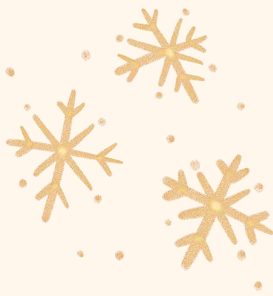




JOURNAL LE FiBRO

JANVIER 2026



PROGRAMMATION

HIVER-PRINTEMPS 2026

INSCRIPTIONS DU 12 AU 15 JANVIER 2026

SOMMAIRE

- Mot de l'équipe p.1
- Modalités d'inscription p.2
- Consignes importantes p.3
- Groupes de soutien p.4
- Activités - Secteur Saint-Jérôme .. p.5
- Conférences et ateliers p.9
- Activités - Secteur Mont-Laurier ... p.11
- L'AFL participe à des salons p.14
- Ressources p.15
- La magie des Fêtes à table p.18




**JOYEUSES FÊTES ET
BONNE ANNÉE 2026 !**

MOT DE L'ÉQUIPE

Cher.e.s membres,

Toute l'équipe de l'Association vous souhaite de Joyeuses Fêtes et vous adresse ses meilleurs vœux pour la nouvelle année!

Votre bien-être reste notre priorité absolue. Au cours de l'année 2026, nous continuerons à œuvrer pour que chaque membre se sente soutenu, informé et moins seul face aux défis de la fibromyalgie.

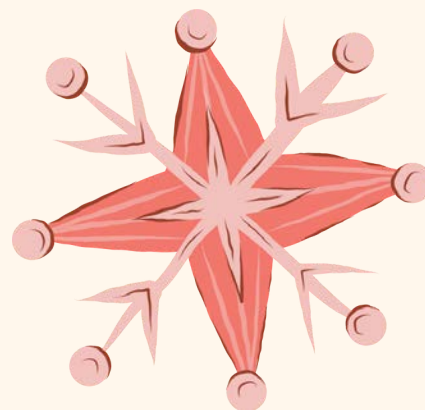
Notre association existe grâce à vous : vous en êtes le pilier. Lorsque vous participez à nos groupes de soutien, ateliers et conférences, vous partagez votre expérience, votre courage et votre résilience, ce qui est une source d'inspiration pour tous.

Merci d'être présent.e.s à l'Association.

Le 12 janvier prochain, nous recueillerons vos inscriptions pour les activités hiver/printemps 2026.

D'ici là, prenez bien soin de vous.

L'équipe de l'Association





MODALITÉS D'INSCRIPTION



Inscriptions **dès 13 h 30**, du **12 au 15 janvier 2026**

À SAINT-JÉRÔME :

Inscrivez-vous en ligne à www.fibrolaurentides.org/activités

À MONT-LAURIER :

Inscrivez-vous en ligne à www.fibrolaurentides.org/activités
ou par téléphone au **1 877 705-7766**.

Si vous accédez au site avant 13 h 30, rafraîchissez la page pour accéder à la plateforme de réservation.

- Il est **possible de s'inscrire à plusieurs activités** en une seule commande.
- Les **instructions de paiement** seront fournies lors de la **finalisation de votre commande**.
- Une fois votre inscription terminée, **vous recevrez un courriel de confirmation** contenant votre numéro de commande.

L'Association se réserve le droit d'annuler une activité et s'engage à rembourser intégralement les frais d'inscription.

Les membres ont accès aux activités et aux ateliers dans tous les secteurs.

Aucun remboursement ne sera effectué après le premier cours, qui est offert à titre d'essai.



CONSIGNES IMPORTANTES



Nous vous encourageons à suivre les consignes suivantes afin d'assurer les meilleures conditions possibles lors des activités.

Absences et désistements

Comme **les chargés de cours prennent les présences**, vous n'avez pas à informer l'Association en cas d'absence ponctuelle. En revanche, merci de nous informer si vous devez vous désister d'une session complète, par respect pour les personnes sur la liste d'attente.

Exposition aux produits parfumés



Plusieurs personnes sont sensibles aux parfums, même en très faible concentration. C'est pourquoi nous vous demandons de collaborer en limitant, voire en évitant, l'utilisation de produits parfumés lors de votre participation aux activités.

Mesure de remboursement

Les membres résidant dans des secteurs où aucune activité d'exercices adaptés n'est offerte par l'Association pourraient recevoir un montant couvrant 50 % des frais d'inscription, jusqu'à concurrence de 60 \$.

Pour bénéficier de ce remboursement, votre demande doit être approuvée par l'Association, et vous devrez fournir une preuve d'inscription. Veuillez noter que les cours en ligne ne sont pas éligibles à cette mesure.

Vous avez un commentaire ou une préoccupation en lien avec l'une de nos activités ? Veuillez vous adresser directement à l'équipe de Association.



GROUPES DE SOUTIEN

*** Offerts aux membres atteints seulement ***

Groupes d'entraide gratuits pour les personnes vivant avec la fibromyalgie.

Le but de ces rencontres est d'offrir du soutien moral aux personnes qui en ont besoin. Centrées sur l'écoute, ces rencontres mettent l'accent sur le partage d'expériences et d'informations en toute confidentialité.

SECTEUR SAINT-JÉRÔME

Jour : Les mercredis

Dates : 28 janvier, 25 février, 25 mars, 29 avril, 27 mai et 17 juin 2026

Heure : 12 h 30 à 14 h 30

Lieu : Bureau de l'Association, 701 rue Saint-Georges à Saint-Jérôme

Intervenante : Karine Vaillancourt, thérapeute en relation d'aide

SECTEUR MONT-LAURIER

Jour : Les mercredis

Dates : 28 janvier, 25 février, 25 mars, 29 avril, 27 mai et 17 juin 2026

Heure : 13 h 30 à 15 h 30

Lieu : Espace théâtre, 543 rue du Pont à Mont-Laurier
(Salle panoramique, entrée par l'arrière)

Intervenante : Mélanie Barabé, travailleuse sociale

SECTEUR MONT-TREMBLANT

Jour : Les mercredis

Dates et lieux : 4 février, 4 mars, 1er avril 2026 - Salle d'étude du Complexe aquatique Mont-Tremblant, 635, rue Cadieux, Mont-Tremblant

6 mai et 3 juin 2026 - À confirmer

Heure : 12 h 30 à 14 h 30

Intervenante : Karine Vaillancourt, thérapeute en relation d'aide



ACTIVITÉS - SECTEUR SAINT-JÉRÔME

Inscriptions en ligne dès le 12 janvier à 13 h 30

AQUAFORME



Cette activité, parfaitement adaptée aux personnes souffrant de douleurs chroniques, offre des exercices doux conçus spécialement pour celles atteintes de fibromyalgie. Le bassin a une profondeur de 3,2 pieds et la température de l'eau est à 84 °F.

Quand : Les lundis, du 26 janvier au 1^{er} juin 2026 (16 semaines)

* Relâche le 2 mars, le 6 avril et le 18 mai

Heure : De 14 h à 15 h

Lieu : Centre récréoaquatique de Blainville, 190, rue Marie-Chapleau, Blainville

Coût : 25 \$ pour les membres atteints – 100 \$ pour les membres supporteurs

Nombre de participants : Maximum de 20



FIBRO-MOTRIX

Venez profiter de séances d'activité physique adaptée pour maintenir et améliorer votre condition physique. Offertes par une kinésiologue de NeuroMotrix, vous travaillerez vos capacités cardiovasculaires et musculaires. L'intensité est adaptée à votre condition physique et une progression sera offerte en fonction de vos capacités. Des exercices variés et stimulants seront proposés.

Quand : Les mardis, du 27 janvier au 14 avril 2026 (12 semaines)

Heure : De 13 h 15 à 14 h 15

Lieu : Studio Yoga Plus, 2012 rue St-Georges à Saint-Jérôme

Coût : 25 \$ pour les membres atteints – 100 \$ pour les membres supporteurs

Chargée de cours : Sonia Legault, kinésiologue

Nombre de participants : Maximum de 12

ACTIVITÉS - SECTEUR SAINT-JÉRÔME

Inscriptions en ligne dès le 12 janvier à 13 h 30

ATELIERS D'ART EN VISIOCONFÉRENCE



Plongez dans l'univers des techniques mixtes, là où matières, textures, peinture et dessin s'animent et se transforment en dialogue intuitif. En 8 ateliers, expérimentez des techniques inspirantes guidées par des vidéos, commentaires en direct et démonstrations. Exploration sensorielle, ancrage et bien-être créatif.

Quand : Les vendredis, du 30 janvier au 20 mars 2026 (8 semaines)

Heure : De 13 h à 15 h

Lieu : En visioconférence (le lien Zoom sera envoyé par courriel)

Coût : 20 \$ pour les membres atteints – 100 \$ pour les membres supporteurs

Chargée de cours : Nathalie FD Beetz, artiste peintre multidisciplinaire, enseignante et guide artistique œuvrant dans le domaine des arts depuis 1986.

PEINTURE CRÉATIVE



Venez découvrir, créer et jouer avec la couleur, les textures, les pochoirs, les collages et bien plus. Que vous soyez débutant ou avancé, que vos créations soient figuratives ou abstraites, l'exploration de nouvelles techniques et de nouveaux produits viendront enrichir vos œuvres. Les démonstrations seront exécutées avec de la peinture acrylique. Beaucoup de plaisir en perspective, tout en respectant le rythme de chacun.

Quand : Les vendredis, du 30 janvier au 24 avril 2026 (12 semaines)

** Relâche le 3 avril*

Heure : De 13 h 30 à 16 h 30

Lieu : Le Méridien 74 : 181 rue Brière, salle Marc-Tremblay, Saint-Jérôme

Coût : 25 \$ pour les membres atteints – 100 \$ pour les membres supporteurs

Chargée de cours : Sophie Guindon, artiste peintre, muraliste, vitrailliste, décoratrice et formatrice

Nombre de participants : Maximum de 7

ACTIVITÉS - SECTEUR SAINT-JÉRÔME

Inscriptions en ligne dès le 12 janvier à 13 h 30

QI GONG & ÉTIREMENTS DOUX

Le Qi Gong est une activité douce qui allie mouvements lents, postures, automassages, respiration, visualisations et méditation pour favoriser la circulation de l'énergie vitale. Le cours comprend 20 minutes d'étirements doux, pratiqués au sol. Cette méthode douce et profonde aide à relâcher les tensions, à améliorer la posture, la mobilité et le bien-être général, en agissant sur le système nerveux et les fascias.

Quand : Les jeudis, du 29 janvier au 16 avril 2026 (12 semaines)

Heure : De 13 h 30 à 14 h 30

Lieu : Studio Yoga Plus, 2012 rue St-Georges à Saint-Jérôme

Coût : 25 \$ pour les membres atteints – 100 \$ pour les membres supporteurs

Chargée de cours : Geneviève Pépin, professeure de Qi Gong

Nombre de participants : Maximum de 12



PILATES SUR CHAISE

Exercices axés sur la mobilité et l'aspect fonctionnel du corps humain tout en utilisant la respiration pour améliorer la posture et activer le métabolisme. Ce cours sur chaise a pour objectif de tonifier et d'assouplir le corps en travaillant tout en douceur.

Quand : Les mercredis, du 28 janvier au 15 avril 2026 (12 semaines)

Heure : De 13 h 30 à 14 h 30

Lieu : Studio Yoga Plus, 2012 rue St-Georges à Saint-Jérôme

Coût : 25 \$ pour les membres atteints – 100 \$ pour les membres supporteurs

Chargée de cours : Louella Gauthier, professeure de Pilates et de yoga

Nombre de participants : Maximum de 12

ACTIVITÉS - SECTEUR SAINT-JÉRÔME

Inscriptions en ligne dès le 12 janvier à 13 h 30

RENCONTRES THÉRAPEUTIQUES

En thérapie, nous utilisons les mots, la parole pour aller à la rencontre de l'autre. Parfois, il peut être difficile d'utiliser seulement les mots pour identifier et exprimer ses émotions ou ses pensées. Certaines personnes pourraient avoir plus de facilité à exprimer leur ressenti à travers des formes, des images et des couleurs. Cette démarche d'accompagnement thérapeutique, avec ou sans support de l'art, vise à approfondir l'expression de soi et la conscience de soi.

Quand : Les mercredis, du 28 janvier au 1^{er} avril 2026 (10 semaines)

Créneaux : 11 h 15 à 12 h 15 / 12 h 30 à 13 h 30 / 13 h 45 à 14 h 45 /

15 h à 16 h / 16 h 15 à 17 h 15 / 17 h 30 à 18 h 30 (séances de 1 heure)

Lieu : Bureaux locatifs Laurentides, 518, rue Laviolette à St-Jérôme

Coût : 25 \$ - Membres atteints seulement

Intervenante : Diane Viau, B.Sc. psychologie et études en arts visuels et créativité.

Nombre de participants : 6 places disponibles



SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK !

Restez informés de nos activités, événements et conseils sur la fibromyalgie.

Nous continuerons de vous transmettre les informations importantes par courriel, mais Facebook vous permettra de rester encore plus connectés à notre communauté.

Cliquez sur « S'abonner » pour rejoindre notre communauté en ligne !

www.facebook.com/AssoFibroLaurentides

CONFÉRENCES ET ATELIERS

Nos conférences sont diffusées en ligne et projetées sur écran dans les secteurs suivants :

Saint-Jérôme : Bureau de l'Association, 701 rue Saint-Georges

Mont-Laurier : Espace-Théâtre, 543 rue du Pont (Salle panoramique)

GRATUIT POUR LES MEMBRES - 10\$ POUR LES NON-MEMBRES

APPRENDRE À VIVRE AVEC LA MALADIE : DEUIL(S) ET (RÉ)ADAPTATION

En quoi le deuil d'une maladie chronique est-il différent du deuil lié à un décès ? Plusieurs approches permettent de visualiser et de comprendre ce qu'est un processus de deuil dans un contexte de maladie chronique. Quelles stratégies ou moyens utiliser pour nous aider à " vivre avec " ?

Valérie Allaire vous propose son double regard sur la question (travailleuse sociale en services spécialisés de réadaptation, mais également personne apprenant à vivre avec une maladie chronique).

Quand : Le mercredi 21 janvier 2026

Heure : 13 h 30

Lieu : En ligne sur Zoom

Présenté par : Valérie Allaire, travailleuse sociale spécialisée en réadaptation





CONFÉRENCES ET ATELIERS



FIBROMYALGIE : LEVER LE VOILE SUR UNE MALADIE COMPLEXE ET LES SOLUTIONS QUI ÉMERGENT DE LA SCIENCE

Le Dr Alain Moreau présentera une conférence destinée à mieux faire comprendre la fibromyalgie et les avancées scientifiques récentes sur cette maladie complexe, qui touche environ 300 000 personnes au Québec. Les participants pourront identifier ses facteurs déclencheurs et découvrir les progrès de la recherche ainsi que les perspectives et pistes de solution envisagées.



Quand : Le mercredi 18 février 2026

Heure : 13 h 30

Lieu : En ligne sur Zoom

Présenté par : Dr Alain Moreau, Ph. D., chercheur et professeur titulaire



ATELIER DE MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

La mission de la Maison de Pleine Conscience de Montréal est de faire découvrir l'art de la pleine conscience dans les petits gestes du quotidien. Les deux présentatrices proposeront et feront découvrir différentes formes de méditation, au-delà de la posture classique en lotus. L'atelier, d'environ deux heures, comprendra une période de questions et des exercices pratiques pour ressentir les bienfaits dans le corps et apprendre à calmer l'agitation du mental.



Quand : Le mercredi 1er avril 2026

Heure : 13 h 30

Lieu : En ligne sur Zoom

Présenté par : Sylvie Roy et Denyse Bernard de la Maison Pleine Conscience de Montréal



ACTIVITÉS - SECTEUR MONT-LAURIER

Inscriptions en ligne ou par téléphone
dès le 12 janvier à 13 h 30

AQUAFORME



Cette activité, idéale pour les personnes vivant avec des douleurs chroniques, propose des exercices doux et spécialement adaptés aux besoins des personnes atteintes de fibromyalgie.

Quand : Les vendredis, du 23 janvier au 24 avril 2026 (12 semaines)

** Relâche le 6 mars et le 3 avril 2026*

Heure : De 13 h 30 à 14 h 30

Lieu : Piscine municipale, 795 rue Alix, Mont-Laurier (Québec) J9L 2V9

Coût : 25 \$ pour les membres atteints – 100 \$ pour les membres supporteurs

Monitrice : Linda

Nombre de participants : Maximum de 25



CHANTER POUR LE PLAISIR

Chanter, respirer, s'exprimer, exister. En tant que merveilleux outil d'expression, le chant permet la libération de nos blocages et de nos tensions émotives et physiques. Chanter est aussi un moyen formidable pour renouer avec soi et se réharmoniser intérieurement. Cet atelier offre un moment axé sur le plaisir et la possibilité d'exprimer ce qui vibre en vous.

Quand : Les lundis, du 26 janvier au 25 mai 2026 (16 semaines)

** Relâche le 6 avril et le 18 mai 2026*

Heure : De 14 h 30 à 16 h

Lieu : 3539, rue Eugène-Trinquier, Mont-Laurier

Coût : 25 \$ pour les membres atteints – 100 \$ pour les membres supporteurs

Chargée de cours : Hélène Langlois, professeure de chant

Nombre de participants : Maximum de 7

ACTIVITÉS - SECTEUR MONT-LAURIER

Inscriptions en ligne ou par téléphone
dès le 12 janvier à 13 h 30

ATELIERS D'ART EN PRÉSENTIEL

Cet atelier vous permettra d'explorer différents projets de création avec des thèmes et des matériaux différents, en groupe ou en individuel, et où le processus de création est aussi important que le résultat final. L'art est fait pour avoir du plaisir tout au long du processus de création. Atelier pour tous les membres, débutants ou expérimentés bienvenus!

Quand : Les lundis, du 26 janvier au 20 avril 2026 (12 semaines)

* Relâche le 6 avril 2026

Heure : De 13 h à 16 h

Lieu : 435, rue de la Madone, Mont-Laurier, QC J9L 1S1 (3e étage, évêché)

Coût : 25 \$ pour les membres atteints – 100 \$ pour les membres supporteurs

Chargée de cours : Ayesha Cisneros, artiste multidisciplinaire en art contemporain et artisane

Nombre de participants : Maximum de 10

ATELIERS D'ART EN VISIOCONFÉRENCE

Plongez dans l'univers des techniques mixtes, là où peinture, dessin, matières et textures s'animent et se transforment en dialogue intuitif. En 8 ateliers, expérimentez des techniques inspirantes guidées par des vidéos, commentaires en direct et démonstrations. Exploration sensorielle, ancrage et bien-être créatif.

Quand : Les vendredis, du 30 janvier au 20 mars 2026 (8 semaines)

Heure : De 13 h à 15 h

Lieu : En visioconférence (le lien Zoom sera envoyé par courriel)

Coût : 20 \$ pour les membres atteints – 100 \$ pour les membres supporteurs

Chargée de cours : Nathalie FD Beetz, artiste peintre multidisciplinaire, enseignante et guide artistique œuvrant dans le domaine des arts depuis 1986.

ACTIVITÉS - SECTEUR MONT-LAURIER

**Inscriptions en ligne ou par téléphone
dès le 12 janvier à 13 h 30**

MIEUX VIVRE AU QUOTIDIEN : ATELIER POUR UN BIEN-ÊTRE DURABLE

Cet atelier vous offre des outils concrets pour améliorer votre bien-être, selon vos besoins : stress, peurs, sommeil, confiance, estime, douleurs, etc. L'atelier aborde différentes approches (hypnose, PNL - Programmation Neuro-Linguistique, AMO - Approche motivationnelle orientée, Reiki).



Quand : Les mardis, du 27 janvier au 17 mars 2026 (8 semaines)

Heure : De 13 h 30 à 15 h 30

Lieu : Espace-Théâtre, 543 rue du Pont à Mont-Laurier – Salle panoramique (entrée par la porte arrière)

Coût : 25 \$ pour les membres atteints – 100 \$ pour les membres supporteurs

Intervenante : Marie-Françoise Perroud, hypnothérapeute

Nombre de participants : Maximum de 8

LIVRES À EMPRUNTER POUR VOTRE MIEUX-ÊTRE

Nous vous proposons une petite **bibliothèque de livres à louer**, axés sur la fibromyalgie, la douleur chronique, l'alimentation saine et le développement personnel.

Contactez-nous pour procéder à l'emprunt, nous serons heureux de vous aider.

Découvrir notre catalogue de livres à emprunter :

<https://cutt.ly/LivresAFL>

À LA RENCONTRE DES INTERVENANTS DU CISSS : L'ASSOCIATION PRÉSENTE À DES SALONS CET AUTOMNE

L'Association a pris part à plusieurs salons cet automne, une belle occasion d'aller à la rencontre des intervenants du Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides (CISSS) et de mieux faire connaître la réalité des personnes vivant avec la fibromyalgie.

Chaque événement a été une occasion privilégiée d'échanger avec des personnes curieuses d'en apprendre davantage sur la maladie, des proches de personnes atteintes de fibromyalgie, des intervenants de première ligne, ainsi que des partenaires communautaires engagés. Ces rencontres humaines et bienveillantes ont renforcé des liens précieux et ouvert la voie à de nouvelles collaborations porteuses.

De belles initiatives se poursuivent d'ailleurs : des séances d'information destinées aux professionnels de la santé des Laurentides seront offertes sous peu. Une manière concrète et positive de donner plus de visibilité à notre Association et de mieux faire connaître la maladie et ses enjeux.

Salon des intervenants TDB

Ce salon était organisé par la Table aîné.e.s et la Concertation proche aidance, en collaboration avec le Centre multiservices de santé et de services sociaux Thérèse-De Blainville.

Dates et lieux : 9 octobre 2025 — Sainte-Thérèse.



Salon des ressources pour les personnes en situation de handicap

Cet événement était organisé par Handicaplaurentides.ca (RCPHL), en collaboration avec le CISSS des Laurentides.

Dates et lieux :

- 8 octobre 2025, de 12 h à 16 h — Sainte-Agathe-des-Monts
- 29 octobre 2025, de 12 h à 16 h — Sainte-Thérèse
- 26 novembre 2025, de 12 h à 16 h — Saint-Jérôme.



RESSOURCES



AIDES FINANCIÈRES ET CRÉDITS D'IMPÔT ACCESSIBLES AUX PERSONNES ATTEINTES DE FIBROMYALGIE

Selon votre situation, des programmes d'aide financière et crédits d'impôt pourraient vous être accessibles. Nous vous invitons à vous informer pour vérifier votre admissibilité et ainsi bénéficier du soutien auquel vous pourriez avoir droit.

Prestations de maladie de l'assurance-emploi

Les prestations de maladie de l'assurance-emploi peuvent vous offrir jusqu'à 26 semaines d'aide financière si vous ne pouvez pas travailler pour des raisons médicales.

Site web : <https://bit.ly/PrestationMaladieAE>

Crédit d'impôt pour personnes handicapées (CIPH) - Fédéral

Le crédit d'impôt pour personnes handicapées (CIPH) est un crédit d'impôt non remboursable qui aide les personnes handicapées et leurs aidants à réduire l'impôt sur le revenu qu'ils pourraient avoir à payer.

Site web : <https://bit.ly/CreditCIPH>

Montant pour déficience grave et prolongée des fonctions mentales ou physiques - Provincial

Vous pouvez demander ce crédit d'impôt si, au cours de l'année, vous souffriez d'une déficience grave et prolongée des fonctions mentales ou physiques, attestée, selon le cas, par un.e professionnel.le de la santé.

Site web : <https://bit.ly/credit-impot-def-grave>

Crédit d'impôt pour frais médicaux - Provincial

Vous pouvez demander un crédit d'impôt remboursable visant à compenser une partie des frais médicaux lorsqu'ils excèdent un certain niveau de revenu.

Site web : <https://bit.ly/Credit-Impot-Frais-Med>



RESSOURCES

VISUALISATION ANTIDOULEUR



Cette séance de visualisation guidée d'une vingtaine de minutes de Passeport Santé a pour objectif de vous aider à mieux gérer la douleur.

Vous pouvez l'écouter pour atténuer vos douleurs, qu'elles soient d'origine physique ou liées à des tensions intérieures.

Pour accéder à la visualisation :

<https://cutt.ly/VisualisationAndidouleur>



MÉDITATIONS ET BALADO DE NICOLE BORDELEAU



Figure majeure du mieux-être au Québec, Nicole Bordeleau offre sur son site plus d'une vingtaine de méditations portant sur diverses thématiques : *Respirer pour cultiver le calme, Relaxer et mieux dormir, Dénouer l'anxiété, etc.*

Nicole Bordeleau est également à l'origine d'une populaire série balado, écoutée par des milliers de personnes, où elle propose méditations, réflexions et outils concrets pour passer du chaos au calme intérieur.

Pour écouter ses méditations :

<https://nicolebordeleau.com/mes-meditations>

Pour écouter sa série balado :

<https://nicolebordeleau.com/balado>





RESSOURCES



MAL INVISIBLE : UNE SÉRIE DE SAVOIR MÉDIA



GAÉTANE

Mal invisible donne une voix à quatre personnes qui vivent au quotidien avec une douleur qui transforme et limite leur vie, ainsi qu'à des expert.e.s qui répondent à leurs questions : Qu'est-ce que la douleur? Comment vivre avec une douleur chronique?

Dans l'un des épisodes, nous entendons le témoignage de Gaétane, atteinte de fibromyalgie depuis plus de 20 ans. Quelles sont les différentes catégories de traitements? De la médication à la thérapie psychologique, en passant par les approches physiques, plusieurs options existent pour soulager la douleur chronique.

Pour visionner l'épisode et accéder à toute la série :
<https://bit.ly/mal-invisible>



UN ÉPISODE BALADO SUR LA FIBROMYALGIE



Ce balado plonge dans le quotidien de Joanne Leclair, qui vit avec la fibromyalgie depuis plusieurs années et a réussi à en faire une compagne de vie. Soutenue par son intervenante, Jocelyne Lemieux, elle partage sa façon de composer avec la maladie au jour le jour. Également, Serge Marchand, chercheur, pose un regard scientifique sur la fibromyalgie, ses origines et les possibilités actuelles pour soulager les patient.e.s.

Pour écouter le balado :
<https://cutt.ly/PSST-Fibro>



LA MAGIE DES FÊTES À TABLE



Roulés chauds au jambon et fromage suisse (de 20 à 24 roulés)

Ingrédients :

- Pâte feuilletée abaissée en feuilles surgelée (1 paquet de 400 g)
- Moutarde de Dijon (2 c. à soupe)
- 8 tranches de jambon
- Fromage suisse (200 g - env. 2 tasses râpé)
- 3 oignons verts hachés

Préparation :

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
2. Sur le plan de travail, déposer les deux abaisses de pâte feuilletée. Badigeonner les abaisses de moutarde de Dijon.
3. Répartir les tranches de jambon, le fromage et les oignons verts sur la pâte. Rouler en serrant de façon à former deux cylindres.
4. Couper chaque cylindre en dix à douze morceaux. Déposer les roulés sur une ou deux plaques de cuisson tapissées de papier parchemin.
5. Cuire au four de 22 à 24 minutes.

Source : [5 Ingrédients 15 minutes.com](https://www.5ingredients15minutes.com)



Charmants centres de table de Noël

Pour créer de charmants pots Mason de Noël, faciles à assembler, simples à réaliser et parfaits comme centre de table ou petits cadeaux, voici le matériel à rassembler. En misant sur des éléments naturels, des touches de couleur et quelques accessoires simples, vous obtiendrez une décoration chaleureuse et festive.

Pots et contenants

- Pots Mason (format de votre choix)

Éléments décoratifs

- Branches de sapin
- Gui (vendu notamment chez Dollarama)
- Rafia
- Ruban ou cordelette décorative (optionnel)
- Paillettes ou neige artificielle (optionnel)
- Colorant alimentaire rouge et/ou vert

Outils et accessoires

- Colle chaude et bâtons de recharge
- Ciseaux
- Mini lumières LED (optionnel)

Source : [Zeste.ca](https://www.zeste.ca)



MEILLEURS

Voeux

DE L'ÉQUIPE DE L'ASSOCIATION



Association de la
fibromyalgie
des Laurentides

Tél. : 450 569-7766 - Sans frais : 1 877-705-7766

701, rue St-Georges, St-Jérôme (Qc) J7Z 5C7

info@fibrolaurentides.org

www.fibrolaurentides.org

Ensemble, vers un mieux-être !

Association membre de la



Société québécoise de la fibromyalgie

DÉPÔT LÉGAL - VOLUME 29 No.1

Bibliothèque nationale du Québec - ISBN624094