

*Lorsque nous mettons
des mots sur les
maux
les dits maux deviennent
des mots dits et cessent
d'être maudits*

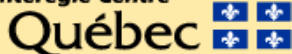
Guy Corneau

Photo : Jr Korpa

SOMMAIRE	PAGE
Crédits	2
Votre opinion, vos commentaires - La parole est à vous ..	3
Le mot de notre directeur général	4
L'AFRM EN VRAC	5
VEILLE SCIENTIFIQUE	
• Les lignes directrices de l'ACR sur la fibromyalgie	6
MIEUX-ÊTRE	
• L'ayurvéda—une sagesse ancestrale, un mode de vie sain	10
• Ayurvéda : l'alimentation du gros bon sens	14
• Sondage et besoin d'aide—Première partie	24
• Passer à un degré supérieur d'amour pour soi	27
• Mudras—Science sacrée du geste	29
ALIMENTATION	
• Soupe ayurvédique pleine d'énergie	34
• Lait d'or	34
• Dhal lentilles rouges coco	35
• Compotée de prunes, pommes et raisins secs à la cannelle	36
ACTIVITÉS LUDIQUES	37
Solutions	40

MERCI À NOTRE PARTENAIRE !

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



CRÉDITS

RECHERCHE, RÉDACTION ET RÉVISION

Cynthia Bourassa
Lucie Chartier
Micheline Gaudette
Mohamed Jelassi
Jonathan Léger Raymond
Paule Mongeau
Louise Paquette
Krystine St-Laurent

CONCEPTION

Louise Paquette

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

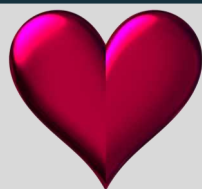
Page Facebook : <https://www.facebook.com/fibromyalgiemonteregie/>

You tube : <https://www.youtube.com/channel/UC7k8VDIQHSr33M4EACn0dQ?reload=9>

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2020
© Association de la fibromyalgie – Région Montérégie

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.



Campagne de financement Automne 2020

Consultez notre page Facebook pour plus de
détails, ou allez à l'adresse suivante :

<https://app.simplyk.io/fr/peer-to-peer/cf7593c5-7155-4201-9c34-4ecaebda22a9>

Plus que jamais nous avons besoin
de votre soutien. Merci!

PENSONS VERT!!!

Vous recevrez dorénavant ce
bulletin par courrier
électronique seulement 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/>



Votre opinion, vos commentaires

La parole est à vous

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

Pour faire suite à la demande de certains membres et également dans le but de connaître vos intérêts pour la rédaction des numéros futurs, nous avons créé une nouvelle chronique dans laquelle nous souhaitons publier vos commentaires sur les sujets traités, vos réactions à certaines chroniques, vos suggestions, etc.

Nous vous remercions beaucoup pour vos témoignages et encouragements face aux derniers bulletins et continuez de

nous transmettre vos commentaires, suggestions, idées de sujet dont vous souhaiteriez entendre parler, des articles que vous aimeriez partager, des pensées, des images, des thèmes de chroniques, etc.

Vous pouvez le faire par courriel, à l'adresse suivante :

bulletin@fibromyalgiemonteregie.ca

Ce bulletin est conçu et créé à votre intention. Pourquoi ne pas nous dire ce que vous appréciez et ce que vous souhaitez y lire!

*Un petit mot pour te dire combien j'aime le journal !
J'ai redécouvert les 4 accords toltèques qui sont devenus les 5 accords. A lire et à relire...*

*Il serait bien d'avoir un espace commentaires à la fin du journal...
Soit pour démontrer notre appréciation sur certains sujets ou faire des suggestions!*

Louise Pellerin

*Merci pour tout ce dévouement
J'aime lire vos articles .Tout m'intéresse.*

En espérant pouvoir un jour vous retrouver au dîner du mois .

Yvonne Marier-Dumas

J'aimerais avoir un article sur la médication concernant la fibro et peut-être des témoignages sur ce sujet : bienfaits, amélioration et aussi découvertes de certains médicaments pour la fibro.

Mariette Lessard

Au plaisir de vous lire bientôt!



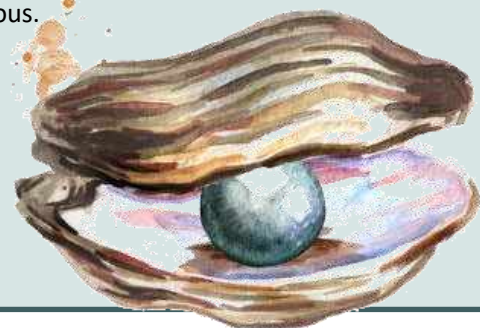
Le mot de notre directeur général

De la générosité pour évincer la fibromyalgie

Être atteint de fibromyalgie est un catalyseur qui mène à la genèse de nouvelles valeurs et priorités chez la personne atteinte.

La générosité et le don de soi font partie de ces outils qui vont aider nos membres à évincer les effets contraignants de la fibromyalgie.

Autant que les larmes d'un coquillage finissent par donner naissance à une perle, la douleur invisible causée par la fibromyalgie peut également mener à la résurrection du divin en nous.



Je conclus cette réflexion en affirmant que ce qui ne nous tue pas nous rend souvent plus fort, plus emphatique et plus généreux.

Bref, on finit par comprendre que ce qui compte dans cette vie éphémère n'est pas ce qu'on a pu prendre à autrui mais ce qu'on a pu lui laisser. C'est ainsi que certains d'entre nous vivront éternellement dans la mémoire des générations à venir.

Solidairement,

Mohamed Jelassi

À compter du prochain numéro, nous aimerions ajouter une nouvelle chronique intitulée :

« *Trucs et astuces*

bien-être à partager ».

Pour y participer envoyez vos trucs et astuces bien-être à l'adresse suivante :

bulletin@fibromyalgiemonteregie.ca

Vous savez, ces choses simples qui vous font du bien au quotidien (alimentation, exercices, activités, rituels, lectures, etc.).

Ce serait une belle façon de jeter des petits rayons de bonheur dans la vie d'autres membres.

Au plaisir de vous lire!





Renouvellement de votre adhésion à l'AFRM et activités Automne 2020

Vous avez reçu dernièrement le programme d'activités et services automne 2020 de l'AFRM. N'oubliez pas de vous inscrire aux activités et afin de bénéficier du rabais membre, vous devez renouveler votre adhésion qui se terminait le 31 août 2020. Si ce n'est déjà fait, hâtez-vous de le faire.



L'équipe de la permanence s'agrandit !



Nous vous présentons Olivia qui sera avec nous pour l'été afin de nous fournir un soutien précieux pour les tâches de bureau. Elle développera notre compte Instagram aussi.

Cédric est avec nous pour 6 mois. Il travaille à améliorer les plateformes informatiques de l'AFRM et développera différents outils et applications. Il apportera également un soutien aux membres qui sont moins familiers avec l'informatique.



Nous tenons à remercier Hadil Elhashani, stagiaire bénévole qui est à mettre en place un micro-site pour notre bibliothèque spécialisée; celui-ci vous permettra de consulter l'ensemble de notre catalogue et d'y faire des réservations et des emprunts. Nous lui décernons une mention particulière pour sa contribution et avons bien hâte de vous montrer le résultat de ce beau projet.

MERCI!

Pique-nique AFRM

Une belle activité de socialisation pour briser l'isolement tout en respectant la distanciation physique. Le 15 juillet s'est tenu le premier pique-nique de la saison estivale et on a eu l'opportunité d'apprendre à apprivoiser des personnes formidables. L'AFRM solide et solidaire.



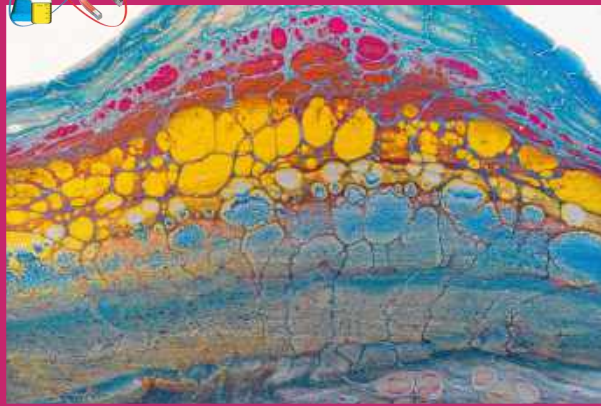


Photo : Scott Webb

Les lignes directrices de l'Association Canadienne de Rhumatologie sur la fibromyalgie

Établir des lignes directrices basées sur une démarche scientifique rigoureuse est une pratique de plus en plus répandue, mais relativement nouvelle. L'ACR a les siennes depuis 2012, et les a déterminées selon une pratique qu'on appelle « médecine basée sur les preuves » ou « evidence-based medicine ». Exploration de cette approche.

La fibromyalgie est un syndrome relativement nouveau dans la littérature médicale et le personnel soignant a besoin d'aide pour prendre des décisions éclairées face aux patients. Dans cette optique, la Société Canadienne de la Douleur a demandé à l'Association Canadienne de Rhumatologie d'établir des lignes directrices sur la fibromyalgie. Ces **lignes directrices, publiées en 2012**, sont en trois volets : le diagnostic, les traitements et l'évolution de l'état de santé. La grande question qu'on pourrait se poser est : comment y arriver?

La procédure à suivre (ou méthodologie) dans un tel cas est assez rigoureuse. On l'appelle la médecine basée sur les preuves. D'abord, nous allons d'abord voir les principes généraux de cette

méthodologie, et comment ils ont été appliqués par l'ACR pour la fibromyalgie. Ensuite, nous verrons un résumé des recommandations les plus fiables, et enfin comment un patient peut s'en servir pour discuter de son état avec divers intervenants.

Entrons au cœur du sujet : comment établir des lignes directrices. En clinique, les équipes médicales se fient à des lignes directrices pour établir un diagnostic, proposer un traitement et évaluer le pronostic. Ces documents sont des ressources qui condensent les résultats les plus tangibles des recherches scientifiques et observations cliniques publiées dans des journaux destinés aux experts.

Dans le cas qui nous intéresse, le comité de l'ACR a demandé à plus de 130 professionnels de la santé quelles étaient leurs questions sur la fibromyalgie. Ils ont ensuite retenu 18 questions clés pour entamer une recherche bibliographique dans la littérature publiée entre 1990 et 2010. Dans un premier temps, 4735 articles scientifiques ont été trouvés. Ensuite, des rondes d'exclusion ont eu lieu et 150 articles ont été évalués par un comité, afin de leur attribuer une cote de validité.

Explorons ces rondes d'exclusion. Parfois, un article est recensé dans plusieurs catalogues en ligne. Les doublons ont donc été éliminés. Aussi, si le texte complet de l'article n'était pas disponible pour la lecture, il était mis de côté. Un critère intéressant est que l'étude devait comporter plus de 30 patients pour être considérée comme informative. Ils s'assuraient ainsi que les conclusions présentées dans l'étude n'étaient pas le fruit du hasard. Finalement, la description d'une bonne démarche scientifique permettait aux études de passer en sélection finale. En clinique, une « bonne démarche scientifique » signifie que les patients sont choisis au hasard, qu'un groupe-témoin existe (p.ex. des gens qui n'ont pas la fibromyalgie) et qu'il est choisi aussi au hasard; que la personne qui évalue les participants ne sait pas qui fait partie de quel groupe (patients ou témoins); et qu'il y a une mention claire des retraits et abandons de certains participants.

Le comité de l'ACR qui a évalué la validité des 150 articles restants s'est basé sur la classification du Oxford Centre for Evidence Based Medicine.



Suite page suivante →

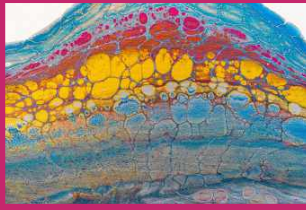


Photo : Scott Webb

Les lignes directrices de l'Association Canadienne de Rhumatologie sur la fibromyalgie

Dans cette échelle, il y a cinq niveaux d'évaluation. Lorsqu'un article est parfaitement détaillé et que sa méthodologie est sans faille, il obtient le niveau 1 à l'évaluation. Le niveau 5 est attribué à une étude qui exprime davantage une opinion que des faits.

Suite à cette première évaluation, il y a eu 46 recommandations finales, avec preuves plus ou moins solides à l'appui (Niveaux 1 à 5). Les recommandations ont enfin reçu un grade (A étant le meilleur) qui exprime à quel point les preuves scientifiques supportant la

recommandation sont constantes. Ouf! Complicé tout ça! Essayons de schématiser.

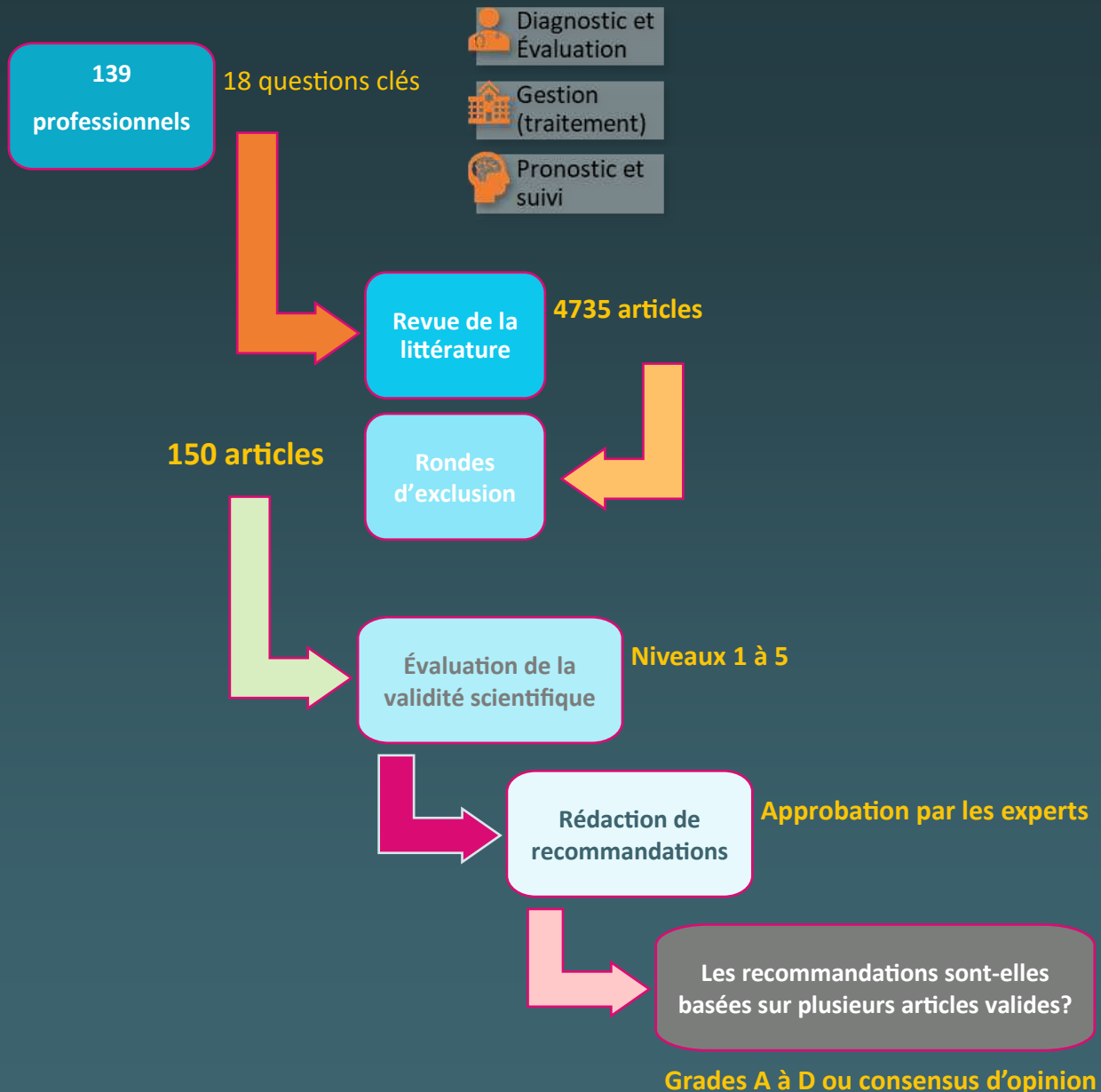




Photo : Scott Webb

Les lignes directrices de l'Association Canadienne de Rhumatologie sur la fibromyalgie

Dans les lignes directrices de l'ACR établies en 2012, il y a eu certaines révisions quant au diagnostic de fibromyalgie. On sait maintenant que la fibromyalgie touche plus d'un million de Canadiens, soit près de 3% de la population, et six à neuf fois plus de femmes que d'hommes. Le syndrome est décrit par une douleur diffuse présente depuis plus de trois mois, avec ou sans certaines autres problématiques, et qui ne sont pas dues à une autre maladie. Dans l'édition de 2012, il est clairement écrit que l'examen des 18 points sensibles n'est plus requis pour valider un diagnostic de fibromyalgie. Seuls des examens sanguins de base, un examen physique et un bon historique de la personne suffisent.

Au niveau des traitements, il est mentionné que seuls deux médicaments ont été approuvés par Santé Canada pour traiter la fibromyalgie : la duloxétine (Cymbalta®), un IRSN, et la prégabaline (Lyrica®). Par contre, beaucoup d'autres médicaments ont aussi été testés pour leur efficacité à soulager les symptômes. Entre autres, tous les antidépresseurs, toutes classes confondues, peuvent aider à diminuer la douleur. Si vous vous intéressez à d'autres familles de médicaments, sachez que les recommandations varient. Peut-être le sujet d'un autre article?

J'aimerais relever que la prise en charge par le patient de sa santé globale, autant physique que psychologique, semble être mise en évidence comme étant plus efficace que n'importe quelle médication. Aussi, il est très clairement établi qu'il y a un manque de données fiables pour

évaluer les approches alternatives. On parle ici par exemple de naturopathie, d'homéopathie, d'acupuncture, de régime alimentaire, d'hypnose, ... Bien qu'il soit ressorti que plus de 90% des patients ont essayé une forme ou une autre de médecines douces et parallèles, les études scientifiques bien menées sont trop rares pour en tirer quoi que ce soit. De plus, il arrive souvent que les conclusions d'études comparables se contredisent.

Dans l'optique où la prise en charge est désormais faite par les médecins de famille pour l'aspect de la médication, il est intéressant pour le patient de discuter avec eux de la mise en place d'un réseau de professionnels : des infirmiers spécialisés, des physiothérapeutes, des kinésologues, des psychothérapeutes, des travailleurs sociaux; ainsi que des sources documentaires fiables pour l'aider à mieux comprendre la fibromyalgie. Un réseau de soutien (comme l'AFRM!) peut aussi apporter beaucoup aux patients, tant pour briser l'isolement que pour avoir accès à des ressources adaptées (enseignement, activités physiques, intervention professionnelle et groupes d'entraide).

Citation des recommandations de l'ACR

Pour votre information, voici la citation des recommandations les plus valides (Grade A, Niveau 1); c'est-à-dire qu'il y a plusieurs articles scientifiques fiables qui les appuient.

8. On devrait concentrer la prise en charge des

personnes souffrant de FM [fibromyalgie] dans un contexte de soins de premier recours, constitués de professionnels de la santé bien informés et, idéalement, lorsque possible, accompagnés de l'accès à une équipe multidisciplinaire.

13. L'approche thérapeutique visant les patients souffrant de fibromyalgie devrait intégrer des principes de prise en charge autonome, dans un cadre multi facettes.

15. Les approches non pharmacologiques comprenant la participation active du patient, devraient faire partie intégrale du plan thérapeutique de la prise en charge de la fibromyalgie.

18. On devrait faire la promotion des interventions visant à améliorer l'auto-efficacité afin d'aider les patients à composer avec les symptômes de fibromyalgie.



Photo : Scott Webb

Les lignes directrices de l'Association Canadienne de Rhumatologie sur la fibromyalgie

20. La TCC [thérapie cognitive et comportementale], même sur une courte période, est utile pour aider à atténuer la crainte inspirée par la douleur et l'activité physique.

21. Les personnes qui souffrent de fibromyalgie devraient participer à un programme d'activité physique adapté de leur choix, afin de retirer les bienfaits globaux pour la santé et les répercussions possibles sur les symptômes de fibromyalgie.

22. Les patients devraient être informés du fait que pour le moment, nous ne disposons pas de données probantes pour appuyer le recours aux médecines douces et parallèles (MDP) pour la prise en charge des symptômes de fibromyalgie, les bienfaits probables n'ayant pas été évalués adéquatement.

33. Toutes les classes de médicaments antidépresseurs, y compris les ATC [antidépresseurs tricycliques], les inhibiteurs sélectifs du recaptage de la

sérotonine [ISRS] ainsi que les inhibiteurs du recaptage de la sérotonine-noradrénaline [IRSN], peuvent servir au traitement de la douleur et autres symptômes chez les patients atteints de fibromyalgie.

34. L'effet modulateur de la douleur relié à l'usage des médicaments anticonvulsivants, devrait être expliqué et le traitement devrait être entrepris à la plus faible dose possible, suivie d'un ajustement à la hausse, tout en surveillant l'apparition d'effets indésirables.

En terminant, j'ai lu que le fait d'établir des objectifs clairs (p.ex. monter les escaliers sur un étage chaque jour) semble être un meilleur outil d'évaluation pour le suivi que les questionnaires d'évaluation de la douleur. En plus, cette démarche a l'avantage de montrer aux patients des effets concrets de leur prise en charge, ce qui les encourage généralement à poursuivre.

J'espère que ce premier article vous a amenés à comprendre pourquoi les interventions suggérées en fibromyalgie sont parfois limitées. En même temps, je voulais un peu jeter les bases d'une foule de sujets qu'il me ferait plaisir de traiter plus en profondeur. J'attendrai avec impatience vos idées pour les

prochains articles de la Veille scientifique; que vous pourrez m'acheminer à l'adresse : bulletin@fibromyalgiemonteregie.ca

Cynthia Bourassa



Qui est

Cynthia Bourassa?

Cynthia est atteinte de fibromyalgie depuis l'âge de 11 ans. Elle a reçu son diagnostic en 2009, à l'âge de 22 ans. Elle a acquis une formation en sciences de la santé (baccalauréat en Sciences biomédicales, maîtrise en Sciences neurologiques), travaille dans un laboratoire de recherche sur la génétique des maladies du cerveau depuis 2008. Elle a également une formation en enseignement collégial. La chronique de « Veille scientifique » lui permet donc de combiner ses deux intérêts : rester à l'affût des nouvelles scientifiques et les transmettre aux autres en termes clairs.

Outre le travail, Cynthia aime faire de la photographie, de la randonnée pédestre et elle fait partie d'une chorale à Saint-Hubert.

Bienvenue dans l'équipe du bulletin Fibro-Montérégie de l'AFRM!



L'Ayurvédā

une sagesse ancestrale, un mode de vie sain



Photo : Henry Be

Et si nous vous proposons de prendre le temps d'écouter votre corps, d'entendre votre cœur et de choisir de façon consciente ce qui est bon pour vous, selon ce dont VOUS avez besoin? Et si, pour être en mesure de préserver votre santé, cultiver votre vitalité et votre joie de vivre, la solution était de vous créer un rituel quotidien ajusté à votre corps et à votre réalité ?

Bienvenue dans le monde de l'ayurvédā!

L'Ayurveda est un système médical complet, cohérent, avec l'expérience et les résultats de plusieurs milliers d'années d'observation, rappelant l'importance pour l'humain, de connecter avec la nature, ainsi qu'avec notre nature profonde et unique. Le mot Ayurveda provient de la contraction de deux mots: Ayur qui signifie Vie et Veda qui signifie sagesse. Considérée comme la

branche médicale du yoga, prenant racine en Asie, et plus spécifiquement en Inde, l'ayurvédā est un système de médecine datant de plus de 5000 ans basé sur la CONSCIENCE liant le cœur, le corps et l'esprit. C'est en quelque sorte le concept de santé globale (ou santé holistique) définie il y a déjà plusieurs millénaires.

Selon les principes de l'Ayurveda, pour être en mesure de faire des choix conscients ayant un impact positif sur notre santé, une des premières choses à faire est de reconnecter avec sa nature profonde, apprendre à décoder les messages que les corps physiques et émotifs nous envoient et effectuer les actions nécessaires pour nous remettre en état d'équilibre. L'observation de soi est clé.

Une des nombreuses forces de l'Ayurveda réside dans le fait que les conseils et rituels bien être proposés sont individualisés selon notre constitution physique et mentale unique (dosha) et la façon de

prendre soin d'une migraine ou un inconfort digestif par exemple sera différente d'une personne à l'autre, selon son type physique et émotionnel. Nous avons tous notre histoire, notre type de corps, nos habitudes, notre façon d'assimiler et de digérer la nourriture et les expériences de la vie, et nous avons tous des besoins différents. Ces aspects sont au centre des dimensions à prendre en considération lorsque nous apprenons les principes de l'Ayurveda.

« Nous ne sommes pas si différents de l'ensemble de la création : étoiles, nuages, forêts, océans, animaux (incluant l'être humain), plantes, abeilles et vers de terre, tout dans l'univers est composé des mêmes éléments. Nous sommes tous faits de la même poussière d'étoiles... »

Hubert Reeves

Suite page suivante - - - - ➔





L'Ayurvédā

une sagesse ancestrale, un mode de vie sain

Est ce que je suis VATA, PITTA, OU KAPHA? Quel est mon Dosha?



Selon la philosophie de l'Ayurvédā, l'univers entier est constitué de cinq éléments déterminant les cinq formes (densités) de la matière : éthérique (Espace), gazeux (Air), lumineux (Feu),

liquide (Eau) et solide (Terre). Chaque élément possède aussi ses qualités et ses actions ou influences uniques. La nature entière est faite de ces mêmes éléments, incluant la nourriture, les plantes, et les animaux.

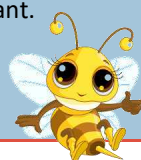
L'humain n'étant pas différent de l'ensemble de la création, lui aussi est constitué de ces mêmes éléments. La combinaison de ces éléments donne naissance aux trois signatures ayurvédiques (doshas), soit Vata, Pitta et Kapha, qui déterminent notre constitution physique et mentale unique.

Dosha est un mot sanskrit qui signifie: constitution physique et psychique individuelle. Le corps qui nous a été

attribué à la naissance est unique, dans toute sa beauté et sa splendeur. En tant que notre héritage de la nature le plus profond, cette constitution physique unique régule notre façon de réagir à notre environnement physique, mental et émotif. Par exemple, un individu à dominance Air et espace (Vata) pourrait difficilement tolérer un café fort et aura l'impression que ses nerfs sont mis à rude épreuve pendant plusieurs heures, tandis qu'une personne à dominance Eau et Terre (Kapha) pourrait en prendre plusieurs avant d'en ressentir les effets. Cet exemple peut être appliqué à la tolérance à l'alcool, au stress et à l'ensemble des habitudes et aléas de la vie.

Élément dominant	Quelques particularités physiques	Quelques traits de personnalité	Caractéristiques lorsqu'en état d'équilibre	Caractéristiques lorsqu'en état de déséquilibre
Air + Espace (Vata)	Mince, élancé, peau et cheveux secs, extrémités froides, jointures proéminentes	Parole facile (parle beaucoup), tendance à l'anxiété et l'agitation, aime commencer des centaines de projets	Allumé, créatif, excellent communicateur, énergique, démontre de l'initiative	Anxiété et bavardage mental hyperactif, inquiétude, insomnie, digestion délicate, ballonnements, constipation, sommeil fragile
Feu & Eau (Pitta)	Ossature moyenne, température corporelle chaude, sommeil profond	De nature chaude et flamboyante, direct, précis, courageux, entrepreneur	Excellent leader, prise de bonnes décisions, digestion forte et efficace, autant pour la nourriture que pour les événements de la vie	Irritable, critique, juge facilement, sensations de brûlures (psoriasis, eczéma), brûlements d'estomac
Eau & Terre (Kapha)	Bien enveloppé, peau douce et bien hydraté, cheveux épais, structuré, prend du poids facilement	Stable et très supportant, économe, aime la routine, solide et bonne résilience au stress	Constant, loyal, facile d'adaptation, de belle humeur, ancré et constant.	Difficulté à s'activer, congestionné, souvent des sécrétions dans la gorge, sinus, accumule facilement un surplus de poids, surprotecteur, difficulté à se lever le matin

Suite page suivante ---->





L'Ayurvédā

une sagesse ancestrale, un mode de vie sain

À noter le fait que nous sommes la combinaison, à différents pourcentages de un, deux et parfois (mais plus rarement) trois doshas. Pour découvrir quel est son ou ses doshas prédominants, il est possible de remplir un questionnaire d'ordre général. À titre informatif, un questionnaire est une belle première approche pour explorer l'Ayurveda de façon personnelle. Une fois la dominance identifiée, il devient plus facile de comprendre quoi faire pour retrouver un état d'équilibre et pour éviter l'aggravation de certains états et symptômes. Le but ultime est de se rapprocher de sa nature profonde et d'éviter les grands écarts causant des déséquilibres profonds.

Vous pouvez effectuer le questionnaire en ligne*

<https://www.inspiratanature.com/doshaquizz/>

**Il est important de souligner qu'un questionnaire donne des tendances à titre indicatif seulement et ne remplace pas une consultation avec un spécialiste de l'Ayurveda .*

Comprendre quelle est sa signature doshique, ou son dosha dominant, permet de mieux comprendre ses besoins et de faire des choix conscients au quotidien en personnalisant les rituels bien-être.

Par exemple, le fait de manger froid et cru pour une personne à dominante

vata (Air et Espace), pourrait ne pas être bénéfique et résulter en une digestion plus difficile avec présence de ballonnements. La logique derrière cette vision est qu'elle porte déjà en elle une grande proportion des qualités froid + sec + léger, et que la nourriture crue (salade par exemple) est aussi porteuse des qualités froid + sec + léger. L'accumulation de ces éléments pourrait entraîner un déséquilibre. En observant cela, il est alors possible d'ajouter une infusion de gingembre par exemple (chaud et épicé) ce qui pourrait plutôt ramener vers l'équilibre.

Un autre exemple: une personne à dominance feu (pitta), donc porteuse des qualités: chaud, intense et épicé, et qui se retrouve en Inde (chaud, humide) et mange de la nourriture épicée avec ces mêmes qualités pourrait se diriger vers un déséquilibre associé à l'accumulation de l'élément feu (brûlements d'estomac, psoriasis, eczéma, irritabilité). Modérer la consommation d'épices, favoriser des tisanes rafraîchissantes (menthe, basilic) pourrait être de belles recommandations pour éviter l'accumulation de Pitta.

En résumé, selon la sagesse de l'Ayurvédā, tout ce qui est présent autour de nous et en nous possède les qualités inhérentes aux trois doshas : les cycles saisonniers, l'heure de la journée, la nourriture que nous

mangeons, les gens que nous côtoyons, les émotions que nous vivons, etc. Les complications commencent quand le corps a de la difficulté à traiter l'accumulation de certaines qualités. On peut dire, d'une façon simplifiée, que les doshas sont des énergies. La bonne quantité d'énergie au bon moment produit le bon résultat. Une trop grande quantité, donnant lieu à une accumulation, mène à un déséquilibre.

L'Ayurveda est une médecine de conscience; c'est donc à l'individu que revient la responsabilité d'observer, de faire des liens avec ce qui nourrit profondément (ou pas), de connaître, comprendre et d'écouter son corps, pour ensuite mettre de l'avant des rituels bien être qui sauront stimuler la sagesse innée du corps à se régénérer.

Je vous souhaite une belle reconnexion à la nature et surtout , avec votre propre nature!

Santé la vie!

Krystine St-Laurent

Suite page suivante - - - - →





L'Ayurvédā

une sagesse ancestrale, un mode de vie sain



Krystine St-Laurent

Biographie

Forte de son expérience dans de multiples domaines dont le milieu de la santé, comme infirmière, puis dans le milieu pharmaceutique et la recherche clinique, en plus des multiples

formations internationales dans le domaine de l'Ayurveda, des plantes médicinales, aromathérapie et de la méditation, Krystine apporte une vision unique sur les différents domaines touchant la santé parfaite en les mettant à niveau pour simplifier et rendre accessible de façon concrète ce dont nous avons besoin pour nous créer une plus grande vitalité, joie de vivre et comment accéder/maintenir un équilibre cœur-corps-esprit.

*Son livre **NATURE ET AYURVEDA** est un multiple best-seller au Québec et dans la francophonie européenne.*

Ayurveda (art de vivre), méditation, respiration, alimentation, aromathérapie, plantes médicinales, rituels bien-être et santé de la femme sont les thèmes qui animent ses journées de formations, retraites et capsules télé et radio.

Quelques collaborations et formations:

- ♥ Deepak Chopra/ Chopra Center (auteur de plus de 90 livres traduits dans plus de 40 langues);

- ♥ Davidji, spécialiste international de méditation;
- ♥ Spa Eastman;
- ♥ Monastère des Augustines;
- ♥ Émissions de télé, radio et magazines santé/Bien être;
- ♥ Journaux et magazines, au Québec et en France;
- ♥ Conférences dans divers événements santé/ corporatifs et surtout, en santé de la femme.

Site internet:

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

Facebook:

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

Livre Nature & Ayurveda :

<https://www.inspiratanature.com/nature-ayurveda/>

« Chaque jour donné en cadeau est l'occasion de se donner un peu plus d'amour et d'attention. »

Krystine St-Laurent





Photo : Chirn Le Duc

Ayurvéda: l'alimentation du gros bon sens

Comme pour toute médecine naturelle qui se respecte, l'Ayurvéda reconnaît l'influence primordiale de l'alimentation sur notre état de santé physique et psychologique.

Ce qui est moins connu, c'est que l'Ayurvéda peut nous simplifier la tâche de sélectionner les bons aliments tout en adaptant notre diète à notre nature individuelle.

L'alimentation ayurvédique fait appel à nos perceptions sensorielles et gustatives, nous demandant d'être à l'écoute de soi, afin de trouver notre diète idéale, selon les circonstances. Outre la notion d'adaptation selon les individus et circonstances, la capacité de digérer et d'assimiler la nourriture est un autre concept-clé de l'alimentation ayurvédique.

Assimiler la nourriture

Selon l'Ayurvéda, il faut d'abord s'assurer de la capacité de l'organisme à digérer et à assimiler les nutriments, avant de chercher à peaufiner les détails de sa diète. Plusieurs facteurs influencent notre digestion : la taille de nos repas, la santé de notre flore intestinale, la nature de nos aliments ainsi que les saveurs qui dominent notre alimentation.

Surveiller la taille et la fréquence des repas

Pour commencer, nous devons modérer la taille des portions des repas et observer un jeûne d'environ 12 à 14 heures entre le souper et le déjeuner du lendemain, afin de

laisser le système digestif métaboliser convenablement la nourriture.

Attiser le feu digestif

Pour bien assimiler, il est important de manger selon notre appétit et d'éviter de manger uniquement pour des raisons émotionnelles et compensatoires. De plus, les aliments amers ou piquants favorisent la sécrétion des sucs digestifs: salive, acide chlorhydrique, bile et autres. Pour choisir ce qui nous convient entre une salade amère ou une tisane de gingembre par exemple, considérons que les aliments piquants sont davantage réchauffants alors que les amers refroidissent. Par ailleurs, nous pouvons les consommer en apéritif pour stimuler l'appétit ou alors en digestif après un repas trop copieux.

Entretenir la flore intestinale

La majorité de l'assimilation se fait au niveau de l'intestin grêle, où les enzymes produites par nos bactéries intestinales achèvent de séparer les aliments en constituants assimilables. La santé intestinale peut être encouragée de plusieurs manières : en favorisant une alimentation alcalinisante et dépourvue d'aliments raffinés, en consommant régulièrement des aliments prébiotiques et en calmant le système nerveux, notamment en évitant les boissons stimulantes.

Adapter notre alimentation à nos besoins

L'Ayurvéda considère que nos besoins alimentaires diffèrent selon notre nature propre et aussi selon les circonstances et l'environnement. L'Ayurvéda nous aide à découvrir nos tendances naturelles : par exemple, nous sommes enclins à manger des repas chauds l'hiver alors

Suite page suivante - - - - - ➔





Photo : Chin Le Duc

Ayurvéda : l'alimentation du gros bon sens

que nous favorisons les fruits et les légumes frais pendant l'été. En revanche, certaines de nos inclinaisons deviennent parfois excessives et nous devons les tempérer.

L'alimentation et les trois doshas

Tout repose sur le concept des trois doshas, c'est-à-dire les trois principes ayurvédiques qui régissent l'équilibre de la santé. Ceux-ci se nomment Vata, le mouvement, Pitta, la transformation et Kapha, la préservation. Une compréhension relative des trois doshas est essentielle pour identifier notre nature individuelle ainsi que notre état actuel, ce qui nous permet ensuite de modifier en conséquence notre alimentation.

De saveurs et autres perceptions sensorielles

Une fois l'état d'une personne identifié en termes de doshas, nous pouvons ajuster notre alimentation notamment d'après la texture, la consistance et les saveurs des aliments. Les aliments dont la saveur douce ou sucrée prédomine sont généralement plus lourds et caloriques et conviennent davantage aux natures et aux déséquilibres de type Vata et Pitta tandis que les plantes amères, souvent peu nourrissantes, mais désintoxiquantes, profitent à Pitta et Kapha.

Vers la simplicité et l'autonomie

Une fois établies la compréhension et la perception de ces trois forces qui opèrent en nous, mouvement, transformation et préservation, il est rafraîchissant de constater à quel point il est simple et naturel de choisir son repas en fonction de saveurs et de textures. Tout en conservant une juste place aux connaissances nutritionnelles scientifiques et aux philosophies alimentaires, vous retrouverez cette

capacité innée de vous nourrir selon vos ressentis plutôt que selon des principes intellectuels. N'oubliez pas que, contrairement aux théories nutritionnelles modernes, l'Ayurvéda bénéficie d'une expérience empirique plusieurs fois millénaire.

Bases de l'alimentation ayurvédique

Bref, l'alimentation ayurvédique est, avant tout, une question de « gros bon sens » et de « ressenti ». C'est aussi une question d'adapter la diète et les aliments à nos besoins personnels.

Avec un peu de ressenti et de gros bon sens, on peut suivre quelques notions ayurvédiques et se sentir libre de choisir des aliments en fonction de nos besoins avec beaucoup de latitude. En fait, lorsque l'alimentation ayurvédique est pratiquée correctement, nos envies, notre senti, nos besoins et les recommandations ayurvédiques s'alignent et ne font qu'un.

Encore une fois, il est nécessaire de comprendre la base des trois doshas avant de s'aventurer à modifier son alimentation en fonction des principes ayurvédiques. Ceux-ci font le pont entre nos états d'être, notre constitution et les aliments, permettant de comprendre les effets des aliments en fonction de leurs propriétés.

Une fois ces notions de base établies, on peut faire des liens entre les trois doshas, nos états d'être, les six saveurs et la texture des aliments, notamment.

L'essence des aliments, « rasa », est aussi un terme employé pour désigner le mot « saveur » en sanskrit. La science des saveurs consiste à connaître les effets biologiques des saveurs qui découlent à leur tour de la chimie particulière qui compose les aliments : glucides,





Photo : Chin Le Duc

Ayurvéda : L'alimentation du gros bon sens

vitamines, minéraux, principes amers et autres nutriments.

Recommandations alimentaires générales

Feu digestif (agni) : L'Ayurvéda insiste grandement sur l'importance du feu digestif pour métaboliser la nourriture. Agni comprend l'ensemble des processus chimiques du métabolisme, l'activité digestive, jusqu'au niveau cellulaire dans les tissus de l'organisme. Le bon fonctionnement du métabolisme est un a priori incontournable pour que la nourriture et les remèdes apportent leurs bienfaits.

L'importance du plaisir : On insiste aussi sur le rôle réconfortant et satisfaisant de la nourriture, la joie de vivre que nous procure une alimentation plaisante. Le plaisir qu'on éprouve à manger doit être considéré lorsqu'on applique des recommandations alimentaires ayurvédiques.

Manger selon sa faim : Notre appétit naturel nous guide vers un point d'équilibre où nous optimisons l'énergie obtenue par la nourriture vs l'énergie utilisée par la digestion. En consommant la quantité exacte de calories qui correspond à nos besoins, on évite à la fois les carences alimentaires et les surplus qui surchargent et encrassent l'organisme.

Éviter de manger avant de dormir : Lors du sommeil, davantage de sang est disponible pour irriguer l'ensemble des cellules et l'organisme profite du repos pour ralentir le métabolisme et évacuer les toxines qui s'accumulent au quotidien. Manger un repas avant le coucher nuit à ce processus et ne favorise pas une métabolisation idéale de la nourriture.

Fraîcheur, pureté : L'Ayurvéda nous rappelle que la qualité et la vitalité de la nourriture est un facteur important de santé. Des aliments frais, peu transformés, exempts de pesticides et d'herbicides, qui ont poussé dans une terre idéale et dans des conditions adéquates, sont à préconiser.

L'évolution de notre diète

L'approche la plus efficace pour appliquer l'Ayurvéda consiste à se baser sur notre diète existante pour évoluer tranquillement vers une diète idéale, toujours en fonction de nos besoins personnels.

Pour y arriver, il faut d'abord comprendre le principe des trois doshas, savoir reconnaître notre nature et notre état, ce qui nous permettra d'identifier nos besoins de base et nos besoins dans les circonstances actuelles (en cas d'éventuel inconfort, dérèglement ou maladie).

Il s'agit ensuite de constater les propriétés des aliments qui composent notre diète, puis d'identifier les excès et les carences. Peu à peu, nous pouvons substituer des aliments et des repas qui nous conviennent moins pour des ingrédients et un menu qui convient à notre santé tout en satisfaisant nos envies et notre appétit.

Changer d'aliments, une étape à la fois

Pour parvenir à une diète équilibrée nous pouvons modifier quelque peu nos plats favoris, ajouter certaines épices ça et là, on changera parfois de fruit ou de sorte de noix au déjeuner, ou bien on adoptera des moments différents pour manger.

Suite page suivante - - - - - ➔





Photo : Chin Le Duc

Ayurvéda : l'alimentation du gros bon sens

Les 6 saveurs et l'alimentation

Le rôle des saveurs dans l'alimentation

Selon l'Ayurvéda, l'alimentation occupe une place prépondérante dans nos vies, pour nous garder en santé et aussi contribuer à notre satisfaction, à notre joie de vivre.

Afin de déterminer l'effet des aliments et des plantes médicinales, l'Ayurvéda fait appel à la « science des saveurs » qui établit des corrélations entre le goût des aliments et leur rôle dans l'organisme.

Les molécules ont des propriétés spécifiques dans l'organisme et cette chimie se reflète avec cohérence au niveau des saveurs : il est facile de distinguer la composition chimique du sel, des acides, des principes amers et des sucres, entre autres exemples.

La nutrition ayurvédique nous demande de nous tourner vers nos perceptions sensorielles pour connaître l'effet des aliments : goûter leur saveur, regarder leur aspect, sentir leur texture, leur température, leur humidité. Une immersion sensorielle s'impose pour mieux connaître les aliments et appliquer avec discernement les notions ayurvédiques.

Nous traitons de l'effet des saveurs sur la santé, ce qui implique d'aborder la question selon les principes des trois doshas, qui déterminent notre état d'être.

Ces trois principes sont incontournables pour comprendre l'Ayurvéda,

Le bal des 6 saveurs

En Ayurvéda, « rasa » signifie littéralement « essence » et désigne la saveur des aliments, dans un contexte culinaire ou médicinal. Notre sens du goût fait appel à 6 saveurs distinctes : sucré, acidulé, salé, piquant, amer et astringent.

Deux des six saveurs sont des perceptions somatiques, faisant appel au sens du toucher :

- le piquant, ressenti comme une irritation, une sensation de douleur;
- l'astringent, qui est ressenti comme une sensation d'assèchement et de resserrement.

Les quatre autres saveurs sont perçues au niveau des papilles gustatives :

- le sucré, à l'avant sur le bout de la langue;
- le salé, sur les côtés près du bout de la langue;
- l'acide, sur les côtés au fond de la bouche;
- l'amer, au milieu, au fond de la bouche.

Vous trouverez ci-après une brève description des six saveurs, accompagnée de quelques exemples d'aliments qui les représentent. Notez que la plupart des aliments comprennent plus d'une saveur, à divers degrés.











Photo : Chin Le Duc

Ayurvêda : l'alimentation du gros bon sens

LES SIX SAVEURS ET L'ALIMENTATION

Saveur	Saveurs anaboliques (construction)			Saveurs cataboliques (élimination)		
	SUCRÉ	ACIDE	SALÉ	AMER	PIQUANT	ASTRINGENT
Nom sanskrit	<i>Madhura</i>	<i>Amia</i>	<i>Lavana</i>	<i>Tikta</i>	<i>Katu</i>	<i>Kashaya</i>
Sympole						
Éléments	Eau et Terre	Feu et Eau	Eau et Feu	Air et Éther	Feu et Air	Terre et Air
Soigne	Vata et Pitta	Vata	Vata	Pitta et Kapha	Kapha	Pitta et Kapha
Aggrave	Kapha	Pitta et Kapha*	Pitta* et Kapha	Vata	Vata* et Pitta	Vata
Caractéristiques	Froid ++ Onctueux + Lourd ++ Doux	Chaud + Onctueux ++ Léger Pénétrant +	Chaud Onctueux Lourd Pénétrant	Froid Sec Léger ++ Subtil	Chaud ++ Sec + Léger + Pénétrant ++	Froid + Sec ++ Lourd + Rugueux
Propriétés thérapeutiques principales	Apporte nutrition calorique et satisfaction	Favorise l'absorption, assouplit le corps	Régularise l'hydratation et améliore le sens gustatif	Stimule la digestion, nettoie le foie et rafraîchit	Stimule la digestion et active le métabolisme	Tonifie les tissus et élimine l'excès de gras et de toxines
Symptômes d'excès	Mucus Lourdeur Nausée Obésité	Pâleur Soif intense Brûlures Démangeaisons	Rétention d'eau Soif intense Pores obstrués Affaiblissement	Assèchement Constipation Émaciation Affaiblissement	Brûlure Inflammation Assèchement Émaciation	Assèchement Constipation Émaciation Pores obstrués

* Intégré en petites quantités, l'acide apaise *Kapha*, le salé apaise *Pitta* et le piquant apaise *Vata*

Suite page suivante - - - - ➔





Photo : Chin Le Duc

Ayurvédâ : l'alimentation du gros bon sens



Sucré—Doux (description)

- Saveur la plus répandue et présente en plus grande quantité dans la nourriture.
- Présent dans chaque aliment qui contient des glucides, des protéines ou des lipides.
- Doit être distingué du sucre lui-même, lequel est parfois si concentré qu'il acquiert aussi une saveur piquante.

Sucres naturels : sucre de canne, miel, sirop d'agave ou d'érable.

Fruits : banane, avocat, pêche, cerise, poire, datte.

Céréales : pain, pâtes alimentaires, riz, orge, avoine, céréales à déjeuner.

Produits laitiers : lait, laits végétaux, fromages doux, yogourt, petit-lait.

Noix : amandes, noix de cajou, noix de Grenoble, pacanes.

Viande : poissons, fruits de mer, volaille, agneau, boeuf, porc.



Acide – Sûr – Aigre (description)

- Proportionnel à la concentration en ions d'hydrogène dans les acides organiques.
- Souvent indicatif d'aliments riches en vitamines et antioxydants.
- Parfois le résultat d'un processus de fermentation

Fruits : tomate, tamarin, agrumes, ananas, mangue, fruit de la passion, kiwi, petits fruits, pomme-grenade, raisin, abricot, citron, lime

Légumes : radis, rhubarbe, oseille

Fermentations : miso, yogourt, fromages vieillis, vin, vinaigre, kombucha, choucroute et lacto-fermentations



Salé (description)

- Présent grâce au sel de mer, chlorure de sodium et autres sels organiques et minéraux.
- Saveur très rare en dehors de la mer, présente en traces parmi la nourriture.

Légumes : famille des alliacées (ail, oignon, poireau, ciboulette), céleri, asperge.

Fines herbes : persil, coriandre, estragon, livèche, salicorne.

Produits de la mer : algues, fruits de mer, sel de mer.

Céréales : avoine, orge, seigle.

Fruit : châtaigne.



Amer (description)

- Saveur la plus répandue et présente en plus grande quantité dans la nourriture.
- La plupart des glycosides, certains alcaloïdes et plusieurs substances à charge électrique positive sont amers.
- Les composés amers ont des effets avérés sur le foie et parfois aussi le cerveau.

Légumes feuillus : roquette, feuille de pissenlit, endive, chou, chou frisé, épinard, brocoli.

Infusions plantes : absinthe, achillée millefeuille, cataire.

Racines : navet, topinambour, bardane, aunée, hydraste.



Piquant (description)

- Perçue comme une sensation d'irritation et de douleur.
- Le piquant s'évalue sur l'échelle de Scoville qui va de 0 à 2 000 000 SHU. Par exemple, le paprika doux atteint 100 SHU tandis que le naga viper de l'Himalaya atteint 1 000 000 SHU.

Fines herbes : romarin, origan, basilic, thym.

Épices : gingembre, raifort, moutarde, ajwain, cumin, cannelle, girofle, muscade.

Piments forts : jalapeño, chipotle, habanero, d'Espelette, Cayenne.

Suite page suivante - - - ->





Photo : Chin Le Duc

Ayurvéda :

L'alimentation du gros bon sens



Astringent (description)

- Perçu comme une sensation de sécheresse et de resserrement.
- Invariablement associé à la présence de tanins, chimiquement composés d'un phénol associé à un sucre.

Fruits : framboise, argousier, citron et les fruits pas mûrs : banane, kiwi, kaki.

Légumes : germinations, pousses : luzerne, trèfle, tournesol.

Légumineuses : lentilles, pois et fèves de toutes sortes.

Feuilles : thé, achillée millefeuille, framboisier, fraisier, plantain.

Écorces : chêne, orme rouge, pruche.

Racines : hydraste, mûrier.

Goûter la saveur des aliments

Porter attention aux sensations gustatives aide grandement à connaître l'effet des aliments et des plats cuisinés. Avec quelques notions de base, un peu de concentration et de pratique, on arrive à percevoir les saveurs subtiles et à raffiner notre capacité à rechercher « instinctivement » ce qui est bon pour nous.

On présente généralement les saveurs d'un aliment en ordre décroissant pour traduire leur degré d'importance. De plus, on peut distinguer les saveurs primaires (*rasa*) des saveurs secondaires (*anu rasa*) pour mieux exprimer les subtilités gustatives. Voici quelques exemples :

Citron (*rasa* acide, *anurasa* astringent)

Lime (*rasa* acide, *anurasa* amer)

Salade roquette (*rasa* amer, *anurasa* piquant)

Épinard (*rasa* sucré, *anurasa* amer)

Céleri (*rasa* sucré, *anurasa* amer, salé)

Pomme verte (*rasa* acide et sucré, *anurasa* astringent)

Vin rouge (*rasa* acide et sucré, *anurasa* astringent, amer)

Ail (*rasa* piquant, acide et sucré, *anurasa* salé et amer)

N'oubliez pas que chaque aliment varie également sa saveur selon les méthodes de culture, la qualité des sols, la variété cultivée, le stade de mûrissement et ainsi de suite. De la sorte, la saveur de bien des fruits passe d'une prédominance acidulée à sucrée, le piquant varie d'une récolte de radis à l'autre et les yogourts deviennent de plus en plus acides par fermentation.

Un plat sera d'autant plus savoureux s'il contient un peu de chacune des six saveurs, ne serait-ce qu'une petite touche. C'est l'une des plus importantes astuces de l'art culinaire indien et de la gastronomie en général.

L'effet des saveurs sur l'organisme

Selon l'Ayurvéda, une fois que notre nature et notre état sont compris, on détermine quelles saveurs favoriser et celles que l'on doit tempérer pour personnaliser son alimentation. Peu à peu, on modifie notre diète quotidienne pour intégrer de nouvelles tendances, de nouvelles habitudes, jusqu'à ce que les effets se fassent sentir. L'Ayurvéda nous guide dans la bonne direction à prendre. Patience et observation sont de mise pour trouver les habitudes qui nous conviennent et faire de la théorie une réalité.

Soulignons que nous disposons d'une certaine marge de manœuvre qui nous permet de nous accommoder de quelques influences néfastes. C'est dans la modération que réside l'approche ayurvédique idéale et non dans la privation.

Suite page suivante - - - - →





Photo : Chin Le Duc

Ayurvéda : l'alimentation du gros bon sens

Voici maintenant les fonctions biologiques de chaque saveur, leur impact sur l'organisme et les trois *doshas*, ainsi que les effets secondaires en cas de consommation excessive.



Sucré—Doux (fonctions)

Bénéfices : apaise Vata et Pitta

- Nourrit les tissus et favorise la croissance.
- Procure force et vitalité.
- Apporte satisfaction et contentement.
- Donne du volume aux selles et à l'urine.

En excès : aggrave Kapha

- Augmente la production de mucus.
- Engendre lourdeur et paresse.
- Ralentit la digestion.
- Donne envie d'uriner constamment.
- Accélère la prise de poids.
- Déséquilibre la flore intestinale.
- Cause des problèmes respiratoires et lymphatiques.



Acide – Sûr – Aigre (fonctions)

Bénéfices : apaise Vata

- Complète l'alimentation, nourrit les tissus.
- Aide la digestion et l'absorption des nutriments.
- Contribue à la dégradation des corps gras.
- Fait saliver, hydrate et assouplit les tissus.
- Active les fonctions excrétoires.

En excès : aggrave Pitta et Kapha

- Donne intensément soif.
- Pâlit la peau.
- Provoque une sensation de froid aux dents.
- Provoque des démangeaisons partout sur le corps.
- Engendre des brûlures, des ulcères à l'estomac et à l'œsophage.

- Cause des problèmes de peau.
- Diminue la coordination, rend le corps lâche.
- Contracte les pupilles, perturbe la vision, étourdit.



Salé (fonctions)

Bénéfices : apaise Vata

- Apéritif, améliore les sensations gustatives.
- Conserve l'hydratation de l'organisme.
- Stimule la salivation et la production de liquide lacrymal.
- Nettoie les pores et les canaux microscopiques.
- Liquéfie le mucus congestionné.
- Légèrement laxatif.

En excès : aggrave Pitta et Kapha

- Cause de la rétention d'eau, augmente la pression cardiaque.
- Affaiblit l'organisme, engendre une sensation de fatigue.
- Provoque brûlures, ulcérations sur la peau et aggrave problèmes de peau et saignements des blessures.
- Obstrue les pores et les canaux microscopiques.
- Aggrave la calvitie, accélère le grisonnement des cheveux.
- Aggrave les rhumatismes et les symptômes de la goutte.
- Cause un empoisonnement au sodium : délire, convulsion, contraction de la pupille, etc.



Amer (fonctions)

Bénéfices : apaise Pitta et Kapha

- Nettoie la bouche et la gorge, soulage la soif.
- Stimule l'appétit et supporte le foie.
- Diminue la masse adipeuse, les excès de fluide et les toxines.

Suite page suivante - - - ->





Photo : Chin Le Duc

Ayurvéda :

L'alimentation du gros bon sens

Amer (fonctions) suite

- Soigne les problèmes de peau et les démangeaisons.
- Améliore la mémoire et l'intelligence.
- Élimine les bactéries et divers parasites.
- Soulage la nausée.
- Réveille les gens évanouis.

En excès : aggrave Vata

- Supplante et masque les autres saveurs.
- Diminue la masse corporelle, cause l'émaciation (maigreur).
- Assèche et rigidifie la peau.
- Assèche l'organisme, cause la constipation.
- Engendre des faiblesses et des étourdissements.



Piquant (fonctions)

Bénéfices : apaise Kapha

- Stimule la salivation, l'appétit et la digestion.
- Active le métabolisme, réchauffe et élimine les excès de gras.
- Tue les bactéries et divers parasites.
- Fluidifie le sang ainsi que le mucus congestionné.
- Détend les tissus, soulage les constrictions.
- Assèche les excès de gras dans la nourriture.
- Soulage les démangeaisons (lorsque provoquées par un excès Kapha).

En excès : aggrave Vata et Pitta

- Irritant, cause une sensation de brûlure partout dans le corps.
- Assèche la bouche et la gorge, provoque la soif.
- Engendre des brûlements à l'estomac, aux mains, aux pieds, aux flancs ou au dos.
- Cause de l'inflammation aux nerfs et de la douleur.
- Augmente l'acidité produite par l'organisme.
- Affaiblit l'organisme, cause l'émaciation.
- Diminue la motilité du sperme.

- Provoque délires, tremblements, évanouissements, vomissements et douleurs.



Astringent (fonctions)

Bénéfices : apaise Pitta et Kapha

- Améliore la qualité du sang ainsi que l'apparence de la peau.
- Resserre la peau et la muqueuse digestive, ce qui soigne blessures et ulcérations.
- Récurve les masses durcies et les toxines accumulées, dégage les pores microscopiques.
- Assèche les excès d'humidité et de gras dans la nourriture.
- Provoque l'expulsion des flatulences et des selles.

En excès : aggrave Vata

- Anesthésie la langue et serre la gorge.
- Obstrue et entrave les pores de la peau.
- Assèche et rigidifie l'organisme, donne soif.
- Assèche l'intestin et gêne le libre passage des selles.
- Diminue la quantité de fluides reproducteurs et nuit à l'expulsion du sperme.
- Provoque des tremblements et des convulsions.
- Cause une oppression à la poitrine ou une attaque cardiaque.

Ça goûte franchement meilleur quand on mange une combinaison d'aliments variés pour représenter les six saveurs. Une grande partie de notre équilibre alimentaire consiste à insister sur les aliments ayant les saveurs et les textures qui conviennent le mieux selon votre type de constitution individuelle et à votre état de santé.

Suite page suivante - - - - ➔





Photo : Chin Le Duc

Ayurvéda : l'alimentation du gros bon sens

Une compréhension de base de l'Ayurvéda et de la nutrition saine est essentielle pour exploiter efficacement le potentiel médicinal des six saveurs, ce qui reste à la portée de quiconque s'intéresse au bien-être, à la santé, à la nutrition et aux plaisirs de la table.

« Quand l'alimentation est négligée, la médecine est inefficace, quand l'alimentation est adéquate, la médecine est inutile » –
proverbe ayurvédique.



Jonathan Léger Raymond

Thérapeute ayurvédique et herboriste accrédité par la Guilde des herboristes du Québec, Jonathan est co-fondateur du centre ayurvédique Espace Ayurvéda à Montréal et du centre Revolution Ayurveda au Kérala.

Lors de ses nombreux séjours en Inde, il se forme en mentorat individuel auprès des médecins ayurvédiques chevronnés, les D^{rs} Kannan et Shankar, tous deux du Kérala, et peaufine chaque année ses outils thérapeutiques. Ses nombreux voyages en Inde lui ont de plus permis de s'imprégner de la culture indienne et d'établir des contacts privilégiés en Inde.

Respectant leur parcours et leur réalité uniques, Jonathan Léger Raymond accompagne les personnes en quête de bien-être vers leurs objectifs. Il a aussi enseigné l'Ayurvéda à des centaines d'élèves, tant amateurs que professionnels de la santé.

Son expérience est riche de plus de 1200 personnes suivies en consultation depuis 2009, au Québec et partout dans le monde. Il est familier avec plus de 150 problématiques et pathologies et contribue à améliorer une vaste majorité des cas.

Imprégné de culture indienne, Jonathan partage le meilleur de l'Ayurvéda, s'adaptant aux ressources locales et aux contraintes modernes. Il explore la vaste expérience de l'Ayurvéda dont la sagesse se perpétue à travers ceux qui la découvrent.

Pour en savoir encore plus sur Jonathan et sur l'Ayurvéda, consulter :

<http://www.ayurvedarevolution.com>

*Merci beaucoup
Jonathan pour ce
généreux partage de
tes connaissances et
la confiance
accordée.
Louise Paquette*



Photo : MontyLov

Sondage et besoin d'aide Première partie

Étonnamment, sur les réseaux sociaux, lors du temps de confinement, les partages d'information entre les personnes souffrant de fibromyalgie n'ont pas dérogé. Si la population du Québec avait perdu leur boussole, ne sachant plus comment se protéger d'un méchant virus, les gens diagnostiqués de fibromyalgie, pour qui depuis des lustres peut-être le confinement est coutume, poursuivaient leurs conversations sur leurs pages Facebook comme à l'habitude.

Mêmes sujets de conversations portant sur la nature des symptômes, la médication ou la compréhension et l'aide à peine accessibles ou même existantes. Et en tant que clinicienne, je suis bien sincère lorsque j'affirme que la fibromyalgie est un sujet de loin plus préoccupant et handicapant que celui de ce virus passager. La fibromyalgie atteint un plus grand nombre de personnes¹ et cause un

manque à gagner récurrent, autant au niveau social que personnel, puisque ceux et celles qui doivent se retirer de la vie de travail le font au détriment de la richesse collective... et depuis longtemps déjà.

Changer de mode de vie

Un article de la revue *Science et Vie* du mois d'octobre 2011² souligne la difficulté pour l'être humain d'envisager sa propre fin. Ainsi l'homme n'agit souvent pas en fonction de la réalité, et il serait plutôt enclin à un déni des procédures à prendre pour contrer un désastre pourtant bien appréhendé. Pensons à l'urgence climatique sous nos yeux ! Alors on peut, un peu, comprendre comment il se fait que tant de personnes dans le monde souffrent de fibromyalgie, et que si peu de gens se penchent sur une solution.

Les seules personnes préoccupées par le sort des personnes souffrantes sont les malades elles-mêmes, leur

entourage proche, et quelques médecins ou psychologues sympathisants. Lorsque nous ne sommes pas confrontés directement à l'horreur, à la mort, nous sommes portés à ne pas réagir. Ainsi les génocides dans d'autres lieux, les tremblements de terre de l'autre côté du globe, les tueries dans des villes éloignées ne nous préoccupent que le temps de voir quelques vidéos étonnantes.

Qui sauver dans cet univers bien injuste et incertain dans lequel nous vivons ? Et quoi modifier de nos habitudes de vie ? Car nous savons que ça ne va pas, que nous utilisons irrationnellement les ressources de la Terre, mais aussi nos ressources personnelles. La planète est fatiguée parce que nous abusons d'elle, et nous abusons également de nos forces... mais rien ne change.

Suite page suivante



¹ Au Québec, plus de 250 000 personnes, et ce annuellement, alors que 60 627 avaient été diagnostiquées positives à la Covid 19 ce 10 août 2020. Portail Québec / Accueil / Santé / Situation du coronavirus.

² Lassagne, F., Nouyrigat, V. « Catastrophes globales, sommes-nous prêts à affronter le pire ? »

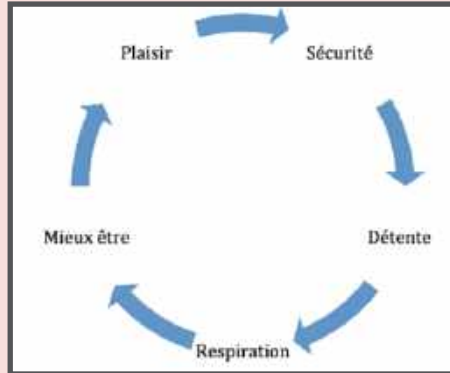


« Sondage et besoin d'aide »

Un sondage

Il y a plus d'un an, j'ai proposé à Marie-Johanne Lessard³ une collaboration pour lancer un sondage sur les besoins d'aide de personnes ayant un diagnostic de fibromyalgie. Plus de 400 personnes ont répondu au questionnaire élaboré par nous. Le besoin est grand car, dans votre région comme à Montréal, un très ou trop grand nombre de personnes sont aux prises avec de graves difficultés financières, en plus d'un sentiment d'isolement dû à l'impuissance de la sphère médico-pharmaceutique d'apporter une aide significative. De plus l'incompréhension règne et donc il y a un manque d'indications claires vers des solutions pour un soulagement efficace.

Les résultats obtenus au sondage ont clairement indiqué l'existence d'un besoin d'aide, à divers niveaux. Après une discussion intéressante avec le Dr Louis Jacques, directeur du département de médecine environnementale du CHUM, celui-ci nous a indiqué qu'il existe un manque de ressources psycho-sociales qui devrait être attribuées à cette population. Pour ma part, j'ai une grande estime pour tous ces gens qui poursuivent leurs démarches personnelles afin de tenter de trouver une issue salubre.



Vous serez en mesure de prendre connaissance des résultats plus complets du sondage dans le prochain numéro du Fibro-Montérégie. Cependant, je ne peux actuellement que rêver à une levée de personnes réclamant à leur député et au Ministre de la Santé provincial une variété de soins complémentaires nécessaires au rétablissement de leur santé. Bien sûr, pour cela, ça prend un consensus sur les solutions... lesquelles découlent d'une meilleure compréhension du type de réactions occasionnées par un stress post-traumatique non traité dans le passé.

Je le répète si vous avez lu mes précédents articles, vous avez possiblement eu une réaction normale à un ou des événements qui eux étaient nuisibles à une croissance épanouie. Cette réaction de protection est cependant à revoir aujourd'hui, parce que devenus adultes, des compétences ont été acquises.

Une démarche exigeante

Et voyez combien une simple entente sur le traitement d'un nouveau virus a été complexe parce que jonché de conflits politiques et pharmaceutiques. Ainsi, la reconnaissance des soins à apporter en fibromyalgie d'origine psychosomatique est certainement une démarche encore longue et truffée d'embûches, mais justifiée.

Oui, il y a des pistes valables pour inverser les rituels de consolidation quotidienne de la roue des douleurs (hypervigilance, hyperactivité, fatigue et anxiété qui en découlent). Le mécanisme de protection valable qui a été créé par mesure de survie pourrait se dénouer car il n'est probablement plus nécessaire. Comment ? En fait, il s'agit de suivre la voie, oui parfois complexe, des personnes qui se sont libérées de la fibromyalgie. Car il y en a. C'est un gros travail quotidien, étalé sur un moyen-long terme, et pas sur une mesure de rapidité. Mais une libération graduelle des tensions est possible, pas pour tous évidemment, mais surtout avec l'accompagnement d'une aide adéquate. Ne pas lâcher, persister, mais dans la détente et le retour au plaisir, voilà tout un défi !

Les résultats du sondage piloté par Paule Mongeau vous seront présentés dans notre prochain numéro. À suivre...

³ Directrice de l'Association de fibromyalgie de l'Île de Montréal



Paule Mongeau, M. Ps., psychologue

Biographie

À l'automne 2020, Paule Mongeau comptera déjà plus de 44 années d'expérience en tant que psychothérapeute, ayant offert à ses clients et clientes l'écoute et les soins psychologiques à la fine pointe de l'avancement de la science du comportement humain.

Elle a travaillé comme psychologue à l'Hôpital régional de Rimouski (pédopsychiatrie), puis comme agente de relations humaines au Centre de réadaptation en alcoolisme et toxicomanie L'Estran du Bas-St-Laurent, puis comme psychologue scolaire à la Cs de Laval. Et depuis 1979, en bureau privé.

Paule Mongeau a été chargée de cours à l'Université du Québec à Rimouski (de 1978 à 1982) et a fondé ou participé à la gestion de nombreux organismes sans but lucratif.

Organisation de colloques, conférencière, animatrice et formatrice, il lui importe de favoriser la connexion entre les gens ainsi que la diffusion des connaissances.

Parallèlement au service de consultation, elle a reçu des formations dans les domaines favorisant l'alliance entre les diverses sphères de la personne, soit le dialogue entre le corps, les émotions, la pensée et l'intuition (hypnose, EMDR, EFT).

Elle a participé à la rédaction de livres collectifs, dont le dernier qu'elle a dirigé : deux volumes portant sur une approche de traitement global de la fibromyalgie.



Parmi les objectifs de ces ouvrages :

- ◆ Offrir des pistes de soulagement de cette sévère maladie psychosomatique;
- ◆ Faire le point sur les plus récentes recherches scientifiques;
- ◆ Présenter aux professionnels de nouveaux outils tenant compte des aspects émotionnels, corporels et environnementaux.

Paule est membre de :

- L'Ordre des psychologues du Québec;
- L'Association des Psychologues du Québec;
- La Société Québécoise d'hypnose;
- EMDR Canada;
- L'ACEP.

Je voudrais aujourd'hui vous présenter Paule Mongeau qui, vous l'aurez constaté, a la grandeur d'âme, la générosité de nous écrire un article pour chacune de nos dernières parutions.

J'ai eu la chance de rencontrer Paule cette femme extraordinaire alors qu'elle animait un atelier de cinq jours sur la fibromyalgie au SPA Eastman en mai 2017. Au cours de ces cinq journées, Paule nous a parlé de fibromyalgie oui, mais elle nous a surtout présenté des options mieux-être pour un traitement global de la fibromyalgie.

Paule est passionnée par la fibromyalgie elle a d'ailleurs travaillé à quelques ouvrages sur ce sujet. Je vous dresse une brève biographie de son parcours.

Mais avant, je veux te remercier de ton humanité, ton altruisme et ta bonté. MERCI! MERCI ! MERCI!

Louise Paquette



PASSER À UN DEGRÉ SUPÉRIEUR D'AMOUR DE SOI...

Lucie Chartier - Conférencière — Maître Reiki
Accompagnatrice en cheminement personnel



Peu importe ce que vous vivez actuellement, et peu importe ce que vous avez vécu avant. Quelle que soit la profondeur de votre manque actuel d'amour de soi, vous pouvez **remonter la pente** et atteindre des sommets que vous ne pourriez même pas imaginer.

Mais ça ne se fait pas d'un coup, en claquant des doigts. On ne peut pas non plus faire un exercice une fois ou dix fois et ensuite tout lâcher en disant avec colère : « Ça ne marche pas ce truc, j'arrête ! »

C'est quelque chose qui se déroule de la même façon que la culture d'un jardin. Au début il n'y a que de la terre avec des mauvaises herbes un peu partout et il faut commencer par tout enlever et par retourner la terre pour qu'elle soit prête à recevoir ce qu'on va y mettre.

Il faudra peut-être même y ajouter du terreau pour rendre le sol plus fertile et permettre à nos graines et à nos plantes de bien se développer. On peut faire ça tout seul, ou demander de l'aide à quelqu'un d'autre pour aller au bout de cette tâche.

Une fois le sol prêt on pourra commencer à semer et à planter, et

ensuite, on devra prendre soin de ce jardin en l'arrosant, en enlevant les mauvaises herbes qui vont repousser et ainsi de suite. Un jardin n'arrête jamais de se développer. Il bouge en permanence, **se transforme continuellement**, et c'est un peu la même chose pour nous.

Pour en revenir à l'amour de soi, ce sont les petites graines que vous allez planter au fur et à mesure de votre cheminement qui vont vous permettre de créer un nouveau jardin en vous, de passer de la chenille au papillon.

Faites simplement **un petit quelque chose chaque jour**, en fonction de ce qui est à votre portée à cet instant, et persévérez. Devenez conscient de ce qui se passe en vous et **choisissez** alors de remplacer **les jugements par quelque chose de plus doux**.

Choisissez **la bienveillance plutôt que la sévérité**, tenez compte de vous, de vos besoins, et donnez-vous la permission d'être simplement vous.

Devenez votre meilleur ami, votre coach personnel, la personne sur qui vous savez pouvoir toujours compter, et **commencez à vous donner à vous-même ce que vous donneriez naturellement à une personne que vous aimez de tout votre cœur**.

Lire ceci et vous contenter de dire « Mais c'est trop difficile » ou « Plus facile à dire qu'à faire » ne vous mènera nulle part. Plutôt que de parler et de perdre votre temps à débattre sur le sujet, lancez-vous. Allez **tout de suite** vous placer devant un miroir, regardez-vous dans les yeux, et dites-vous que vous vous aimez (ou dites-vous au moins quelque chose de gentil si le « je t'aime » est encore trop difficile pour vous).

Faites quelque chose de concret. **Faites quelque chose de nouveau**. Transformez vos habitudes. Changez la donne. Essayez. Expérimentez. Jetez-vous à l'eau et tentez l'expérience !

Qu'avez-vous à y perdre ? Et n'est-ce pas le mieux que nous ayons à faire finalement ?

Vaut-il mieux ne pas bouger et continuer à souffrir encore et encore des mêmes schémas intérieurs jusqu'à la fin de notre vie ? Ou vaut-il mieux essayer quelque chose, même si c'est un tout petit quelque chose, et voir peut-être des changements arriver au fur et à mesure ?



Suite page suivante →



MIEUX-ÊTRE

PASSER À UN DEGRÉ SUPÉRIEUR D'AMOUR DE SOI...



Lucie Chartier - Conférencière — Maître Reiki
Accompagnatrice en cheminement personnel

Peut-être qu'ils seront très lents... Et alors ? Un tout petit pas vaut mieux que pas de pas du tout, mais encore une fois, personne n'est jamais obligé de quoi que ce soit.

Vous pouvez très bien continuer à vous détester ou à ne pas vous aimer à votre juste valeur. C'est votre vie, c'est votre choix et votre droit.

Pour ma part en tout cas, choisir d'apprendre à m'aimer a été le plus beau cadeau que j'ai pu me faire jusque-là, et même si ça a demandé un certain temps, je peux vous dire que ça en valait vraiment la peine et que s'il fallait recommencer, j'y retournerais sans hésiter une seconde.

À vous de faire votre choix maintenant, et vous pourrez de toute façon faire un nouveau choix à n'importe quel moment... Quand vous serez prêt pour ça...

QUE VOTRE GRANDEUR RAYONNE!



Qui est Lucie Chartier?

Lucie est conférencière, Maître Reiki et accompagnatrice en cheminement personnel. En juin 2006, sa vie bascule. À la suite de problèmes de santé physique et émotionnelle importants qui l'amène dans une profonde dépression et à avoir des idées suicidaires. Comme la vie la pousse à se questionner sur le sens profond de sa vie, elle choisit alors de se réorienter sur le plan professionnel et personnel.

*Elle entreprend alors une quête de retour à soi, afin de retrouver la santé. La méditation, le yoga et l'introspection entrent dans sa vie et à travers ces pratiques, elle se découvre une force intérieure qu'elle ignorait posséder. Cette grande découverte l'amène vers la plus grande aventure de ma vie, **soit se guérir intérieurement pour ensuite guérir physiquement.***

Pendant 7 ans, elle approfondi ses connaissances et sa pratique de la méditation et de l'éveil spirituel auprès de Diane Provencher. Elle découvre l'énergie de guérison REIKI et devient ensuite maître REIKI. Elle poursuit également son cheminement de connaissance de soi en participant à plusieurs retraites d'éveil spirituel dirigées par Paul Beaudry, guide spirituel et auteur, ainsi qu'à des retraites avec Nicole Bordeleau, Maître en yoga, auteure et conférencière.

*Aujourd'hui, elle a trouvé son équilibre de vie et continue de le cultiver en travaillant dans le domaine du mieux-être, du soin énergétique et de l'accompagnement en cheminement personnel. Depuis 2014, elle offre des conférences et des ateliers en mieux-être par lesquels elle souhaite d'abord **donner au suivant, mais aussi contribuer à éveiller la grandeur que chaque être humain possède en lui.** En 2016, elle termine une formation en métaphysique. Cette science de l'être la passionne, car elle met en lumière les liens entre les maux physiques et émotionnels des gens et surtout, leur permet de prendre conscience de leur propre pouvoir et d'apprendre à l'utiliser dans leur vie.*

Si vous souhaitez en savoir davantage sur Lucie, vous pouvez la suivre par sa page Facebook « Lucie Chartier Prends Ton Envol – Conférencière en mieux-être » <https://m.facebook.com/PrendsTonEnvolConfereciere/>

NDLR: Vous aurez la chance de lire Lucie à nouveau, puisqu'elle a généreusement offert de contribuer au Fibro-Bulletin. Merci Lucie!



Mudras

Science sacrée du geste



Extrait des articles suivants, avec leur approbation :

<https://www.chakras-shop.com/yoga/mudras/>

<https://yoga-et-vedas.com/mudras/>

Il est une expression qui revient souvent : « Notre vie est entre nos mains ». Les mains sont ainsi perçues comme formant un tout et représentent le siège de la vie. Les mudras des mains se réfèrent à cette expression pleine de sens et proposent de pratiquer un véritable « yoga des doigts ». Chaque doigt possède ainsi une énergie qui, en fonction d'une position particulière, s'activera et collaborera avec les autres énergies du corps.

Qu'est-ce qu'un mudra ?

Mudra est un terme composé provenant du sanskrit. « Mud » signifie joie ou bonheur et « ra » signifie déclencher ou dissolution. Les mudras correspondent véritablement à un yoga des mains et, s'ils sont pratiqués régulièrement, vont nous permettre de faire circuler davantage d'énergie dans nos vies, mais aussi de libérer notre corps et notre esprit des tensions quotidiennes, tout en nous aidant à trouver des solutions à des problématiques précises.

Ces gestes sont considérés comme sacrés et sont exécutés selon des

positions très codifiées auxquelles il ne faut pas déroger. Les symboliques sont en effet très puissantes dans ce [type de yoga](#). Certaines positions, en plus d'utiliser les mains et particulièrement les doigts, vont demander un certain positionnement de la langue, du corps ou du regard. L'énergie n'en sera que plus canalisée, ce qui permettra ainsi l'expression de divers états intérieurs et spirituels.

Les mudras sont également très présents dans la médecine traditionnelle indienne, car cette dernière considère que les doigts, des mains ou des pieds, sont en relation directe avec nos organes vitaux. Ainsi, la médecine traditionnelle cherchera divers points de stimulations des organes, et dans le but d'harmoniser [nos différents chakras](#). Notons que la médecine chinoise considère également les doigts comme point de départ de l'énergie qui traverse le corps jusqu'aux organes.

Les mudras permettent de libérer les tensions quotidiennes

Les éléments constituant une main



Pour commencer, sachez que nos cinq doigts sont en relation directe avec un des cinq éléments présents dans la nature. Ainsi :

- Le pouce correspond au feu (Agni en sanskrit) et permet d'équilibrer les diverses énergies du corps. Il est donc particulièrement important dans la pratique des mudras;
- L'index correspond à l'air (Vayu) et va permettre d'améliorer l'activité de notre esprit, en stimulant notre capacité à penser et à créer;

 [Suite page suivante](#) ➔



Mudras

Science sacrée du geste

- Le majeur correspond à l'éther (Akasha) et nous permet de vivre en harmonie avec le monde des esprits;
- L'annulaire correspond à la terre (Prithvi) et permet à tout un chacun de défendre ce qui lui appartient sur cette terre;
- Enfin, l'auriculaire correspond à l'eau (Jala) et stimule notre capacité à échanger avec autrui, à interagir dans une communauté et à favoriser les relations.

Vous l'aurez compris, lorsque nous créons des combinaisons et postures avec nos doigts, nous mettons en relation ces différents éléments et nous les faisons collaborer pour nous rapprocher au plus près d'un état de plénitude.

Un sens bien particulier

Divers courants religieux et spirituels partent du postulat que notre corps est rempli d'énergie qui circule librement via de multiples canaux. Ces derniers, appelés aussi « [nadis](#) », se retrouvent aussi bien dans nos fonctions physiologiques que psychiques et spirituelles. Bon nombre de ces canaux ont pour terminaison la surface des mains et des pieds. Ainsi, le travail des doigts permet d'harmoniser notre corps, aussi bien du point de vue

physique que psychologique. Et cela permettra en outre de mieux contrôler nos émotions ou encore notre concentration, et d'harmoniser notre corps avec le reste de l'Univers.

Lorsqu'on débute dans la pratique des mudras, on crée de nombreuses formes. Ces formes, tout comme les différentes postures de yoga, vont générer de l'énergie qui circulera par la suite dans notre organisme, en améliorant nos chakras et nos divers maux. Et pour cause, la main est une source directe de l'énergie créatrice qui circule dans le corps : la paume de la main est réceptrice de cette énergie, tandis que les doigts sont des émetteurs. Lorsque l'on pratique un mudra, on réunit deux doigts ensemble, et l'énergie correspondante est bloquée dans une partie spécifique du corps et du mental.

Au fil du temps, les mudras se développent sous l'impulsion de plusieurs maîtres yogis ou hommes spirituels indiens. Ainsi, on en compte aujourd'hui plusieurs dizaines, alors qu'il n'y en avait que neuf à l'époque. Chaque mudra a donc des effets particulièrement bénéfiques sur le corps et l'esprit en stimulant simplement des zones réflexes.

Bienfaits du yoga des doigts

Selon la médecine chinoise, de nombreux méridiens ont leurs points de départ ou d'arrivée au niveau des doigts. Ainsi, les différentes positions et gestes induits par les Mudras permettent d'engendrer divers bénéfices. Ce que vous pouvez améliorer avec les mudras:

- Les douleurs dentaires et de l'articulation temporo-mandibulaire;
- Les maux de tête et migraines;
- Les douleurs arthrosiques de l'ensemble du corps;
- Les crampes de divers muscles;
- Les douleurs de la colonne vertébrale, aussi bien lombaire que cervicale;
- Le stress;
- Les douleurs menstruelles et de l'appareil génital et urinaire masculin et féminin;
- Les problèmes de vision et ORL;
- Les affections respiratoires;
- Les troubles digestifs;
- Les allergies;
- Les troubles de la mémoire et de la concentration;
- Etc.





Mudras

Science sacrée du geste

Comment pratiquer les mudras?

Bien sûr, mieux vaut en sélectionner un seul que plusieurs à la fois. Vous pouvez alors commencer à le pratiquer régulièrement et quotidiennement pendant vingt et un jours et en choisir un autre par la suite. Choisissez en premier celui qui possède le plus de sens pour vous.

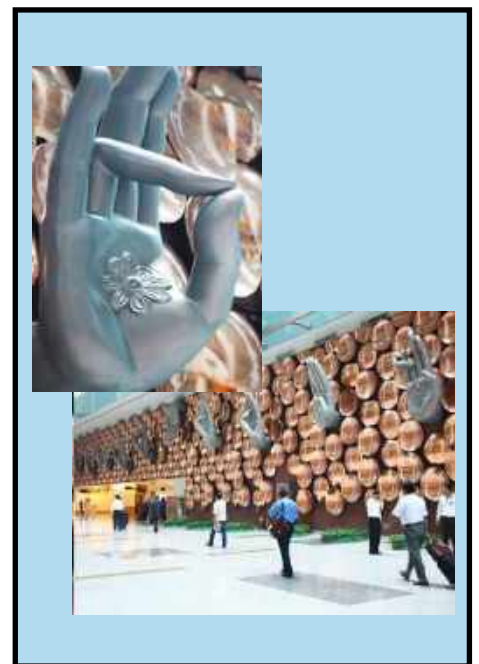
Vous devrez y consacrer un temps qui sera propre à chacun d'entre vous. Néanmoins, quelque chose comme trois fois par jour, disons matin, midi et soir, devrait vous apporter des résultats visibles. Vous pouvez réaliser des mudras en étant debout, couché ou encore assis; dans la vie quotidienne : dans les files d'attente, les transports, en promenade, dans la baignoire, etc. Ils peuvent même se faire en marchant ! L'avantage de cette technique est donc de pouvoir la réaliser à tout moment de la journée, ce qui vous permet d'optimiser votre temps au maximum, surtout si vous êtes toujours très occupé. Le mieux est de pratiquer vos mudras durant sept, quatorze, ou encore vingt et une respirations. Chaque respiration se fera en respirant de manière profonde par le nez, et la pression des doigts devra être douce, il ne faudra pas trop appuyer. L'important est également de

rester le plus détendu possible durant la pratique, il ne faut pas vous tendre, vous crispier, ou encore vous fatiguer durant la posture.

La technique s'effectuera en deux temps : un premier temps de préparation en mouvement qui permettra de rassembler les différentes énergies et qui durera environ une minute, et un second temps qui correspond au mudra en lui-même, ce dernier étant immobile. Ainsi, la simplicité de cette technique vous permet d'en profiter durant les moments où vous n'avez rien à faire, voire même les moments qui peuvent être stressants ou désagréables, comme des embouteillages ou une visite médicale. Cela permettra de concentrer vos énergies dans le but de vous détendre et de vous relaxer. Bien que pour pratiquer les mudras il soit préférable d'être détendu et dans un état calme, ils peuvent particulièrement être bénéfiques dans les situations précédemment citées, avec pour but de vous détendre et de vous détacher des effets néfastes rencontrés dans la vie quotidienne.

Vous pourrez ressentir les effets de la technique immédiatement ou après un certain temps de pratique. Observez attentivement vos réactions et émotions. Le plus souvent il apparaît

une sensation de chaleur globale : plus de malaises, une respiration apaisée, un esprit plus clair et plus alerte. Notez qu'il est possible de ressentir tout d'abord l'inverse de ces sensations : vous serez alors fatigué, vous aurez froid, etc. Mais la détente finira par prendre le dessus et s'installera durablement.



À l'aéroport de Delhi les 9 mains géantes montrant les différents mudras vous accueillent. Ceci crée véritablement la sensation qu'on s'adresse à vous, parce que les mains sont notre second sens de la vue ! Exprimez vous avec vos mains et adressez vous à l'Univers !





Mudras

Science sacrée du geste

Avant de faire une séance, il est important d'activer l'énergie dans les mains en les frottant, en secouant ou frappant légèrement les doigts entre eux.

Quelques mudras expliqués

1— *Atmanjali mudra*



Dans ce geste nous lions notre partie spirituelle et matérielle, l'énergie solaire et lunaire.

Le fait de joindre les mains à la poitrine, au chakra du cœur, apporte la paix et l'amour.

C'est le mudra de demande et de remerciement.

2— *Gyan ou Jnana mudra et Chin mudra*



L'union entre l'homme et le Divin : le pouce représente l'Âme universelle (Brahman) et l'index, l'âme individuelle (atman).

Le feu (le pouce) s'assoie avec l'air (l'index), et cela forme un cercle

pour que l'énergie circule à l'intérieur sans sortir à l'extérieur.

Mudra de concentration, de connaissance, de réception.

La paume tournée vers le ciel signifie l'appel à la compréhension de l'Univers : Gyan ou Jnana mudra.

La paume tournée vers la terre signifie l'appel à la compréhension du Soi : Chin.

3— *Dhyani mudra*



Mudra de l'élimination de l'illusion.

Les deux pouces représentant l'Âme universelle, qui se joignent pour faire circuler l'énergie spirituelle.

La forme d'une coupole vide incite à méditer sur le vide.

Mudra souvent associé au Bouddha.

4— *Prana mudra*

L'élément de feu est associé à l'élément de la terre pour purifier et augmenter le prana (l'énergie vitale).



Mudra dynamisant et donnant de la force.

Aide aux problèmes des yeux et du sommeil.

5— *Shunya ou Shuni mudra*



Excellent mudra pour calmer le mental pendant la méditation.

Mudra pour purifier et améliorer l'oreille physique et l'oreille subtile intérieure

Le majeur associé à l'élément de l'éther, une fois activé dans ce mudra, invite à explorer l'espace.

6— *Shankh mudra*

Ici le pouce droit canalise l'énergie du feu est couvert par la main gauche, ce qui fait réduire **pitta** et



équilibre **vatta** et **kapha**.

Ce mudra renforçant et améliorant la voix, est conseillé aux chanteurs, orateurs, professeurs.

Guérit les maladies et l'inflammation de la gorge.

Chantez le OM avec ce mudra.



Mudras

Science sacrée du geste

7— Surya mudra



Le pouce (feu) domine sur la terre (annulaire) et active l'énergie solaire.

Mudra donnant la force physique et provoquant un amaigrissement sain.

Concentrez vous sur le plexus solaire pendant la pratique.

8— Yoni mudra

Yoni signifiant l'utérus symbolise l'origine de la vie, l'énergie féminine et la fertilité.



Conseillé aux femmes enceintes.

Ce mudra monte la Shakti (l'énergie) des chakras inférieurs vers le haut.

Activant l'énergie primordiale, ce mudra donne la stabilité et la concentration.

9— Ganesha mudra



Les mains installées au niveau de la poitrine doivent tirer dans des directions opposées.

Ce mudra travaille sur l'ouverture de l'Anahata, chakra du

cœur, la capacité de recevoir et de donner l'amour.

Règle les problèmes respiratoires et améliore le fonctionnement du cœur.

10— Ksepama mudra

Mudra de détoxification, évacuant le stress.



À ne pas pratiquer longtemps car la bonne énergie peut également sortir du corps.

Concentrez-vous sur le fait que toutes les énergies négatives, usées et inutiles quittent votre corps, votre vie et votre mental et que vous êtes prêt à recevoir pour continuer à servir l'Univers.

11— Lotus mudra



Symbole de l'ouverture du cœur à la nature et au Divin.

Visualisez une fleur de lotus qui s'ouvre.

Dans les périodes de solitude et de désespoir, aide à développer la compassion et l'acceptation du monde extérieur.

À pratiquer comme « fleur ouverte » / « fleur fermée ». Mudra de détoxification, évacuant.

12— Akini mudra



Mudra de concentration, de réflexion et d'activation de l'intellect.

Il permet l'échange entre les deux hémisphères cérébraux et améliore la mémoire.

Ici tous les 5 éléments et les canaux énergétiques sont activés de manière égale.

Conclusion sur les mudras

La pratique des mudras est bénéfique en tout point de vue. Après en avoir choisi un, nul doute que vous serez impatient de passer à la suite, tant ils peuvent provoquer des sensations et des effets spectaculaires sur votre organisme.

N'oubliez pas, tout comme le yoga, vous devrez pratiquer ces exercices régulièrement pour que cela soit efficace.

Bonne découverte et bonne pratique!



Soupe ayurvédique pleine d'énergie

INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

- 400 g de courge
- 200 g de haricots mungo germés
- 25 g de curcuma frais
- 25 g de gingembre frais
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 10 g d'ail
- 2 cuillères à soupe de tamari
- 1 citron
- 2 cuillères à soupe de crème de coco
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Feuilles de coriandre fraîches au goût

Tous ces ingrédients se trouvent facilement en magasin bio



<https://www.veganfreestyle.com/soupe-ayurvedique/>

PRÉPARATION

1. Couper en morceaux la courge.
2. Émincer : ail, gingembre frais, curcuma frais.
3. Faire revenir le tout rapidement dans une casserole avec l'huile d'olive.
4. Une fois doré légèrement, ajouter de l'eau à hauteur des ingrédients.
5. Laisser cuire une dizaine de minutes.
6. Ajouter le tamari, le cumin, la crème de coco et mixer le tout.
7. Servir dans un bol ou assiette à soupe.

Ajouter 1 bonne poignée de haricots mungo germés, un peu de jus de citron et quelques feuilles de coriandre.

LAIT D'OR

Une petite recette parfaite pour la saison

Très tendance depuis quelque temps, le lait d'or est une recette ayurvédique douce et réchauffante pour le corps qui sera parfaite pour la saison.

INGRÉDIENTS :

- 275 ml de lait végétal ou de lait de vache
- 1 cuillère à café de curcuma en poudre
- ½ cuillère à café de gingembre frais râpé
- ½ cuillère à café de cardamome en poudre

- ¼ cuillère à café de poivre noir
- 1 cuillère à café d'huile de coco

PRÉPARATION :

Faites chauffer votre lait avec le curcuma, le gingembre frais râpé, le poivre noir moulu et l'huile de coco dans une casserole. Remuer avec un fouet durant cinq minutes. Sortez la préparation du feu et ajoutez la cardamome. Vous pourrez ajouter un peu de sucre selon vos goûts (sucre de coco, sirop d'agave ou rapadura*). Il ne vous reste plus qu'à déguster tout en étant à l'écoute de la beauté de vos saisons intérieures.

* rapadura : jus de la canne à sucre déshydraté.



Dhal lentilles rouges coco

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

Portions : 12



Photo : Cayla1

INGRÉDIENTS

TARKA

- 1 oignon moyen haché (½ tasse)
- 1 tomate moyenne hachée (¼ tasse)
- 3 gousses d'ail (2 c. à table)
- 8 cm racine de gingembre hachée (2 c. à table)
- ¼ tasse huile végétale (tournesol, canola, coco, arachide...)
- 1 c. à soupe graines fenugrec entières
- 1 c. à soupe graines fenouil entières
- 1 c. à soupe graines cumin entières
- 2 c. à soupe graines coriandre écrasées
- 1 c. à thé graines de moutarde entières

LENTILLES

- 3½ tasses eau
- 1½ tasses lentilles rouges corail
- 1 tasse de lait de coco
- 2 c. à soupe de pâte de tamarin (optionnel)
- 1½ c. à soupe poudre garam masala
- 1 c. à soupe curcuma en poudre
- 1 c. à thé cumin moulu en poudre
- 2 c. à thé cardamome verte en poudre

- ½ c. à thé asafoetida en poudre (aussi appelé Hing ou Ase Fétide)
- ¼ c. à thé poivre noir en poudre
- sel au goût

PRÉPARATION

TARKA

Faire revenir à feu doux ou moyen dans une casserole, jusqu'à ce que l'ail et l'oignon soient cuits (3-5 min)

Réserver pour la suite

LENTILLES

- Porter à ébullition 3 tasses d'eau
- Ajouter 1½ tasse lentilles rouges corail
- Bouillir à feu doux jusqu'à ce qu'elles soient presque cuites (environ 12 minutes)
- Ajouter le tarka qui a été réservé
- Ajouter les épices en poudre
- Ajouter 1 tasse de lait de coco
- Optionnel : 2 c. à soupe de pâte de tamarin (bouillie dans ½ tasse d'eau filtrée puis ajoutée à la recette)
- Laisser mijoter 5 minutes puis éteindre le feu
- Garnir de coriandre et/ou persil frais haché au moment de servir

Accompagné d'une céréale et cuit avec des légumes verts, ce plat de lentilles possède des propriétés nutritives vraiment intéressantes et complètes, une excellente source de fibres, de protéines et de minéraux. Les repas combinant céréales, légumineuses et légumes pourraient facilement constituer la base de l'alimentation de la plupart des gens.



ALIMENTATION

Présenté par Louise Paquette

Recette proposée par Éloïse Figgé

Compotée de prunes, pommes et raisins secs à la cannelle

Pour 6 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 25 min

Ingrédients

- 1 c. à s. de ghee
- 1 belle poignée de raisins secs
- 3 pruneaux
- 2 c. à s. de graines de sésame
- 1 kg de pommes à compotes
- 1 kg de prunes
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de gingembre en poudre

Préparation

1. Lavez tous les fruits.
2. Coupez les pommes en petits morceaux et réservez dans un plat.
3. Dénoyautez les prunes, coupez-les en petits morceaux et réservez-les dans un autre plat.
4. Dans une casserole, à feu doux, mettez le ghee, les raisins, les pruneaux dénoyautés et coupés, et les pommes. Ajoutez un soupçon de cannelle, du gingembre et un peu d'eau. Faites cuire à couvert 15 min.
5. Mélangez et ajoutez les prunes. Continuez la cuisson 10 min. Ajustez avec un peu d'eau si besoin ou en enlevant le couvercle pour aider l'évaporation.
6. Laissez refroidir. Servez en saupoudrant de graines de sésame et avec une bonne tisane.

<https://www.biodelices.fr/recette/comptee-prunes-pommes/>





Activités ludiques

Présenté par Louise Paquette

Moyen

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

Diabolique

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

Toto rentre à la maison après sa première journée à l'école primaire. La maman: - Alors Toto, tu as appris beaucoup de choses aujourd'hui? Toto :- Pas assez en tout cas, ils veulent que j'y retourne demain..... 🤔

L	M	K	E	T	A	N	G	P	R	E	S	L	A	V
N	O	G	A	L	E	S	E	R	U	V	N	A	E	A
E	U	N	U	Y	L	D	E	R	O	A	I	G	U	M
E	L	I	O	V	A	O	E	M	Y	G	A	U	Q	A
G	E	T	N	L	J	K	T	A	R	U	B	N	R	M
N	C	F	O	C	A	S	C	A	D	E	E	E	A	M
O	A	A	I	S	C	C	O	R	N	E	H	N	B	A
L	L	R	T	T	U	B	O	I	R	E	U	T	S	H
P	A	S	A	Y	Z	B	C	V	K	A	M	P	L	E
Y	N	O	T	M	Z	S	N	I	S	S	A	B	H	S
A	Q	U	A	T	I	Q	U	E	L	B	T	C	P	S
C	U	R	N	P	I	R	C	R	I	Q	U	E	B	A
H	E	C	F	L	O	T	T	E	R	O	C	L	J	R
T	O	E	N	L	W	A	R	C	D	H	N	E	L	B
N	A	E	C	O	R	A	G	E	E	U	G	I	D	E

www.brilliss.com

Rions un peu !!!



AMPLE
AQUAGYM
AQUATIQUE
ATOLL
BAINS
BARQUE
BASSIN
BLEU
BOIRE
BORD
BRASSE
BULLE
CALANQUE
CASCADE
CORNE
CRAWL
CRIQUE

DIGUE
DOUCHE
ETANG
EUREKA
FLOTTER
GROG
HAMMAM
JACUZZI
JETSKI
KAYAK
LAGON
LAGUNE
MARE
MOULE
NATATION
OCEAN
ORAGE

PECHE
PEDALO
PISCINE
PLONGEE
RAFTING
RIVIERE
SAUNA
SOURCE
SPA
THERMES
TITRE
TRIMARAN
VAGUE
VALSER
VOILE
YACHT
YUCCA



N° 1

	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. Journaliste et professeur né en 1934 à East Angus – Bande dessinée.
2. Prendre la plume – Prénom du créateur de James Bond.
3. Maladie infectieuse virale – Remords douloureux.
4. Qui existent depuis plus d'un quart de siècle.
5. Celui dont il est question en 1 horizontalement en a été le dernier président – Résultat favorable.
6. Il sert d'abri à un animal sauvage – Pronom – Pour la troisième fois.
7. Sert à renforcer une affirmation – Accueillante – Mammifère arboricole.
8. Il est souvent retenu pour caractériser la puissance économique d'un pays – Hasardeux.
9. Point de rupture – Dissimulés.
10. Praséodyme – Au printemps – Des courants d'idées s'y affrontent.
11. Elle vend aux poissonniers et aux écaillers les produits frais de la mer – Obtenu.
12. Berger aimé de Galatée – Mis verticalement.

Verticalement

1. Vingt-cinquième Premier ministre du Québec – Ensemble des pays considérés comme les plus pauvres du monde.
2. Petit instrument de musique populaire – Habit masculin de cérémonie.
3. Qui ne peut être différé – Pascal – Gloussé.
4. Nullement (en ...) – Ragaillardis.
5. Grade – Romancier et dramaturge né en 1942 à Montréal.
6. Rendue moins dense – Poème chanté originaire des pays germaniques.
7. Passé en revue – Patrie d'Abraham.
8. Synthétase – Résine malodorante (... fétide).
9. Ne cesse pas de parler de (ne ... pas sur) – Planètes.
10. Se dit d'une zone marine située au-dessus du plateau continental.
11. Lucidité – Lichen.
12. On y place les plats à servir – Éprouvés.





Activités ludiques - Solutions

Moyen

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

Diabolique

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

Oublie ton passé,
qu'il soit simple ou
composé, et
participe à ton
présent pour que
ton futur soit plus-...

Aujourd'hui, je me suis réveillée
Je me suis levée J'ai levé les bras,



bougé les genoux,
tourné le cou
et tout a fait
crac !

Conclusion :
Je ne suis pas
vieille, je suis

craquante !

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

SOLUTION DES MOTS MÊLÉS N°4 :

La phrase-mystère est : *L'EAU EST BONNE*

**Prenez soin de vous et apprenez
ainsi aux autres à le faire.**



cnv-apprentiegirafe.blogspot.com



Ce serait chouette d'avoir vos commentaires!

Vous venez de finir de lire votre bulletin Fibro-Montérégie? Quel bon moment pour me transmettre vos opinions, commentaires, réflexions et réactions.

Je vous invite également à me communiquer vos suggestions, idées de sujet dont vous aimeriez entendre parler dans de prochains numéros, des articles que vous aimeriez partager, des pensées, des images, un poème que vous avez écrit, des thèmes de chroniques, etc. Vous pouvez le faire par courriel, à :

bulletin@fibromyalgiemonteregie.ca

Travaillons ensemble à faire de ce bulletin une œuvre collective et participative. Merci beaucoup de nourrir ma plume et mon imaginaire! Au plaisir de vous lire!

Louise Paquette

Votre infographiste bénévole