l'on suit la vraie méthode Zentangle;
- ◆ Crayon Pigma MICRON noir : grosseur 01, 03, 05 et 08, si désiré; 
- ◆ Crayon Sharpie : pointe ultra fine et pointe fine;
- ◆ Crayon Posca : PC-1M noir ou blanc ou de couleur (facultatif, mais très intéressant); 
- ◆ Règle.

Les 8 étapes de la méthode Zentangle



Étape 01 - Gratitude et appréciation

Mettez-vous à l'aise, prenez quelques grandes respirations et ressentez de la gratitude et de l'appréciation - pour ce beau papier, pour ces merveilleux outils, pour cette opportunité de créer quelque chose de beau.

Étape 02 - Points d'angle

Sur un carré de beau papier de coton de qualité musée, de 3,5 pouces (89 mm) de côté, placez un léger point de crayon dans chaque coin, à environ la largeur d'un stylo à partir des bords. Ce n'est plus un morceau de papier vierge.

Étape 03 - Bordure

Reliez ces points avec un léger trait de crayon, droit ou courbé, pour créer un carré. C'est votre frontière.

Étape 04 - Ficelle

À l'intérieur de la frontière, tracez une ou plusieurs lignes au crayon léger pour faire ce que nous appelons une "ficelle". La ficelle sépare votre tuile en sections, dans lesquelles vous dessinez vos enchevêtrements. Une ficelle peut avoir n'importe quelle forme. Il peut s'agir d'une ligne courbée qui touche de temps en temps le bord de la bordure, ou d'une série de lignes droites qui vont d'un côté à l'autre de la bordure.

Étape 05 - Enchevêtrement

Un enchevêtrement est une séquence prédéfinie de traits simples qui forment un motif. Dessinez vos enchevêtrements au stylo à l'intérieur (généralement) des ficelles de crayon et des bordures. L'enchevêtrement est à la fois un nom et un verbe. Tout comme vous dansez une danse, vous emmêlez vos enchevêtrements. Dessinez vos enchevêtrements avec des traits délibérés. Ne vous inquiétez pas de ce à quoi cela va ressembler. Concentrez-vous simplement sur chaque coup de crayon au fur et à mesure que vous le faites. Ayez confiance que vous saurez quoi faire quand le moment sera venu de le faire. Il n'y a pas de haut ou de bas dans l'art du Zentangle, alors n'hésitez pas à faire tourner votre carreau dans la direction qui est la plus confortable pour votre main lorsque vous dessinez.

Étape 06 - Ombrage

Ajoutez des nuances de gris avec un crayon graphite pour apporter contraste et dimension à votre carreau. Les enchevêtrements bidimensionnels en noir et blanc se transforment grâce à l'ombrage et apparaissent en trois dimensions. Vous pouvez également utiliser un tortillon (une souche de papier de mélange) pour adoucir et mélanger le graphite.



Activités ludiques

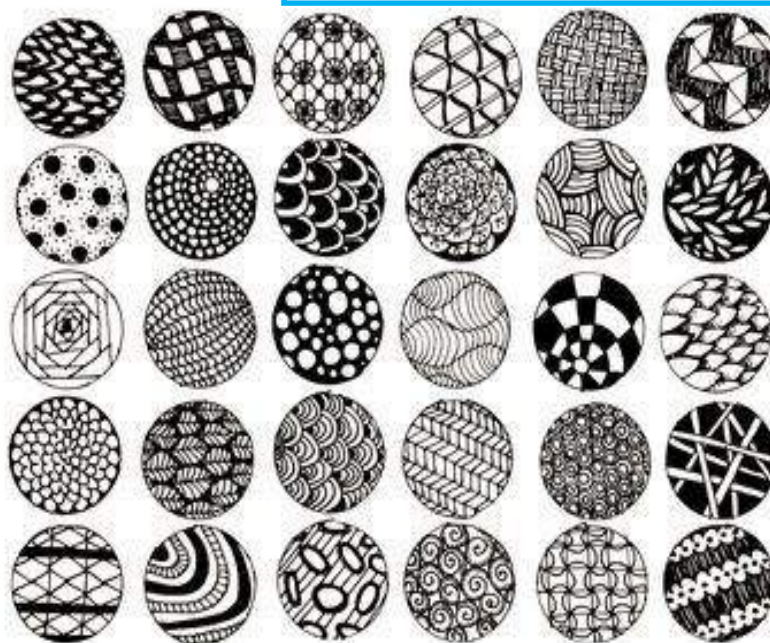
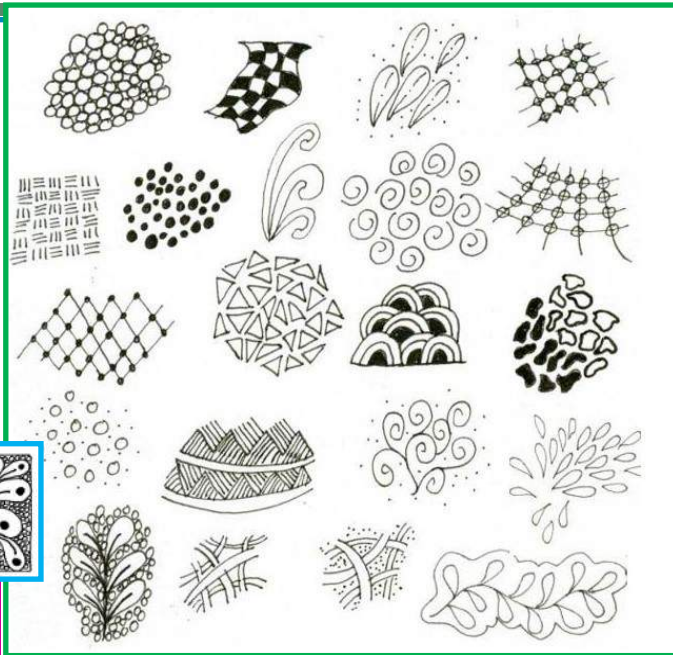
Étape 07 - Initialisation et signature

C'est un art que vous avez créé. Vous devriez le signer. Mettez vos initiales sur le devant (beaucoup de gens créent un monogramme ou un monogramme unique pour cette étape). Au verso, placez votre nom, la date, vos commentaires et vos observations.

Étape 08 - Appréciez

Tenez votre tuile à bout de bras. Tournez-la de-ci de-là. Appréciez ce que vous venez de créer.

Formes de dessin



Pour vous initier, nous vous offrons un petit défi Zentangle à la page suivante.

Bonne création!



Voici deux créations d'une amie et le témoignage d'une participante à l'atelier de Doodling/Zentangle qui souffre de fibromyalgie :

« J'en arrache beaucoup avec la douleur à cause de la fibromyalgie.

Un énorme MERCI pour la galerie, c'est vraiment génial ... Je suis vraiment contente que tu nous aies donné les cours de doodling. Ça m'aide beaucoup à m'évader de mon quotidien. Merci Merci Merci! »

Sylvie

Merci Jacqueline de m'avoir inspiré cet article et transmis le témoignage de cette participante.

Comment utiliser nos « Zentangles »?

Bien, voici quelques suggestions...

- ◆ En faire une carte ou un signet
- ◆ L'encadrer pour embellir notre décor et même offrir un encadrement en cadeau.
- ◆ Ou simplement le faire pour vous-même et le conserver dans un beau cartable choisi à cet effet. Pourquoi pas!

Vous trouverez sur Internet différentes suggestions de dessins, de formes. En voici quelques-unes.





N° 7

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1								■				
2							■					
3									■			
4				■								
5					■							
6			■							■		
7							■				■	
8	■							■				
9						■						■
10									■			
11	■			■								
12						■						

Horizontalement

1. En Gaspésie – Équidés.
2. Sa fourrure est très recherchée – Bouquet.
3. Saucissons crus – Dans les moules marinière.
4. Dépouille – Lieu solitaire.
5. Qui provient par descendance – Carrelets.
6. Marque une liaison – Rassasiées – Conjonction.
7. Rit d'une manière sarcastique – Poisson au corps rayé verticalement.
8. Fines particules de projections volcaniques – Sein.
9. Achever – Figure du jeu d'échecs.
10. Personnes qui brillent d'un éclat très vif mais passager – Ils charrient peu d'eau.
11. Initiales de celui à qui on doit la musique du film *La Strada* – Prénom espagnol – Plante à fleurs jaunes.
12. Affaiblissent – Excessives.

Verticalement

1. Il a accompagné Gilbert Bécaud à travers le monde pendant huit ans – Modulation de fréquence.
2. Spécialistes de la partie de la physique qui étudie les sons.
3. Évalués avec soin – Point essentiel.
4. Passe-partout – Grand papillon aux vives couleurs.
5. Invité – Passage d'un texte.
6. Tromper par une ruse – Radon.
7. Aspect mat et terne de la surface d'une peinture à l'huile – Espadons.
8. Sanctuaires – Peuple somali.
9. Abréviation royale – Infusion.
10. Étoiles – Manifeste avec véhémence son désaccord (v. pr.).
11. Quitte son pays pour s'établir dans un autre – Qui n'a pas encore été dite.
12. Qui s'enroule vers la gauche, en parlant d'une coquille spirale – Possessif.



Activités ludiques



SUDOKU

- [ID : #256192] - [Difficulté : 3 / 5] -

	9			6			5
3	8						
			2		4	3	
8				5		4	
	4	3		8		1	9
	1		4				8
	5	8		9			
							1 4
1			3				6

- [ID : #193393] - [Difficulté : 5 / 5] -

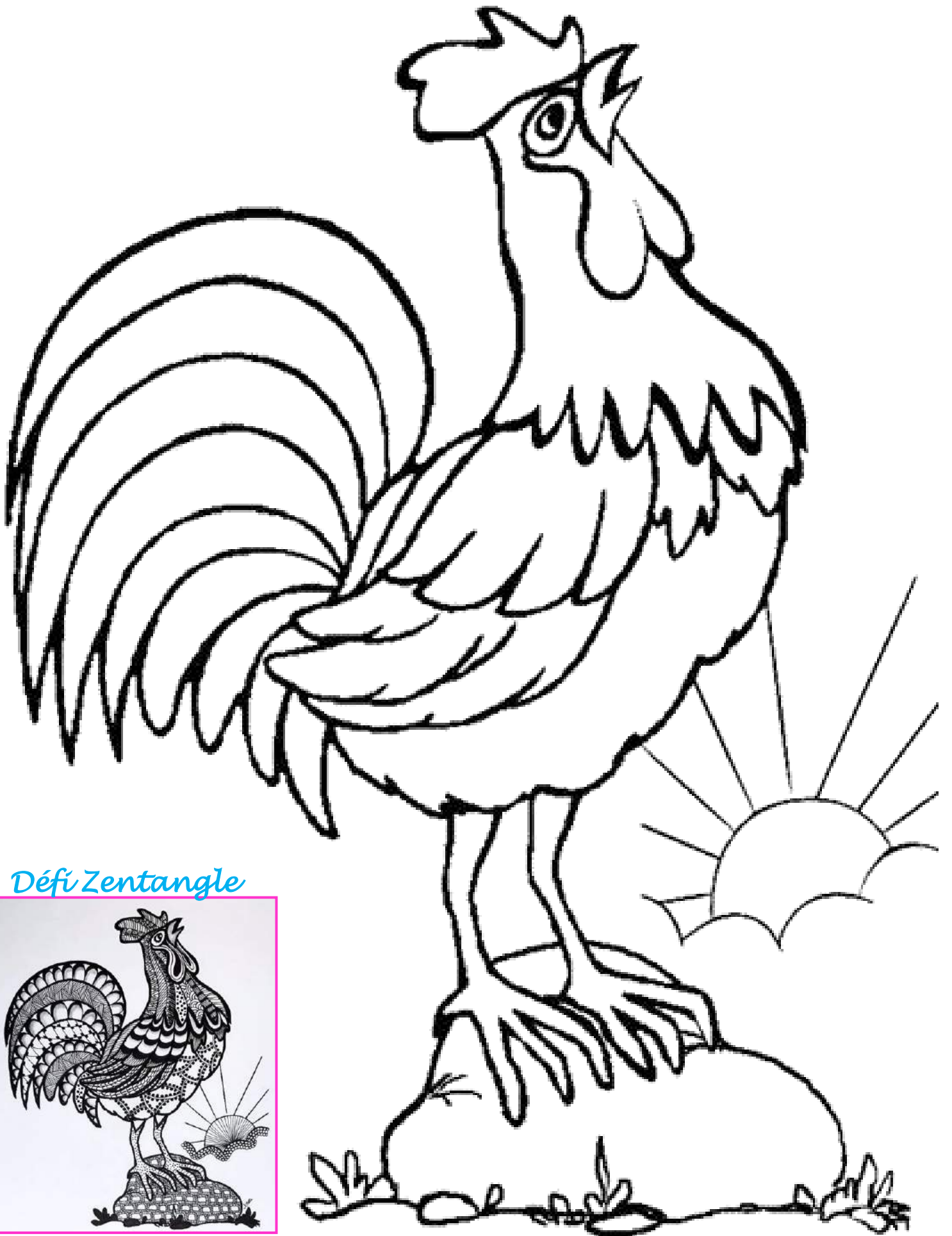
		2	9				6
8							
	7		6	1	9		
	6			2			3
3	7		6		9		1 2
4			3			6	
	5	1	7		3		
							8
6			2	5			

MOTS DÉBROUILLÉS

Mouvement	NCOATI	A _ T _ N
Boisson chaude	FAÉC	C _ É
Génétique	EOCD	C _ E
Récits courts d'aventures imaginaires	OCTSEN	C _ _ T _ S
Action de cotiser	OIATICONST	C _ I _ T _ N
Médecin	OTUDERC	D _ C _ _ R
Legs	OAINSOTND	D _ A _ _ S
Argent	ROLALD	D _ _ _ R
Saison	TÉE	É _ É
Dextérité	ÉBIALTEH	H _ _ L _ É
Corps	HMINAU	H _ _ N
Soins du corps	YHÉIENG	H _ _ É _ E
Cerveau	LAMUSATOPYH	H _ _ T _ A _ S
Diète	XEOIYTQUHPO	H _ _ T _ X _ _ E
Note de musique	AL	L _
Aptitude à se souvenir	ÉMOMREI	M _ O _ E
« Suiveux » (sens figuré)	OTNMOU	M _ T _ N
Tasse	GMU	M _ _
Cellule	ERUNNOE	N _ _ _ _ E
Oui	ONN	N _ N
Hormone	COCNYIETO	O _ Y _ _ _ E
Commandement	ERDRO	O _ _ _ E
Réponse affirmative	UIO	O _ _ _
Membre d'un groupe	RTIPTAICNAP	P _ _ T _ _ P _ _ T
Organe	ATRE	R _ _ E
Histoires	OAMNR	R _ _ _ N
Force	STNUO	T _ _ S

Les plus Belles choses
dans la Vie
sont Gratuites.





Défi Zentangle





MOTS DÉBROUILLÉS

1.	Action
2.	Café
3.	Code
4.	Contes
5.	Cotisation
6.	Docteur
7.	Donations
8.	Dollar
9.	Été
10.	Habilitété
11.	Humain
12.	Hygiène
13.	Hypothalamus
14.	Hypotoxique
15.	La
16.	Mémoire
17.	Mouton
18.	Mug
19.	Neurone
20.	Non
21.	Ocytocine
22.	Ordre
23.	Oui
24.	Participant
25.	Rate
26.	Roman
27.	Tonus

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	C	A	P	C	H	A	T		A	N	E	S
2	O	C	E	L	O	T		A	R	O	M	E
3	R	O	S	E	T	T	E	S		V	I	N
4	M	U	E		E	R	M	I	T	A	G	E
5	I	S	S	U		A	B	L	I	E	R	S
6	E	T		R	E	P	U	E	S		E	T
7	R	I	C	A	N	E		S	A	R		R
8		C	E	N	D	R	E		N	E	N	E
9	F	I	N	I	R		P	I	E	C	E	
10	M	E	T	E	O	R	E	S		R	U	S
11		N	R		I	N	E	S		I	V	E
12	U	S	E	N	T		S	A	L	E	E	S

- [ID : #256192] - [Difficulté : 3 / 5] -

4	9	1	7	3	6	2	8	5
3	8	2	5	4	1	9	7	6
7	6	5	8	2	9	4	3	1
8	7	6	9	1	5	3	4	2
5	4	3	6	8	2	1	9	7
2	1	9	4	7	3	6	5	8
6	5	8	1	9	4	7	2	3
9	3	7	2	6	8	5	1	4
1	2	4	3	5	7	8	6	9

- [ID : #193393] - [Difficulté : 5 / 5] -

5	3	1	2	9	4	8	7	6
8	6	9	7	5	3	4	2	1
2	4	7	8	6	1	9	3	5
1	9	6	5	8	2	7	4	3
3	7	8	6	4	9	5	1	2
4	5	2	3	1	7	6	8	9
9	2	5	1	7	8	3	6	4
7	1	4	9	3	6	2	5	8
6	8	3	4	2	5	1	9	7