



ASSOCIATION DE LA
FIBROMYALGIE
RÉGION MONTE RÉGIE

Fibro-Montérégie

Volume 18, n° 1, septembre 2023

*Passer à autre chose
ne veut pas dire
oublier ...*

*ça signifie choisir
le bonheur plutôt
que la douleur.*



CRÉDITS

RECHERCHE, RÉDACTION

Dominique Allaire
Dominique Beaulieu
Nicole Bordeleau
Lise Bourbeau
Lucie Chartier
Sylvie Hébert
François Lemay
Elysante Nord
Louise Paquette
Claire Soucy
Krystine St-Laurent
Martine Vallières
Chantal Vanasse

RÉVISION / CORRECTION

Cynthia Bourassa
Micheline Gaudette

CONCEPTION, RÉALISATION ET MISE EN PAGE

Louise Paquette

Le bulletin Fibro-Montérégie est publié quatre fois l'an et est édité par l'AFRM

Toute correspondance doit être adressée au :

570, boul. Roland-Therrien, suite 220, Longueuil (Québec) J4H 3V9
Téléphone : 450-928-1261
Courriel : info@fibromyalgiemonteregie.ca
Site Internet : www.fibromyalgiemonteregie.ca

Médias sociaux :

Facebook : <https://www.facebook.com/fibromyalgiemonteregie>
Instagram : <https://www.instagram.com/associationfibromonteregie/>
LinkedIn : <https://www.linkedin.com/company/association-de-la-fibromyalgie-region-monteregie>

Dépôt légal Bibliothèque et Archives nationales du Québec, © 2023
Association de la fibromyalgie – Région Montérégie
ISSN 2563-6758

Malgré l'effort pour assurer l'exactitude du contenu, l'éditeur et la rédaction du Fibro-Montérégie ne peuvent être tenus responsables de toute erreur ou omission s'étant glissée dans le bulletin.



PENSONS VERT!!!

Vous recevez ce bulletin par courrier électronique en fichier PDF **couleurs**.

Pour pouvoir le lire, vous devez avoir installé préalablement ACROBAT READER disponible gratuitement à l'adresse suivante:

<http://get.adobe.com/fr/reader/>

Bulletin version papier

Bien que, pour des raisons environnementales nous encourageons la version électronique plutôt que papier du bulletin, les personnes qui désirent recevoir le bulletin en version papier doivent s'y abonner via notre boutique en ligne ou en communiquant directement à l'Association. Toutefois, des frais de l'ordre 20 \$ pour les 4 bulletins (5 \$ / bulletin) devront être acquittés en totalité au moment de l'inscription. Cette somme sert à défrayer les frais d'impression et postaux.

Avis au lecteur

Veuillez prendre note que les conseils et informations énoncés dans ce bulletin sont à titre informatif seulement et en aucun temps ne remplacent l'avis d'un médecin.

Certaines plantes peuvent interagir avec la prise de médicaments. Assurez-vous de consulter un professionnel et de bien vous informer.

MERCI À NOTRE PARTENAIRE !

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



Sommaire

Fibro-Montérégie, vol. 18,
n° 1, septembre 2023



VEILLE SCIENTIFIQUE

- 11** Encéphalomyélite myalgique et fibromyalgie—Un premier test moléculaire pour poser le diagnostic



AMALGAME

- 27** As-tu des chaleurs? Des bouffées de chaleur? Des symptômes de ménopause?



DANS CHAQUE NUMÉRO

- 2** Crédits
4 Le mot de notre présidente
5 Le mot de notre direction
6 Le mot de notre intervenante
7 L'AFRM en vrac
36 La parole est à vous!

MIEUX-ÊTRE

- 16** L'ayurvéda
18 Guider par la tête ou le cœur?
19 Chacun est prisonnier de l'histoire qu'il se raconte sur lui-même
20 Le seul mur qui vous empêche d'avancer c'est celui que vous créez avec vos pensées
22 Pourquoi les gens ont-ils de la difficulté à guérir?
24 35 ans de vie avec la fibromyalgie

ALIMENTATION

- 29** Les antioxydants



ON BOUGE!

- 33** Vivre en mouvement

ALAIN THERRIEN

Député de La Prairie
Leader du Bloc Québécois
à la Chambre des communes

BLOC
Québécois

66 route 132 (bureau 200)
Delson, Qc, J5B 0A1
450-632-3383
alain.therrien@parl.gc.ca



YVES-FRANÇOIS
BLANCHÉT

Député de Beloeil-Chambly
et chef du Bloc Québécois



450 658-0088 • 1 877 741-7802
yves-francois.blanchet@parl.gc.ca





L'été est derrière nous, nous laissant malheureusement une impression qu'elle n'est jamais vraiment arrivée. Notre programmation d'automne est déjà disponible sur notre site web et nous avons très hâte de vous retrouver dans nos locaux pour différentes activités.

Nous sommes très heureuses d'amorcer le début de la saison d'automne avec une excellente nouvelle pour tous nos membres. Cette année le Conseil d'administration a adopté une résolution afin d'offrir l'adhésion gratuite pour tous pour l'année 2023-2024. Nous avons eu une bonne année financière et nous voulons redonner aux membres. Nous souhaitons de cette façon, que cela permettra à nos membres de pouvoir s'inscrire à plus d'activités au cours de la prochaine année. Veuillez noter que ceci est valable pour l'année 2023-2024 seulement pour le moment. Nous réviserons la situation l'été prochain à savoir s'il sera possible de reconduire la gratuité l'année suivante. Nous vous informerons de la décision du CA le moment venu.

La prochaine année sera remplie d'activités et d'événements spéciaux, entre-autres pour souligner une occasion très spéciale qui est le 30^e anniversaire de l'AFRM. Notre directrice générale, Louise Paquette, travaille fort afin d'innover et vous offrir des petites surprises au courant de la prochaine année d'activités.

Je me répète sans doute en vous disant encore un gros MERCI pour votre participation de plus en plus grande à chacun de nos événements et nos activités. Nous remarquons un fort sentiment d'appartenance entre les membres et l'AFRM et cela nous fait chaud au cœur, car c'est exactement l'objectif recherché. Nous voyons de plus en plus de nouveaux visages dans nos activités, cela est agréable de constater que nous aidons encore plus de personnes à sortir de leur isolement et de pouvoir les soutenir à travers les différents services qu'offre l'AFRM.

Je vous souhaite une bonne saison d'activités cet automne.

Votre présidente,

Dominique





L'été tire déjà à sa fin, bien qu'il nous réserve encore quelques belles journées.

Ce fut un été passablement occupé pour votre équipe car plusieurs activités vous ont été offertes, en plus de notre participation à quelques événements promotionnels.

Il y eu une belle participation au club de marche hebdomadaire, ainsi qu'une participation record à notre pique-nique annuel tenu le 29 août dernier.

Nous avons également innové en tenant une friperie d'un jour à laquelle nous vous proposons gratuitement beaucoup de beaux vêtements à vous offrir grâce à la collaboration de plusieurs membres qui s'étaient même déplacés pour aller en recueillir chez des amis, des voisins, des membres de leur famille, etc. Je les en remercie énormément d'ailleurs. En raison de l'excellente participation, nous vous annoncerons bientôt la tenue d'une deuxième journée « Flip des fripes ».

Je tiens également à vous informer que notre super adjointe administrative Diane Bourdeau sera de retour parmi nous dans les prochains jours. C'est avec grand plaisir que nous la retrouverons. Je profite de l'occasion pour remercier Micheline Gaudette, notre super bénévole qui a accepté de remplacer Diane pendant son absence. Sans la collaboration de Micheline, je n'aurais pu y arriver. Merci beaucoup Micheline pour tout le travail effectué, ton soutien indéfectible et ton engagement sans bornes.

Tout comme notre présidente l'a mentionné dans son mot, nous sommes heureux de constater l'arrivée de nouveaux membres ainsi qu'une participation accrue à nos différentes activités. Ceci est très motivant pour l'équipe et nous confirme que nous travaillons dans la bonne direction pour vous satisfaire, vous supporter, vous aider à briser l'isolement et à traverser plus aisément cette précarité financière insidieuse à laquelle doivent faire face plusieurs de nos membres. Dans ce sens, nous vous invitons à nous partager vos besoins auxquels nous tenterons de trouver des solutions aidantes, dans la mesure du possible, évidemment et n'hésitez pas également à nous partager vos suggestions d'activités, c'est toujours avec grand plaisir que nous les recevons et tentons d'y donner suite.

Nous sommes déjà à travailler sur le party de Noël ainsi que sur l'organisation du 30e anniversaire de l'AFRM que nous souhaitons souligner en grande pompe. Après tout, 30 ans, ça se fête!

En attendant de vous retrouver dans le cadre de nos différentes activités d'automne, je vous souhaite une bonne rentrée et vous remercie de votre soutien et votre participation!

Votre directrice,

Louise



Le mot de notre intervenante



L'automne est à nos portes mais septembre nous réserve m'a-t-on dit une température magnifique contrairement à ce que nous avons connu cet été. En effet, nous avons eu quelques surprises météorologiques mais j'ai su profiter des belles journées qui s'offraient à moi! Et vous?

Une nouveauté à l'Association. Cet été, les pratiques de la chorale ont continué à toutes les deux semaines pour la présentation d'une partie de notre répertoire lors de deux événements publics. Le premier a été présenté le 19 août dernier au parc de la Cité à St-Hubert et le second aura lieu le samedi 9 septembre au marché public de Boucherville. Nos

créatives ont exposé et vendu leurs pièces d'artisanat et c'est sans parti pris que j'ai décerné le kiosque de l'Association « le plus original et coloré » de la Fête de la rentrée de Longueuil (Parc de la Cité—Saint-Hubert)! N'hésitez pas à venir nous encourager le samedi 9 septembre!

En écrivant ce texte, il me vient à l'idée un

thème, inspiré d'une équipe du centre de jour du centre Marguerite-Adam de Beloeil où j'ai travaillé à l'époque. « Bien à l'Association, mieux à la maison ». Pourquoi? L'objectif de l'équipe de l'Association est de vous offrir des activités qui répondent à vos besoins et, idéalement, que vous vous sentiez comme chez vous à l'Association. Selon l'équipe, si cet effet galvaniseur se ressent sur vous, il se répercutera sûrement dans toutes les sphères de votre vie! En bref, nous pensons que le bien-être ressenti lors de vos présences à l'AFRM se transposera en mieux-être à la maison.

Vous remarquerez également que le calendrier d'automne vous présente, non seulement des ateliers ou les groupes de soutien portant sur différents thèmes touchant la fibromyalgie mais également des activités sociales. Briser

l'isolement, rire et éprouver du plaisir, c'est également très important! D'où l'idée de Louise pour « Flip tes fripes », le grignote-placote en voyage animé par Gilles, les marchés publics auxquels nous participons, le pique-nique, etc. C'est bon tant au point de vue de la santé mentale que physique!

N'oubliez pas que nous sommes toujours ouvertes aux idées.

Exemple? Le groupe « Les lucioles » un groupe parallèle au groupe de soutien qui est à bâtir un recueil



de citations pour apporter espoir et lumière! Vous avez un projet ou une suggestion à nous proposer? N'hésitez pas à nous le partager! Des questions ou besoin d'échanger sur une condition particulière? N'hésitez pas à communiquer avec nous! Il nous fera plaisir de mieux vous connaître et établir des liens qui vous feront sentir « mieux à la maison »!

En terminant, nous avons constaté que 2024 sera une année significative pour l'Association car celle-ci fêtera ses 30 ans d'existence! J'ai oui-dire que nous aurons des activités qui sauront vous surprendre !!! Mais... chut! C'est un secret !!!

Claire, T.S.

Votre intervenante communautaire

intervenante@fibromyalgiemonteregie.ca





Assemblée générale annuelle 22 juin 2023

Lors de l'assemblée générale annuelle tenue le 22 juin dernier, les membres ont élu le conseil d'administration suivant pour l'année 2023-2024:



Présidente
Dominique Beaulieu



Vice-présidente
Micheline Samson



Trésorier
Réjean Guilbeault



Secrétaire
Cynthia Bourassa



Administratrice
Éline Boucher



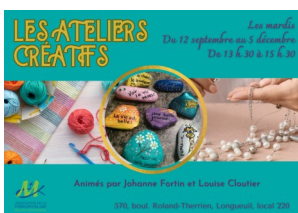
Administratrice
Louise Cloutier



Administratrice
Justine Gérard

Calendrier activités automne

Notre calendrier d'activités pour la session d'automne est maintenant en ligne. Allez vite vous inscrire aux différentes activités.





Retour sur nos activités été 2023

Nous avons été très actifs durant la période estivale et sommes très heureux de constater que pour chacune de nos activités, nous brisons actuellement des records de participation. Il est bon de voir les liens qui se créent entre les membres, les partages et le bonheur qui se lit dans vos yeux à chaque rencontre, à chaque fois que vous vous retrouvez. De belles amitiés naissent, des liens forts et puissants se créent, favorisant même des rencontres à l'extérieur des murs de l'AFRM.

Personnellement, en tant que directrice générale, votre participation me donne le sentiment de mission accomplie et me remplit de plaisir à vous voir vous retrouver, vous

écouter, vous respecter, échanger, faire des projets à l'extérieur, etc. et ainsi briser l'isolement si néfaste au bien-être.

Merci d'être là, merci de répondre présents quand on vous invite à de nouvelles activités, merci de votre reconnaissance et de votre soutien.

L'AFRM existe pour vous et par vous. De vous y voir de plus en plus nombreux me comble vraiment de joie et de bonheur. Alors n'hésitez jamais à nous faire connaître vos besoins, vos préoccupations, nous essaierons toujours de trouver des solutions aidantes pour vous.



CLUB DE MARCHÉ 19 personnes inscrites

Le Parc Michel Chartrand est un parc magnifique où il fait bon se retrouver. Tout en marchant et en admirant la nature, les membres ont échangé, partagé d'heureux moments ensemble.



FÊTE DE LA RENTRÉE—Parc de la Cité—St-Hubert

13 choristes en prestation accompagnées par notre dévouée cheffe de chorale Micheline Hogue. Un kiosque tenu par nos créatives Louise Cloutier, Johanne Fortin, Josée Généreux, Justine Gérard où elles y ont vendu les créations de la dernière année. Nous avons d'ailleurs le plus beau kiosque de toute la Fête! Félicitations et merci de votre engagement. Merci également à Claire Soucy notre intervenante pour son soutien dans le cadre de cette activité.



FLIP TES FRIPES 13 personnes inscrites

Nous avons vraiment beaucoup de beaux vêtements et toutes les personnes qui sont passées en sont reparties très satisfaites de leurs trouvailles. Merci à plusieurs bénévoles qui ont fait de cet événement un succès. Je veux souligner l'apport de Gilles Duchesneau, Nicole Cyrenne, Dominique Beaulieu et plusieurs autres qui ont fait de cet événement un succès. Nous referons un autre « Flip tes fripes » à l'automne, donc conservez vos vêtements à donner pour en faire profiter d'autres membres.



PIQUE-NIQUE ANNUEL - Parc Michel Chartrand

Malgré la température un peu maussade de ce 29 août, 30 personnes ont participé à notre pique-nique annuel. Encore là, les rires, les discussions, les partages et même les chansons étaient au rendez-vous. Merci de votre participation en si grand nombre.

VOIR LES PHOTOS-SOUVENIRS À LA PAGE SUIVANTE



CLUB DE MARCHE



FÊTE DE LA RENTRÉE—Parc de la Cité—St-Hubert



FLIP TES FRIPES



PIQUE-NIQUE ANNUEL





Des livres... encore des livres...

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

DE LA LECTURE ...

Nous vous rappelons que plusieurs livres, CD et DVD sont disponibles pour emprunt au bureau de l'AFRM. Pour connaître l'ensemble de notre collection, vous n'avez qu'à vous rendre sur notre site Internet, à l'onglet « Ressources—Centre de documentation ». Vous pourrez également y retrouver les modalités d'emprunt, de renouvellement et de retour.

Afin de pallier au coût de remplacement de tout document perdu ou abîmé, un dépôt de garantie de 20 \$ par volume et de 10 \$ par CD, DVD ou document photocopie est dorénavant

exigé. Ce dépôt vous sera rendu au moment du retour du document en bon état.

Avant de vous déplacer pour les emprunter, il est préférable de téléphoner au 450-928-1261 poste 1, afin de vous assurer de leur disponibilité et de notre présence.

Ces documents ont été achetés pour vous! N'hésitez pas à venir les emprunter.

UNE ENTREVUE À LA TÉLÉVISION COMMUNAUTAIRE

Le 31 octobre prochain, votre directrice générale sera dans le studio de la télévision communautaire TVR9—Télévision de la Vallée du Richelieu pour l'enregistrement d'une entrevue visant à faire connaître l'Association de la fibromyalgie de la

Montérégie. Ce sera une entrevue de 8 minutes qui sera diffusée dans le cadre de l'émission *Dans la Vallée* qui sera diffusée à six reprises au cours de la semaine du 6 novembre prochain.

DATES À RÉSERVER À VOTRE AGENDA

Party de Noël

— **samedi 9 décembre 2023**

Fête du 30 anniversaire de l'AFRM

— **dimanche le 9 juin 2024**

Bloquez votre agenda, les détails suivront en temps et lieu.

**PROFITEZ DE CETTE
OFFRE SPÉCIALE !**

Merci

Paule Mongeau

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

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



Paule Mongeau, psychologue

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

Les quatre clefs du traitement global
vers un soulagement

ÉDITEURS DU
GRAND RUISSEAU



Cynthia Bourassa qui voit habituellement à la rédaction de cette section de « Veille scientifique » et qui est également atteinte de fibromyalgie, prend une petite pause pour se remettre d'un déménagement, de sa réinstallation et de quelques soucis de santé.

Nous lui souhaitons de bien récupérer de ces événements de vie qui sont exigeants tant psychologiquement que physiquement.

Elle nous reviendra quand elle sera en pleine forme et poursuivra sa série d'articles.

Bon repos Cynthia! Au plaisir de te lire à nouveau.

En attendant le retour de Cynthia, je vous partage un article des plus intéressants écrit par de Élysante Nord, journaliste à

la revue « Le médecin du Québec » paru le 1er mai dernier. Cet article fait suite à une entrevue avec le Pr Alain Moreau

Encéphalomyélite myalgique et fibromyalgie

UN PREMIER TEST MOLÉCULAIRE POUR POSER LE DIAGNOSTIC

Comment savoir si votre patient est atteint d'encéphalomyélite myalgique ou de fibromyalgie ? Peut-être souffre-t-il des deux ? Jusqu'à présent, seuls les symptômes permettaient de poser un diagnostic. Maintenant, un tout nouveau test moléculaire distingue les deux maladies et parvient même à détecter leur présence simultanée¹. L'outil n'est pas encore commercialisé, ni même homologué, mais déjà, les patients peuvent obtenir un diagnostic dans un cadre de recherche (*encadré*).

La nouvelle analyse a été mise au point au centre de recherche du CHU Sainte-Justine. Le Pr **Alain Moreau** et son équipe viennent de prouver que la présence de l'encéphalomyélite myalgique (ou fatigue chronique) et de la fibromyalgie pouvait être établie grâce à onze biomarqueurs. Leurs données, récemment publiées dans *Scientific Reports*, représentent une importante pièce d'un puzzle complexe.

Le diagnostic de l'encéphalomyélite myalgique s'effectue actuellement par exclusion. Plus de 80 % des personnes atteintes ne seraient d'ailleurs pas diagnostiquées. Touchant de 1 % à 3 % de la population, la maladie est caractérisée par un épuisement extrême, un dysfonctionnement cognitif, des troubles du sommeil et, surtout, par un malaise après un effort, qui en est le symptôme clé.

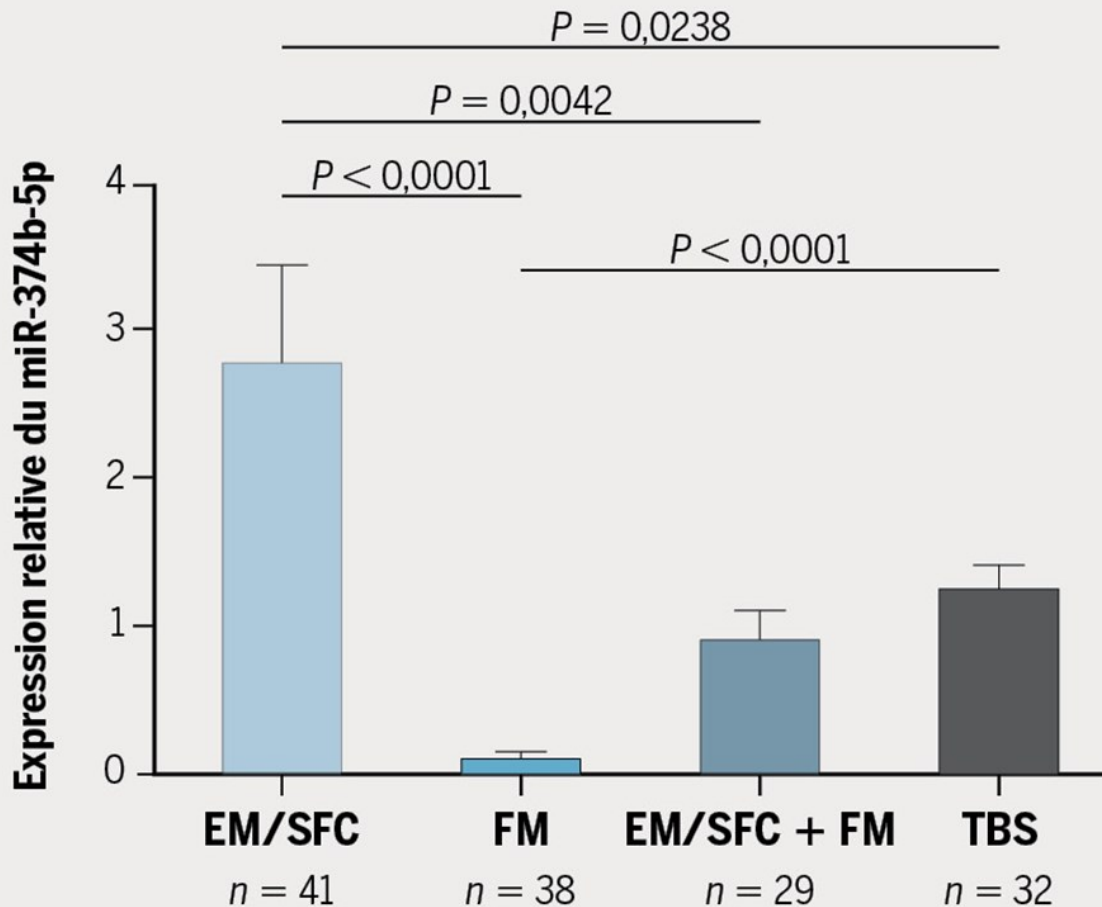
La fibromyalgie, elle, frappe de 2 % à 8 % de la population et se manifeste par des douleurs chroniques, un bas seuil de douleur ainsi qu'une sensibilité des muscles, des tendons et des articulations. Des problèmes de fatigue, de sommeil et des troubles cognitifs sont également présents. Le diagnostic est fondé uniquement sur des critères cliniques.

Pour chacune des deux maladies, les chercheurs québécois ont établi une signature moléculaire constituée de onze petits ARN. « Chez les patients atteints d'encéphalomyélite myalgique, on voit une forte élévation du taux de ces biomarqueurs (*figure*). Chez ceux qui souffrent de fibromyalgie, c'est l'opposé : on les détecte à peine », explique le Pr Moreau, directeur scientifique du Laboratoire Viscogliosi en génétique moléculaire des maladies musculosquelettiques au Centre de recherche du CHU Sainte-Justine.

La découverte des chercheurs apporte notamment la preuve que les deux maladies, aux symptômes qui se chevauchent, constituent bien deux affections distinctes. Et qu'elles peuvent aussi être présentes de manière concomitante. Les taux des biomarqueurs correspondent alors à une valeur intermédiaire (*figure*).

FIGURE

TAUX DU MICROARN R-374B-5P
CHEZ QUATRE CATÉGORIES DE SUJETS¹



Expression relative du microARN circulant « miR-374b-5p » (l'un des onze microARN du test diagnostique de l'équipe du Pr Moreau) chez des personnes atteintes d'encéphalomyélite myalgique/syndrome de fatigue chronique (EM/SFC), de fibromyalgie (FM), de l'EM/SFC et de la FM (EM/SFC+FM) et des témoins en bonne santé (TBS). Le graphique montre la moyenne et l'écart-type à la moyenne. Les résultats sont considérés comme significatifs lorsque $p < 0,05$.

Source : Evguenia Nepotchatykh, du Laboratoire Viscogliosi en génétique moléculaire des maladies musculosquelettiques, du Centre de recherche du CHU Sainte-Justine

Onze MicroARN

Les biomarqueurs que le P^r Moreau et son équipe utilisent sont des microARN que l'on dit non codants. « Ils s'intercalent à la fin des ARN messagers et empêchent la production de la protéine. Il s'agit d'éléments régulateurs. Il en existe à peu près 2500 chez l'être humain », indique le chercheur, qui enseigne au Département de biochimie et médecine moléculaire de l'Université de Montréal.

Le dosage des microARN est déjà employé dans d'autres maladies. « Ils sont de plus en plus utilisés comme biomarqueurs diagnostiques ou même pronostiques. Par exemple, ils peuvent aider à stratifier la gravité de certaines tumeurs. En médecine moléculaire, l'avenir des tests diagnostiques passe par ce genre de molécules », estime le P^r Moreau, également directeur du Réseau canadien de recherche concertée interdisciplinaire sur l'encéphalomyélite myalgique.

Pour leurs travaux, le chercheur et ses collaborateurs ont utilisé onze microARN déjà associés à la fatigue chronique et à la fibromyalgie. Afin d'en établir l'efficacité diagnostique, ils ont recruté 41 patients atteints d'encéphalomyélite myalgique ainsi que 29 souffrant à la fois d'encéphalomyélite myalgique et de fibromyalgie et 28 témoins sédentaires. Les participants ont fourni des échantillons sanguins et rempli des questionnaires d'évaluation. Pour les données sur les sujets atteints de fibromyalgie, l'équipe a recouru aux prélèvements et aux informations de la biobanque CARTaGENE.

Les microARN et leurs cibles

Le P^r Moreau et son équipe ont découvert qu'ensemble, les onze microARN ciblés permettaient de poser un diagnostic à la fois dans le cas de l'encéphalomyélite myalgique, de la fibromyalgie et des deux quand elles étaient concomitantes.

En présence d'encéphalomyélite myalgique, le taux des onze microARN est beaucoup plus élevé. Leur concentration est d'ailleurs liée à la gravité de la maladie. Les chercheurs ont ainsi établi des corrélations entre le taux de certains de ces petits ARN et le malaise post-exercice ainsi qu'avec les douleurs musculaires et articulaires.

Ces microARN sont par ailleurs plus que de simples marqueurs. « Ils contribuent à la pathogenèse », indique le P^r Moreau. On sait qu'ils réduisent la production de certaines protéines : des interleukines, des chimiokines, des facteurs de croissance, etc. Ils pourraient ainsi avoir des répercussions sur la prolifération des cellules immunitaires, l'inflammation

chronique, la différenciation des macrophages et le recrutement des leucocytes.

Et qu'en est-il pour la fibromyalgie ? Le taux des microARN s'effondre carrément. « Cette chute contribue à l'augmentation de certaines des protéines cibles, comme la chimiokine CCL11, qui est connue pour être élevée chez les personnes souffrant de fibromyalgie », explique le P^r Moreau. La CCL11 agirait sur les leucocytes et les phagocytes. Certains des autres microARN mesurés, eux, touchent des protéines qui peuvent influencer notamment sur le sommeil, la douleur et la viabilité des cellules dendritiques.

Quand à la fois l'encéphalomyélite myalgique et la fibromyalgie sont présentes, les taux des microARN atteignent un niveau moyen. Cependant, la gravité de la maladie du patient s'accroît. Les questionnaires standardisés remplis par les sujets le montrent. « Le score des douleurs musculaires et articulaires était significativement plus élevé chez les participants atteints des deux maladies que chez ceux qui souffraient uniquement d'encéphalomyélite myalgique, mentionne le P^r Moreau. Le fait d'avoir en plus la fibromyalgie aggrave un ensemble de symptômes, dont la douleur. Notre étude apporte donc un éclairage nouveau et confirme ce que plusieurs cliniciens avaient déjà constaté. »

Sensibilité et spécificité

Quelle est la précision du test avec les onze microARN ? Pour distinguer l'encéphalomyélite myalgique de la fibromyalgie, sa sensibilité et sa spécificité sont de 100 % (*tableau*). Elles sont aussi de 100 % pour différencier un patient fibromyalgique d'une personne saine.

Et pour diagnostiquer pour diagnostiquer l'encéphalomyélite myalgique ? La sensibilité de l'épreuve est de 70 % et sa spécificité, de 60 %. Il est cependant possible d'obtenir un résultat beaucoup plus élevé, respectivement d'environ 100 % et 75 %. Il faut, pour cela, effectuer un test comprenant une manœuvre provoquée.

« Nous avons créé un test permettant de produire le malaise post-effort grâce à un stress mécanique engendré par un brassard qui se gonfle et se dégonfle tranquillement². Chez les personnes en bonne santé, la manœuvre correspond à un massage thérapeutique. Chez les gens atteints d'encéphalomyélite myalgique, elle équivaut à courir un marathon. Après 90 minutes de stimulation, ils sont épuisés. On provoque ainsi le malaise après effort, qui est le symptôme cardinal de l'encéphalomyélite myalgique », explique le P^r Moreau. Grâce à ce stress, le taux de certains des onze microARN s'élève alors davantage.

TABLEAU

SENSIBILITÉ ET SPÉCIFICITÉ DU TEST DIAGNOSTIQUE À 11 MICROARN DE L'ENCÉPHALOMYÉLITE MYALGIQUE ET DE LA FIBROMYALGIE¹

Patients testés	Groupe comparé					
	Patients en bonne santé		Patients atteints de fibromyalgie		Patients atteints d'EM et de fibromyalgie	
	Sensibilité	Spécificité	Sensibilité	Spécificité	Sensibilité	Spécificité
Patients atteints d'EM	70%*	60%*	100%	100%	89%	100%
Patients atteints de fibromyalgie	100%	100%	---	---	86%	100%
Patients atteints d'EM et de fibromyalgie	83%	100%	86%	100%	---	---

EM : encéphalomyélite myalgique

* Mesures obtenues au repos. Il est à noter que la sensibilité et la spécificité de l'épreuve pour le diagnostic d'encéphalomyélite myalgique, lorsque le test avec stress est appliqué, sont respectivement d'environ 100% et 75%².

La manœuvre provoquée permet par ailleurs de récolter une multitude de données en temps réel. « Les patients peuvent, par exemple, avoir des pertes de mémoire et même présenter des changements de la concentration d'oxygène cérébrale. On a ainsi plus qu'une photo de base de l'état du patient. On l'amène à une phase plus critique qui nous montre quelles sont ses anomalies. On peut alors poser un diagnostic beaucoup plus précis. »

Les chercheurs peuvent ainsi déterminer le sous-groupe du patient atteint. « L'encéphalomyélite myalgique ne constitue pas une entité homogène. Elle comporte un spectre », ajoute le P^r Moreau. Son équipe a établi quatre profils. L'un est caractérisé par une maladie beaucoup plus grave, d'autres sont associés à des symptômes particuliers comme le brouillard mental ou des problèmes vasculaires tels que le syndrome de tachycardie orthostatique posturale. Les traitements à envisager sont alors différents.

Les avenues thérapeutiques

L'intérêt des onze microARN va au-delà du diagnostic. Ils ouvrent aussi de nouvelles avenues thérapeutiques. « On va étudier plus en profondeur les protéines ciblées par les onze microARN. Certaines peuvent être bloquées par des médicaments déjà existants. Les cytokines, par exemple, peuvent être neutralisées par des anticorps monoclonaux. Certaines molécules peuvent également bloquer leurs récepteurs ou interagir avec elles », dit le P^r Moreau.

Le chercheur ne tente pas de découvrir de nouveaux médicaments. La démarche serait trop longue. « Nous préférons intervenir avec des molécules connues pour normaliser la concentration de marqueurs dont le taux est anormalement bas ou élevé. » Récemment, des collègues

médecins du P^r Moreau ont obtenu de bons résultats avec certaines statines. Mais elles ne fonctionnent pas chez tous les patients.

« On veut essayer d'atténuer les symptômes les plus handicapants, même si l'on n'obtient pas forcément de guérison. Pour un patient alité presque 20 heures sur 24, le fait de pouvoir fonctionner pendant six ou sept heures dans une journée, et même d'être indépendant pour la première fois depuis plusieurs années, constitue un progrès important. »

Les onze microARN attirent par ailleurs l'attention de la communauté scientifique. En seulement deux mois, l'article du Scientific Report du P^r Moreau et de son équipe a été téléchargé plus de 10 000 fois. « On pense qu'il sera parmi le top 100 en 2023, tout comme l'a été en 2020 celui que nous avons publié sur le test avec stress. Chaque année, la revue présente presque 30 000 articles. »

Quand le test sera-t-il offert ?

Quelle est la suite ? Quand le test sera-t-il offert aux patients ? Il ne demande qu'une simple prise de sang. « Comme il s'agit d'un test PCR, demain matin, les laboratoires des hôpitaux tout comme les entreprises privées pourraient l'offrir. Il s'agit de la même technique que pour la détection du virus de la COVID-19. On s'est efforcé de concevoir un test qui peut être effectué avec les appareils que possèdent déjà les laboratoires cliniques. »

Pour accélérer le processus, les chercheurs vont faire eux-mêmes une demande d'homologation. « Tant qu'il n'y a pas d'homologation, le gouvernement du Québec ne payera pas pour les tests. Les laboratoires privés, eux, hésiteront peut-être à l'offrir, parce que les assurances privées pourraient ne

pas vouloir en rembourser les coûts. » En attendant, le test diagnostique peut être obtenu dans le cadre d'une étude (*voir paragraphe suivant*).



POUR FAIRE TESTER UN PATIENT

Pour faire passer à un patient un test diagnostique moléculaire pour l'encéphalomyélite myalgique ou la fibromyalgie, les médecins peuvent communiquer avec le P^r Alain Moreau à alain.moreau.hsj@ssss.gouv.qc.ca. Le patient pourrait alors être invité à participer à une étude, s'il le souhaite, après avoir donné un consentement éclairé. Il passera une évaluation globale qui comprendra le test avec stress et nécessitera plusieurs heures, et éventuellement plus d'un rendez-vous.

BIBLIOGRAPHIE

1. Nepotchatykh E, Caraus I, Elremaly W et coll. Circulating microRNA expression signatures accurately discriminate myalgic encephalomyelitis from fibromyalgia and comorbid conditions. *Sci Rep* 2023 ; 13 (1) : 1896. DOI : 10.1038/s41598-023-28955-9.
2. Nepotchatykh E, Elremaly W, Caraus I et coll. Profile of circulating microRNAs in myalgic encephalomyelitis and their relation to symptom severity, and disease pathophysiology. *Sci Rep* 2020 ; 10 (1) : 19620. DOI : 10.1038/s41598-020-

“ Rayons
de soleil ”

Il y a des gens qu'on appelle les “ Rayons de soleil ”.

Une personne “ Rayon de soleil ”, c'est en fait quelqu'un qui te tombe dessus quand tu ne t'y attends pas ! Tu n'as pas besoin d'avoir plein de choses en commun avec lui.

Cette personne n'est pas spécialement intelligente, belle, riche, n'a pas spécialement une vie incroyable, des projets impressionnants, c'est juste quelqu'un qui te ramasse quand tu es par terre.

Quelqu'un qui t'apporte de la lumière quand tu pensais que tu allais rester dans le noir pour toujours.

C'est quelqu'un de spécial, quelqu'un qui ne ressemble en rien à tous les gens que tu croises tous les jours, qui ne

ressemble en rien à tous les gens que tu connais ou que tu as connu.

C'est quelqu'un de complètement décalé, qui n'a pas du tout sa place dans ta vie mais qui y entre en défonçant la porte et qui te fait voir les choses sous un autre angle.

C'est quelqu'un qui a un rire qui s'élève et qui te fait t'élever en même temps.

C'est quelqu'un qui donne un autre goût à tous les petits trucs insignifiants de la vie.

C'est quelqu'un qui illumine sans le faire exprès. Qui illumine la vie des autres sans forcément réussir à toujours illuminer la sienne.

C'est quelqu'un qui te fait sentir que t'es vraiment en vie, même après avoir été engourdi pendant des années.

Quelqu'un avec qui tu savoures chaque bouffée d'air, chaque repas, chaque sensation de froid, de chaud, de plaisir, de picotement.

Quelqu'un qui t'aide à voler en gardant les pieds sur terre...

~ Claudine Rubin-Delanchy



L'Ayurveda

“Rappelez-vous que vous êtes absolument unique, comme tout le monde” Margaret Mead (1901-1978), auteure, conférencière, anthropologue

Avez-vous parfois l'impression, comme moi, que la vie se déroule de plus en plus vite? Avez-vous le sentiment que malgré le nombre d'items de “cochés” sur la liste de choses à faire, elle semble s'allonger en continu ?

Êtes-vous comme plusieurs à ressentir stress, fatigue, irritabilité, avec le sentiment d'être bousculé par les vagues de la vie quotidienne ?

Prenons une grande respiration, et relâchons avant de poursuivre. Et si nous avons plus de contrôle que nous croyons ? Et si une sagesse ancestrale était écrite il y a des milliers d'années nous montrant le chemin, ouvrant la voie et nous enseignant comment générer :

- ☞ Une énergie vitale et une joie de vivre accessible en tout temps ;
- ☞ Un sentiment de paix profonde apportant le sentiment d'être en équilibre (sur son X) malgré les aléas et hoquets de la vie ;
- ☞ Un sentiment de légèreté, qu'importe le poids ;
- ☞ Un sommeil profond et réparateur ;
- ☞ Une digestion optimale et ancrée ;

☞ Une peau lumineuse et une joie de vivre grandissante ?

LE POUVOIR DE L'AYURVÉDA

L'ayurveda (considérée comme la branche art de vivre du yoga) nomme cet état : SANTÉ PARFAITE. À la question posée : sommes-nous obligés de vieillir et d'inévitablement glisser vers la maladie ? La réponse est : **non**, en autant que le corps ait les outils pour se ramener en équilibre à chaque jour.

Déjà il y a 5000 ans, cette sagesse ancestrale ouvrait la voie vers une connexion coeur/corps/esprit, ciblait la surstimulation des sens comme une porte d'entrée à la maladie.

Nous sommes de plus en plus déconnectés de notre lien avec la nature, de notre nourriture, et ce qui nous fait du bien (ou nous en éloigne). Nous avons de la difficulté à comprendre les messages que notre corps nous envoie et la quantité phénoménale d'informations circulant dans les différents médias peut aussi être une source de confusion.

C'est pourquoi j'aime tant l'ayurveda. Nous ramenant vers l'essentiel, son art de vivre mettant l'accent sur ralentir, apaiser, nourrir profondément et stimuler la régénéscence.

- ☞ Elle nous rappelle notre besoin viscéral de nous connecter avec la nature;
- ☞ Que nous sommes profondément liés aux cycles naturels : circadiens (24 heures) , saisonniers, hormonaux etc.;



- ☞ Que nos pensées influencent de façon significative notre équilibre coeur/corps/esprit;
- ☞ Qu'il est essentiel de se créer du temps et de l'espace pour des rituels / art de vivre qui nous rend service, apaise et nourrit;
- ☞ Que nous sommes constitués des mêmes éléments que l'ensemble des êtres vivants sur cette planète (pourquoi serions-nous différents ?)

Vu au travers des lunettes de la philosophie ayurvédique, tout ce qui se trouve en nous et autour de nous détient une ou plusieurs qualités :

Par exemple :

- Une feuille de salade : froide, sèche et légère;
- Un piment de cayenne : chaud, intense et épicé;
- Un tubercule de patate : lourd, froid, sucré

Cet exemple peut s'appliquer dans chacune de nos sphères de vie, incluant nos pensées et nos relations. Prendre le temps de s'arrêter et d'observer ce qui nous passe par la tête, ou ce qui se trouve dans notre assiette ou même de nommer les qualités d'une conversation (douce, intense, calme, posée, passionnée) permet une prise de conscience précieuse !

L'ajustement des rituels bien-être, selon l'art de vivre ayurvédique, se fait en synchronicité avec ce dont nous avons plus besoin, ici et maintenant. Par exemple, pour apaiser l'anxiété et le stress (lié à l'élément vent), il propose d'inclure dans les rituels bien-être certains exercices respiratoires favorisant le calme et l'enracinement, une méditation ou une séance d'automassage aux huiles chaudes avec certaines plantes adaptogènes choisies spécifiquement pour soutenir le système nerveux.

De plus, l'ayurveda fait une grande place aux plantes, aux épices et aux rituels favorisant la nourriture profonde tête-cœur-corps-esprit.

En résumé, comprendre ce qui est en nous et autour de nous permet de faire des choix en pleine conscience et nous ramener plus facilement en état d'équilibre.

Comment faire pour en connaître davantage et découvrir quels sont les choix à prioriser ?

- Par l'observation de ce qui est en nous, en connectant avec ce qui EST;
- En observant les qualités de ce qui est en nous et autour de nous;

- En prenant le temps de faire une pause, ici et maintenant, en mettant l'accent sur la respiration.

ART DE VIVRE : LE POUVOIR D'UNE RESPIRATION

La respiration : précieuse alliée pour nous ramener au moment présent.

Voici un exercice simple, accessible en tout temps et très efficace pour ramener l'esprit dans le moment présent, pour apaiser les tensions et détendre l'ensemble de l'œuvre (tête-cœur-corps-esprit). Je l'appelle le « 4 x 4 » ou « à 16 secondes du bonheur ».

La respiration :
précieuse alliée pour nous ramener au moment présent

Fermez les yeux, placez vos pieds à plat, bien ancrés au sol; replacez votre posture, au besoin, de manière à avoir le dos droit, mais détendu, et les épaules déchargées.


Inspirez pendant 4 secondes.


Gardez la respiration pendant 4 secondes.


Expirez pendant 4 secondes.


Prenez une pause de 4 secondes.


Extrait du livre : Nature & Ayurveda, Krystine St-Laurent
Éditions de l'homme, 2018

Pratiquez cette respiration aussi souvent que nécessaire, par exemple : lorsque vous ressentez le besoin de vous calmer, de vous apaiser ;

Lorsque vous sentez que vous êtes sur le point de réagir à une situation de façon un peu trop prompte ;

Lorsque vous avez besoin de laisser aller ce qui ne vous sert plus ; avec vos enfants, pour les aider à retrouver leur calme.

Vous pouvez aussi vous amuser en prenant l'habitude de faire cet exercice chaque fois que vous changez de pièce, dès que vous vous installez derrière le volant ou lorsque vous ouvrez la porte du réfrigérateur !



Krystine St-Laurent — **Inspirata**

Nature
POUR SUIVRE KRYSTINE

Site internet :

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



*Guider
par la
tête*

*ou
le cœur?*

Êtes-vous guidé par votre cœur ou votre tête ? Il y a une très grande différence entre les deux. Quand nous sommes guidés par la tête, le mental, nous prenons des décisions à partir de nos conditionnements, de nos programmations, de nos croyances limitantes et de nos systèmes de peurs qui se jouent à l'intérieur de nous. Nous agissons la plupart du temps sur le pilote automatique. À partir de cet espace, les choses sont souvent compliquées. La vie est une lutte, un combat. Ce qui fait que les mêmes scénarios se rejouent continuellement dans nos vies. Pourtant, nous aimerions que les choses changent !

À l'inverse, quand nous sommes guidés par le cœur, nous avons accès à ce champ de possibilité à l'infini. Nous découvrons qu'il y a en nous quelque chose de beaucoup plus grand que nous. Guidés par le cœur, nous développons une intuition puissante qui nous donne beaucoup de liberté. Nous savons que lorsque le cœur devient le maître penseur, tout est possible dans nos vies. Une confiance en la vie s'installe et nous savons que nous sommes toujours supportés quoi qu'il arrive. Le cœur est notre maison, notre guide et en lui se loge la paix profonde et immuable. L'amour devient notre phare dans tous les domaines de nos vies. Nous perdons le réflexe

du pilote automatique et nous nous laissons porter là où le cœur nous mène sans résistance avec un abandon total.

Donc, le choix à faire sera de cultiver les valeurs du cœur plutôt que les conditionnements de la tête.

QUE VOTRE GRANDEUR RAYONNE!

Lucie



Lucie Chartier — Conférencière, Maître Reiki et accompagnatrice en cheminement personnel.

Pour en savoir plus et suivre Lucie :

<https://m.facebook.com/PrendsTonEnvolConferenciere/>



Chacun est prisonnier de l'histoire qu'il se raconte sur lui-même.

| Bernard Werber |

Il faut comprendre que les histoires que l'on se raconte déclenchent nos émotions qui influencent, par ricochet, nos actions et notre motivation.

Et si nous devenions plus conscient de ce mental qui s'agite ? Et si nous décidions de devenir meilleur narrateur de nos vies en choisissant de réécrire nos histoires en version bonifiée et énergisante ?

Apprendre à maîtriser le sens qu'on donne à nos propres histoires est une compétence qui peut transformer notre univers intérieur, qui peut nous aider à cultiver une estime de soi saine, et qui peut nous aider à nous en servir comme un tremplin créatif de nos plus belles aspirations.

La bonne nouvelle c'est qu'avec de l'entraînement, on peut devenir un scénariste habile et compétent, pleinement engagé dans la croissance de son potentiel divin.

Et puisque c'est une habileté qui se développe, qui s'acquiert, un nouveau chemin neurologique que nous pouvons ouvrir - et non un talent inné - le choix de décider d'améliorer le sens de toutes ces histoires que nous nous racontons nous appartient à 100%.

Arrêtez d'être prisonnier des histoires que vous vous racontez à vous-même et prenez-en la responsabilité, le premier grand pas pour sortir de votre prison.



François Lemay

Site internet :

<https://academikaizen.com/>

Facebook :

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

You tube :

<https://www.youtube.com/channel/UCg7YUZKcCa6NoknH18U6iTA>

On se dit bien des choses à soi-même et pour certains, ça fonctionne jour et nuit ! Nous avons tous dans la tête un narrateur volubile qui influence notre expérience de vie.

Au réveil, au moment où les yeux s'ouvrent, ou peut-être avant, dans une fin de sommeil, avant de prendre contact avec la réalité tangible du lieu où l'on se trouve, ce mécanisme mis en place par un mental agité peut prendre les commandes.

Quelle histoire de ton passé te racontes-tu constamment ?

T'arrive-t-il de devenir de mauvaise humeur lorsque tu te rappelles soudainement une histoire où tu as peut-être eu honte de ce qui s'était passé ?

Est-ce que tu te surprends à te raconter en boucle, dans ta tête, les détails erronés d'un ragot à ton sujet raconté par quelqu'un d'autre ?

Lorsqu'un événement difficile de ta vie te revient en tête, est-ce que tu tentes de trouver différents scénarios qui auraient changé le cours de ce qui s'est passé ? Alors que tu sais pertinemment qu'on ne peut modifier le passé ?

Nous passons nos journées à nous raconter des histoires allant de ce que nous sommes capables de faire aux raisons pour lesquelles certaines choses dans le passé nous sont arrivées et n'auraient pas dû nous arriver.



«Le seul mur qui vous empêche d'avancer c'est celui que vous créez avec vos pensées.»

Nicole Bordeleau

Dernièrement, j'ai dû faire face à un nouveau défi. Au départ, j'ai imaginé des scénarios pour m'en sauver. Après deux ou trois nuits blanches, j'ai compris qu'à force de dépenser de l'énergie et un temps fou à ruminer de vieilles peurs, je risquais de passer à côté d'une formidable occasion d'apprendre, d'avancer, de me dépasser.

Un changement de vie, qu'il provienne de notre volonté ou qu'il nous soit imposé par des circonstances extérieures, implique de prendre un risque. Et chaque fois que l'on prend un risque, l'unique manière de traverser cette période de transition, c'est de faire la paix avec l'inconfort qu'apporte la transformation. D'abord, si nous acceptons d'être déstabilisés pendant quelque temps, l'apaisement viendra plus vite que si l'on résiste.

Quand on résiste au moment présent, l'ego prend les commandes de la situation et la peur s'empare de notre esprit. Et lorsque nous sommes prisonniers de la peur, nous tournons en rond, nous procrastinons, nous nous épuisons mentalement en ruminant des pensées négatives et douloureuses à supporter. La rumination est signe que nous ne sommes plus dans le moment présent, mais à retomber dans nos vieilles angoisses d'avant.

Ainsi, si vous examiniez vos peurs de plus près, vous constateriez que plusieurs d'entre elles ne sont pas réelles. Ce ne sont que de pures constructions de votre mental. Ces peurs n'existent nulle part ailleurs que dans votre imaginaire. En fait, quand nous avons peur, 99% du temps, c'est que nous nous sommes égarés dans nos têtes. Perdus dans nos souvenirs, nos projections, nos anticipations, nos illusions. Nous oscillons entre deux mondes : celui du passé qui n'existe plus et celui du futur qui n'existe pas encore. Dès qu'on en prend conscience, nous atterrissons de nouveau dans la réalité.

Ainsi, peu importe la peur, elle perd de sa force dès qu'on a le courage de la nommer. En admettant ce qui nous effraie, nous découvrons que nos peurs ne sont que des pensées. La prochaine fois que vous ressentirez la peur, arrêtez-vous immédiatement et, avec courage, questionnez-vous :

- ♥ Quelle est cette peur ? (exemples : peur de regretter, de se tromper, d'être inadéquat, de faire un mauvais choix, etc.)
- ♥ Cette peur est-elle réelle ou est-ce que je la fabrique dans ma tête avec mes pensées ?



- ♥ Est-ce que cette peur est récente ou est-ce une vieille peur qui appartient au passé et qui continue de dicter mes choix de vie, aujourd'hui ?
- ♥ Quelle est la pire chose qui puisse arriver si jamais j'échouais ?



peu, la peur cédera sa place à la joie et à l'excitation de vous réinventer.

Essayez, vous verrez ...

Que la vie vous soit douce,

Nicole



Cet exercice est fascinant, car il nous place directement face à nos peurs. Ce faisant, nous nous rendons vite compte que celles-ci se nourrissent uniquement de nos scénarios préfabriqués. Par conséquent, on réalise que nos peurs tirent leur force du fait que nous croyons en elles et que nous ne les affrontons jamais.

La prochaine fois que vous serez face à un nouveau défi et que vous sentirez angoissé ou perdu, sachez qu'il n'y a rien à craindre. Focalisez votre esprit sur le moment présent. Assurez-vous qu'il reste en lien avec votre souffle, votre corps ou mieux encore renouez avec la nature qui vous entoure. Respirez, bougez, sortez prendre l'air et marchez et peu à

Pour suivre Nicole :

<https://www.facebook.com/nicole.bordeleauzen>

<https://nicolebordeleau.com/>

Merci Imprimerie Clermont pour votre soutien !



**VENEZ RENCONTRER
NOTRE ÉQUIPE !**



Clermont

Plus qu'une imprimerie

IMPRESSION OFFSET • NUMÉRIQUE • GRAND FORMAT

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

📧 jmpclermont@bellnet.ca

☎ 450 658-0090

📍 1560, boul. Industriel, Chambly QC J3L 6Z7



Pourquoi les gens ont-ils de la difficulté à guérir ?

En effet, nous connaissons tous de nombreuses personnes qui souffrent de ceci et cela, qui font beaucoup d'efforts pour guérir, mais ne guérissent pas. Je vais donc vous partager le fruit de mes observations à ce sujet depuis plus de 40 ans. Bien avant de créer l'école *Écoute Ton Corps*, je travaillais dans la vente comme gérante régionale du Québec et je me souviens que j'entendais tous les jours quelqu'un se plaindre d'un problème physique ou psychologique. Ce pouvait être une personne de mon équipe de vente ou parmi les clients. C'est d'ailleurs une des raisons qui m'a incitée à créer mon école.

J'ai pu observer les causes principales citées ci-dessous chez des milliers de personnes et elles s'appliquent à toute forme de problème, qu'il soit physique ou autre.

☞ Ne pas croire qu'on a le pouvoir de se guérir, ni que c'est ce qui se passe au plus profond de nous qui a tout d'abord créé le problème. Il a effectivement été prouvé en physique quantique que les cellules se transforment dans notre corps en fonction de notre volonté, de notre intention. Hélas, la plupart des gens ne sont pas

conscients de leur intention profonde qui est souvent très différente de ce qu'ils disent ou pensent.

- ☞ Refuser de voir que tout incident et toute personne désagréable représentent des messages ou des défis pour nous aider dans notre plan de vie. C'est donc refuser de prendre sa responsabilité en croyant que la cause de notre maladie ou notre malheur est à l'extérieur de nous.
- ☞ Continuer à jouer le rôle de victime en croyant que nous ne sommes pas chanceux. Cette énergie de victime donne une fausse illusion de pouvoir sur les autres. Les victimes utilisent leur entourage. Ils recherchent leur pitié ou leur aide pour être encouragés et soutenus. Hélas, cela n'arrange rien et ne fait aucune différence à leur situation. Au contraire, cette attitude ne fait que l'entretenir et même l'aggraver. Elle indique que nous continuons à entretenir le passé, donc le problème.
- ☞ Croire qu'on ne peut rien faire ou ne pas savoir quoi faire. Par exemple, croire que parce qu'un médecin dit qu'on a une maladie incurable, on doit la subir le reste de nos jours. Il s'agit de réaliser que cela veut juste dire que la



☞ médecine n'a pas encore trouvé de remède, c'est tout. Cette raison n'est même plus valable, car nous vivons à une époque de grande évolution de connaissance et de conscience. Nous avons à notre portée de l'aide sous toutes les formes.

☞ Avoir peur du changement est une cause très importante de problèmes. Beaucoup de gens restent dans une situation difficile, plutôt que de changer d'attitude, en pensant qu'ils sont plus en sécurité dans ce qu'ils connaissent. Ils se disent qu'il y a pire aussi et qu'en changeant, ils s'attireraient peut-être quelque chose de plus difficile. Voilà l'emprise de leur ego qui ne peut tolérer aucun changement. Ces gens vont souvent dire qu'il n'y a rien à faire, que c'est leur destinée et qu'ils ne peuvent la changer.

☞ Le manque d'amour de soi est la raison principale. C'est l'amour qui nous aide à reprendre contact avec notre grande puissance intérieure, à avoir ainsi une intention ferme qui a le pouvoir de transformer nos cellules. Aussitôt que vous souffrez dans votre corps ou dans vos relations, souvenez-vous que c'est votre âme qui crie *Au secours* et vous dit de vous aimer davantage.

Vous croyez peut-être vous aimer parce que vous prenez du temps pour vous dorloter, bien manger, répondre à vos désirs. Mais très souvent, ce comportement peut être motivé par la peur de ne pas être aimé. Celle-ci est aussi grande que le manque d'amour de soi.

S'aimer c'est donc se donner le droit d'être humain, d'avoir des défauts, des limites, des croyances, des peurs, des difficultés...

S'aimer, c'est savoir que quoi que vous attiriez dans votre vie, vous sert à avancer, à améliorer votre qualité de vie. Même si c'est une difficulté, vous avez tout ce dont vous avez besoin pour vous en sortir. En ayant cette attitude, vous trouvez facilement et rapidement des solutions, vous les attirez à vous.

S'aimer, c'est accepter de se regarder à travers les autres, admettre que tout ce qui vous entoure est votre miroir. Votre façon de juger votre entourage est un reflet de votre jugement de vous-même. Dans plusieurs infolettres précédentes, j'ai parlé de la technique du miroir qui vous amène à vous réconcilier avec les autres et à vous pardonner.

S'aimer, c'est aussi vouloir ce qu'il y a de mieux pour vos trois corps : physique, émotionnel et mental. C'est aider votre

corps physique en vous alimentant bien, en faisant des exercices régulièrement, en vous reposant quand vous êtes fatigué et en faisant des actions qui vous amènent vers ce que vous voulez. Au plan psychologique, c'est être attentif à ce que vous ressentez en parlant, en agissant et en pensant. Peu à peu, vous développerez votre capacité de sentir et pourrez vous diriger véritablement vers ce que vous voulez, c'est-à-dire suivre votre plan de vie.

La guérison demande de vivre le moment présent et arrêter de vivre dans le passé. Elle ne peut être complète que lorsqu'il y a un pardon véritable de soi. Quand vous vous réconciliez avec une autre personne, ce n'est qu'une étape pour vous montrer comment le faire avec vous-même. Le vrai pardon est atteint quand vous acceptez d'être comme l'autre que vous avez jugé, et ce, sans vous accuser ni vouloir vous changer. Ce n'est que lorsque vous cessez de vouloir vous changer – ou changer l'autre – que le changement se produit.

N'oubliez pas que même si votre problème est une maladie physique, elle n'est qu'un moyen que votre corps utilise pour attirer votre attention sur un problème affectif que vous n'avez pas encore reconnu. Votre corps physique est votre meilleur ami qui vous encourage, vous incite à découvrir ce qui bloque l'amour de vous-même.

Actuellement, il y a de plus en plus de témoignages de miracles. On ne peut expliquer pourquoi ils se produisent, mais on en constate de plus en plus. Par ailleurs, de nombreux professionnels s'entendent sur le fait que seule la personne concernée peut changer sa vie. Même si la plupart d'entre nous ont besoin d'une aide extérieure pour amorcer un changement, souvenons-nous que la guérison véritable ne peut venir que de l'intérieur.

Avec amour,

Lise Bourbeau



Autrice de **26 best-sellers**, **Lise Bourbeau** compte parmi les auteurs les plus lus dans tous les pays francophones.

Pour suivre Lise Bourbeau :

<http://www.ecoutetoncorps.com>





35 ans de vie avec la fibromyalgie



Bonjour chers membres d'amour! Grâce à votre géniale directrice, Louise Paquette, j'ai l'immense bonheur de pouvoir partager mon parcours avec vous. J'ai la fibromyalgie depuis trente-cinq ans, soit exactement la moitié de ma vie. Je me souviens de ce matin de décembre 1988 où je me suis réveillée, endolorie de la tête aux pieds. Même si j'ai encore mal partout aujourd'hui, je cohabite très bien avec cette maladie.

Ce n'était pas le cas au début. Pendant des années, j'ai tout fait pour m'en débarrasser. Puis en 2000, après mon divorce, le décès de mes parents et un froid avec mes sœurs, j'ai touché le fond. Les médicaments n'avaient aucun effet.

Mon état s'aggravait. Désespérée, je ne voulais plus rien savoir de mon corps. Pire encore, j'avais un goût de mort dans la bouche. Je n'avais qu'un désir : tenir le coup jusqu'à ma retraite pour dormir, dormir, dormir... à 47 ans!

À cette époque, si vous m'aviez dit que, d'ici 2023, j'allais non seulement prendre du mieux, mais aussi écrire cinq livres, alimenter deux blogues, suivre des formations au Canada et aux États-Unis, assister mon mentor à Paris, avoir une

carrière de coach, produire des vidéos sur ma chaîne YouTube et animer une centaine de conférences, je n'aurais jamais cru cela possible (moi qui publierai quatre ans plus tard *Oui, tout est possible!*).

Qu'ai-je donc bien pu faire pour vivre la vie de mes rêves? En

septembre de cette année-là, j'ai rencontré une naturopathe exceptionnelle, qui m'a montré comment prendre ma santé en main de façon naturelle. Mettant ma discipline légendaire à profit, j'ai changé une foule de choses petit à petit. Par exemple, j'ai remplacé le lait et le sucre dans mon café par le sirop d'érable et la boisson de soya. Un simple geste qui, à la longue, fait une

grande différence. Alors, j'ai repris vie. Et j'ai compris que notre corps n'est pas un ennemi. Au contraire! Il est notre meilleur ami.

SEPT TRUCS POUR PRENDRE SOIN DE NOTRE CORPS

Depuis vingt-trois ans, j'ai testé différents trucs afin de trouver ce qui me convient. En voici quelques-uns qui vous conviendront peut-être aussi :

*Chaque matin,
nous renaissons à nouveau.*

*Ce que nous faisons
aujourd'hui est ce qui
importe le plus.*

Bouddha



- ♥ Méditer chaque matin;
- ♥ Équilibrer mon apport d'aliments acides et alcalins (voir le tableau à la page suivante);
- ♥ Compléter mon alimentation avec des suppléments de qualité;
- ♥ Utiliser des produits personnels et ménagers biologiques;
- ♥ Faire des étirements, du yoga et une marche quotidienne;
- ♥ Entretenir l'intérieur et l'extérieur de ma demeure;
- ♥ Suivre une routine pour dormir suffisamment.

La méditation me permet de bien commencer la journée. L'équilibre des aliments acides et alcalins neutralisent l'inflammation causée par l'acidité et le stress. Des suppléments de qualité complètent mes carences alimentaires. Des produits de beauté et d'entretien biologiques diminuent l'inflammation due aux produits chimiques. Les exercices doux m'aident à maintenir ma mobilité. Une bonne nuit de sommeil fait des merveilles pour mon cerveau. Si ce n'est pas déjà fait, je vous invite à en faire l'essai. Votre corps vous dira ce qui lui plaît!

Bien sûr, vous le savez déjà, rien ne se produit du jour au lendemain. Ce n'est pas facile de tenir bon, surtout quand nous avons mal au quotidien. C'est pourquoi nous avons besoin de douceur et de bonté envers nous-mêmes pour arriver à nos fins. Un petit pas à la fois, jour après jour, par amour pour soi!



Nous venons de voir l'importance de prendre soin de la douleur dans notre corps. Dans mon prochain article, nous verrons l'importance de prendre soin de la souffrance dans notre esprit. Merci tellement d'être là pour vous. Et continuons d'unir nos cœurs pour que le meilleur soit!

Dominique ♥



Merci à notre nouvelle collaboratrice!

Dominique Allaire

Formée chez Coaching de gestion inc., Dominique accompagne depuis quinze ans des génies comme vous à réaliser leur plein potentiel. Elle les aide aussi à se libérer des pensées blessantes qui les empêchent de se sentir bien grâce à sa [Pratique de pensée consciente](#).

Depuis 2004, Dominique a écrit [cinq livres](#) *OUI, tout est possible!*, (2004) *le Manuel du Maître* (2088), *Bye bye bog!* (2012), *le Manuel du Génie* (2017) et son tout nouveau *Comment vous libérer de vos pensées d'abandon et de rejet* (2022). Elle publie des [Pensées d'amour](#) chaque semaine sur son blogue et sur Facebook.

Pour en savoir plus sur Dominique Allaire, coach, auteure et conférencière, visitez son site Web au www.DominiqueAllaire.com, sa chaîne YouTube et son compte Facebook.





Tableau de l'effet des aliments sur le pH des fluides et tissus corporels

Ce tableau ne concerne pas l'acidité ou le pH de l'estomac, mais bien le pH des fluides et des tissus corporels.

Les plus alcalinisants	Alcalinisants	Les moins alcalinisants	Catégories d'aliments	Les moins acides	Acidifiants	Les plus acidifiants
Stevia	sirop d'érable, sirop de riz	miel brut, sucre brut	ÉDULCORANTS	miel pasteurisé, mélasse	sucre blanc, sucre brun	NutraSweet, Equal, Aspartame, Sweet 'N Low
citron, melon d'eau, lime, pamplemousse, mangue, papaye	dates, figue, melon, raisins, papaye, kiwi, baies, pomme, poire	orange, banane, cerise, ananas, pêche, avocat	FRUITS	prune, jus pasteurisés	cerises sauvages, rhubarbe	bleuets, canneberges, pruneau
asperge, oignon, jus de légume, persil, épinards crus, brocoli, ail	okra, courge et zucchini, haricot vert, betterave, céleri, laitue, patate douce, caroube	carotte, tomate, maïs frais, champignon, chou, pois, pelures de patate (bio), olives, fèves de soya, tofu	LÉGUMES ET LÉGUMINEUSES	épinards cuits, haricot rouge, haricot vert	patate (sans la peau), fèves pinto, fèves de lima	chocolat
	amandes	châtaignes	NOIX ET GRAINES	graines de citrouille, graines de tournesol	pacane, noix de cajou	arachides, noix
huile d'olive	huile de lin	huile de canola	HUILES	huile de maïs		
		amarante, millet, riz sauvage, quinoa	CÉRÉALES (EN GRAINS)	pain de blé germé, épeautre, riz brun	riz blanc, maïs, germe de blé, avoine, seigle	blé, farine blanche, pâtisseries, pâtes
			VIANDES	charcuterie, venaison, poisson d'eau froide	dinde, poulet, agneau	bœuf, porc, fruits de mer
	lait maternel	fromage de soya, lait de soya, lait de chèvre, fromage de chèvre, petit-lait	ŒUFS ET PRODUITS LAITIERS	œuf, beurre, yogourt, babeurre, fromage cottage	lait cru	fromage, lait homogénéisé, crème glacée
tisane, eau citronnée	thé vert	thé au gingembre	BOISSONS	thé	café	bière, boisson gazeuse

Traduit de l'anglais par Dominique Allaire ♥ www.DominiqueAllaire.com



*As-tu des
chaleurs?*

*Des bouffées de
chaleur?*

*Des symptômes
de ménopause?*

Lors de mes consultations, lorsque je pose ces questions aux femmes, on me répond trop souvent : Oh que oui !

Qu'elles soient en pré-post ou en pleine ménopause, pas facile de vivre cette période. La baisse d'œstrogène provoque ce symptôme, mais ce n'est pas que ça. Je suis heureuse de t'apprendre que tu peux naturellement régler une bonne partie de la situation !! Comment ?

Et oui, encore une fois je vais te parler d'alimentation !! En coupant le sucre ma chère. Le travail que tu imposes à ton pancréas pour générer l'insuline requis à la transformation du glucose que tu absorbes est très exigeant et en période de symptômes de ménopause, ce travail va se traduire en bouffée de chaleur !! Alors vite, sort tout type de sucre de ton alimentation. Ne conserve que les petits fruits, les baies de type, fraise, framboise et bleuet !

Une autre belle façon toute simple de réduire tes bouffées de chaleur, c'est d'aller MARCHER un 20 minutes par jour. Ça va aider tout ton organisme de toute façon !

Je te recommande aussi de commencer à pratiquer le jeûne intermittent, pas exagérément, juste de rester 12 à 14 h sans manger. Exemple tu soupes à 18 h, ben tu déjeunes à 8 h le

lendemain matin et tu as fait ton 14 heures. Simple n'est-ce pas ?

Ton sommeil aussi sera important car souvent il est impacté durant cette période. Oui, je t'entends me dire que c'est la nuit que tu te réveilles en sueur, parfois totalement détrempée. Normal, c'est là que ton système digestif travaille le plus fort pour reprendre le dessus sur ce que tu lui as fait subir !! Mais ton sommeil le plus réparateur se situera entre 22 h et 2 h du matin. Donc essaie d'être couchée et de bien dormir dans ce 4 heures. Avec un peu d'exercice en journée et un repas plus léger le soir, tu devrais y arriver.

Je me suis souvent demandée pourquoi, pour ma part, j'ai traversé la ménopause sans m'en apercevoir, sans aucun symptôme ou pratiquement aucun. Pour les chaleurs, je me rappelle en avoir eu très occasionnellement la nuit, mais ce que je trouvais le plus drôle c'est que mon amoureux aussi en avait... C'est là que j'ai commencé à faire le lien, pas avec la ménopause, mais bien avec l'alimentation et la digestion ! Naturellement aussi je bouge, je suis une joueuse de tennis et j'essaie de jouer à l'année. Donc me voilà à l'aube de la soixantaine, sans prise de poids, sans chaleur, sans trouble d'humeur et sans problème de sommeil vraiment. La seule chose que je prends ce sont les phytoestrogène doTerra



chose que je prends ce sont les phytoestrogènes doTerra pour aider à combler ma carence. C'est tout.

Martine



PS: N'hésitez pas à me laisser vos commentaires par courriel et à partager l'article si vous l'avez aimé!



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

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

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

<https://m.youtube.com/c/MartineVallières>

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

Coordonnées pour la joindre :

Courriel : martine@martinevallieres.com

Tél. : 514-984-8825



" Le bonheur c'est lorsque vos actes sont en accord avec vos paroles. "

Gandhi





Les antioxydants

Les antioxydants sont des substances qui peuvent prévenir ou ralentir **les dommages aux cellules causés par les radicaux libres**, des molécules instables que le corps produit en réaction à des agressions extérieures, à l'activité sportive, la respiration et même la digestion. En raison de la pollution, d'une consommation excessive d'alcool ou de tabac, d'une exposition prolongée aux rayons UV, du vieillissement, du manque d'exercice physique, d'un déséquilibre alimentaire..., la production de radicaux libres peut augmenter. Une déficience ou une absence de production d'enzymes antioxydantes entraîne un stress oxydatif pouvant endommager ou détruire les cellules. Les antioxydants sont des molécules qui combattent les radicaux libres dans notre corps.

Bien que les réactions d'oxydation soient nécessaires à la vie, elles peuvent aussi être destructrices. Notre organisme est capable de produire, à partir de l'acide aminé cystéine, un antioxydant puissant, l'acide α -lipoïque, encore appelé lipoate. De même, les plantes et les animaux utilisent et produisent de nombreux antioxydants pour se protéger, tels le glutathion, la vitamine C et la vitamine E, ou

des enzymes telles la catalase, la superoxyde dismutase et certaines peroxydases.

En cas d'excès de radicaux libres, l'organisme n'a plus la capacité de les neutraliser. Notre mécanisme d'auto-défense s'enraie et notre corps **subit un stress oxydatif ou stress oxydant**.

Le stress oxydatif correspond à un déséquilibre entre les défenses oxydantes de l'organisme et les espèces pro-oxydantes.

Les antioxydants les plus connus sont le β -carotène (provitamine A), l'acide ascorbique (vitamine C), le tocophérol (vitamine E), les polyphénols et le lycopène. Ceux-ci incluent les flavonoïdes (très répandus parmi les végétaux), les tanins (dans le cacao, le café, le thé, le raisin, etc.), les anthocyanes (notamment dans les fruits rouges) et les acides phénoliques (dans les céréales, les fruits et les légumes). Sous forme réduite, le glutathion (protéine, très présente dans la levure de bière par exemple) est l'un des antioxydants les plus actifs dans nos cellules. Il est plus bioassimilable dans l'intestin s'il est lié à la vitamine C, notamment à la vitamine C liposomale qui neutralise sa charge en le rendant absorbable par l'intestin.



Bien que les réactions d'oxydation soient nécessaires à la vie, elles peuvent aussi être destructrices. Notre organisme est capable de produire, à partir de l'acide aminé cystéine, un antioxydant puissant, l'acide α -lipoïque, encore appelé lipoate. De même, les plantes et les animaux utilisent et produisent de nombreux antioxydants pour se protéger, tels le glutathion, la vitamine C et la vitamine E, ou des enzymes telles la catalase, la superoxyde dismutase et certaines peroxydases.

Quels sont les risques d'une carence en antioxydants ?

Le stress oxydatif pourrait être à l'origine de problèmes plus ou moins importants sur la santé :

- ◆ La fatigue et les problèmes de l'humeur;
- ◆ Une gêne articulaire ou circulatoire;
- ◆ Un vieillissement cutané prématuré;
- ◆ Un risque de développement de certaines maladies cardio-métaboliques ou neurodégénératives et immunitaires.

Quels sont les bienfaits d'un bon apport en antioxydants ?

- ◆ Une belle peau;
- ◆ Une bonne vue;
- ◆ Un cœur en santé avec des artères souples;
- ◆ Un cerveau qui préserve ses facultés cognitives (mémoire, attention, raisonnement...);
- ◆ Un organisme en santé avec des cellules saines qui aident au recyclage des déchets.



Les fruits contiennent beaucoup d'antioxydants, notamment ceux dits rouges, telles les canneberges et les baies de Goji et ceux bleu foncé comme le bleuets et le raisin. Il convient d'ajouter à cette liste de fruits les espèces les plus riches, comme la tomate, la pastèque, la goyave, la papaye, etc., qui se rangent parmi les fruits ayant la plus forte concentration d'antioxydants. Les bleuets, la fraise, la framboise, la mûre, la prune et le pruneau, l'avocat, la pomme, l'abricot, l'orange et le kiwi.



Concernant les légumes riches en antioxydants, les épinards (B9 et calcium), le brocoli, le chou vert, le chou de Bruxelles et la betterave sont riches en vitamine A, B6, B9 et C.

L'ail est considéré comme un médicament et est très riche en antioxydants. Certaines épices comme le clou de girofle, la cannelle, le curcuma, le cumin, le curry, le basilic, le romarin, le gingembre, le safran et l'origan en sont très riches également.

Les haricots secs (rouge, noir, Pinto) pour leur part sont très riches en fibres.

Les oléagineux comme les noix : amandes, noix du Brésil et de Pécan et les noisettes.

Certains produits dérivés sont aussi riches en antioxydants. Le sirop



d'érable, le vin rouge et le chocolat noir (cacao) se classent parmi les plus importantes sources.

Le thé vert et le café noir sont riches en antioxydants.





PowerBowl du matin—Petit déjeuner vitaminé aux fruits et céréales (Chef Simon)



Portions : 2

Préparation. : 5 min

Ingrédients

- ⇒ du lait d'amandes bio
- ⇒ 1 cuillère à café de poudre d'amandes
- ⇒ des fruits secs bio (caneberges, baies de goji)
- ⇒ kiwi bio coupé en lamelles
- ⇒ 1 abricot bio coupé en quartiers.

Il est préférable d'utiliser des aliments bio, véritable mix d'Oméga - 3, vitamines, antioxydants et fibres ... la journée sera sous le signe du POWER.

Une façon aussi de réguler son alimentation avec des ingrédients sains.

Rapide, efficace, coloré ... le petit déjeuner du matin devient tout de suite vitaminé.



Smoothie papaye, fraise, mangue et curcuma (Chef Simon)

Ingrédients

- ⇒ 150 gr de fraises
- ⇒ 1 mangue (150 gr)
- ⇒ 1 papaye (150 gr)
- ⇒ 100 ml jus de pomme
- ⇒ 2 pincées de curcuma

Lavez bien les fraises et équeutez-les. Épluchez la mangue et coupez 150g de chair en morceaux. Faites de même avec la papaye. Placez le tout dans un blender avec le jus de pomme et deux grosses pincées de curcuma. Mixez pendant quelques secondes puis versez dans un verre et buvez aussitôt.

Les graines de la papaye se mangent : elles ont un léger goût poivré, vous pouvez les laisser ou les enlever, selon vos goûts



Smoothie au chocolat

Portions : 2

Préparation. : 5 min

Ingrédients

- 2 c. à soupe de beurre de noisettes
- 1 ½ tasse d'eau
- 1 banane
- ¼ tasse de bleuets congelés
- 2 c. à soupe de poudre de cacao crue biologique PRANA
- 1 c. à soupe de poudre de caroube
- 1 c. à thé de poudre de maca crue biologique PRANA
- 1 c. à thé de graines de chia entières biologiques PRANA
- ½ c. à thé de cannelle moulue véritable de Ceylan biologique
- Graines de 1 capsule de cardamome

Instructions :

Mixer tous les ingrédients au mélangeur haute vitesse jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Savourer froid.

*Si vous utilisez une banane et des bleuets frais plutôt que congelés, ajoutez des glaçons au mélangeur pour un smoothie rafraîchissant.

Référence :

<https://www.sante-et-nutrition.com/indice-orac/>

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Antioxydant>

<https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=palmares-aliments-antioxydants>

<https://www.laboratoire-lescuyer.com/blog/nos-conseils-sante/quels-sont-les-aliments-les-plus-riches-en-antioxydants>

<https://www.toutelanutrition.com/wikifit/guide-bien-etre/vitamines-mineraux/les-antioxydants>

<https://pranafoods.ca/fr/blogs/drinks-recipes/the-ultimate-antioxidant-fix-drink-recipe>

<https://chefsimon.com/recettes/tag/antioxydants>



Le mouvement c'est la vie. Autrement dit, un corps vivant est nécessairement un corps en mouvement. C'est un cœur qui bat par des contractions musculaires, du sang qui circule, des poumons qui inspirent et expirent notamment par le mouvement du diaphragme, des expressions faciales, des yeux qui suivent l'attention, une bouche qui parle et qui se nourrit. Le mouvement est aussi évidemment la capacité de se mouvoir, de se déplacer, d'être actif dans les différentes sphères de la vie.

Le corps vécu; une maison à plusieurs fenêtres

Au-delà de l'importance du mouvement pour les capacités fonctionnelles de l'humain, on peut penser le mouvement comme une capacité à vivre des émotions, à ressentir et à penser. En éducation somatique, et peut-être plus particulièrement dans la méthode Feldenkrais dans laquelle je suis formée, on aborde l'humain comme une composition de quatre facettes: les émotions, les sensations, le mouvement et les pensées. On considère qu'un état est toujours composé de ces quatre sphères, même s'il existe des dominances. Je donne souvent l'image d'une maison, qui pourrait représenter votre corps vécu. Ce qui vit dans la maison peut être observé par différentes fenêtres. Chaque maison-humain se compose de ces quatre fenêtres, et pour

chaque personne, la taille de chacune d'elles pourra varier selon des dominances propres à chaque personne, mais aussi selon les situations. Dans tous les cas, chacune de ces fenêtres pourra toujours être le lieu d'observation de la vie à l'intérieur.

Prenons pour exemple une personne vivant la tristesse d'un deuil. Sa pensée associée ira vers la personne regrettée, vers les souvenirs et les raisons pour lesquelles elle aimait cette personne. Les sensations associées à la tristesse pourraient être un serrement de la poitrine, un souffle coupé, une sensation de lourdeur dans le corps, une impression de brouillard dans les yeux, etc. Les mouvements seront une respiration moins ample (ou plus ample s'il y a des sanglots par exemple), donc une cage thoracique plus ou moins mobile, peut-être une posture affaissée, des mouvements moins dynamiques, une marche traînante.

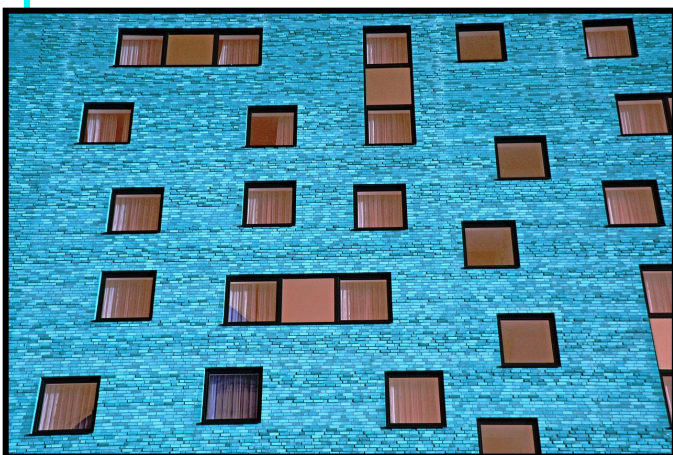
Dans le même sens, on peut se servir des quatre fenêtres de l'humain pour comprendre ou décrire une personne en gardant en tête qu'une personnalité est un tronc commun de ces quatre facettes. Par exemple, on pourrait noter d'une personne extravertie qu'elle soit souvent très émotive et intense dans ses émotions. On peut aussi s'attendre à un registre de mouvements très large, ne serait-ce que dans le non-verbal. Ce sont souvent ces personnes expansives qui ont



des idées « à l'extérieur de la boîte ». À contrario, une personne timide pourrait démontrer une tendance aux mouvements plus restreints et à des émotions plus contenues. Encore ici, ce sont des exemples un peu stéréotypés, mais qui ne sont jamais complètement faux.

Il devient alors intéressant de réfléchir plus globalement l'approche du mouvement à partir de ce concept. Prenons différentes activités physiques pour exemple. La pratique du tai chi apporte la paix d'esprit (pensées), amène la détente (sensation) et un sentiment de calme (émotion), alors que la pratique de la boxe peut amener une force et une tonicité (sensation), une confiance en soi (émotion) et une clarté dans les pensées en réponse à cette confiance en soi. Encore une fois, ces images peuvent être clichées mais elles ont le potentiel de démontrer le lien direct qui peut exister entre les quatre facettes de l'humain.

À cela s'ajoute l'importance de bouger, mais aussi la pertinence de choisir le type de mouvements dont nous avons besoin. Ici, le besoin peut varier. On peut choisir de pratiquer une activité physique pour différents aspects, tels que l'accessibilité et le côté pratique, l'aspect social ou le contexte environnemental. Par ailleurs, on peut choisir une activité physique pour confirmer une préférence en lien avec une de ces fenêtres. Ici, on penserait à choisir la marche en montagne pour satisfaire un état méditatif, ou choisir la natation parce qu'on aime la sensation d'être en apesanteur dans l'eau. En contrepartie, on peut orienter notre choix pour répondre à une lacune, comme beaucoup de gens pratiquent le yoga pour atténuer le stress



Redécorer sa maison

En suivant la métaphore de la maison et ses fenêtres, on peut aborder l'activité physique, ou plus largement le mouvement, comme une porte vers le changement plus global. Certaines pratiques en psychologie travaillent sur les pensées pour

moduler les émotions. L'approche est très pertinente, puisqu'on comprend que ces deux fenêtres interagissent (les pensées et les émotions). Il y a des gens pour qui l'approche cognitive constituera un outil efficace, mais pour d'autres, il sera pertinent d'utiliser une autre fenêtre. Pourquoi donc ne pas prendre le corps et le mouvement comme une porte d'entrée à l'humain pour moduler ses états ?

En ce sens, on peut penser le mouvement comme une façon de développer des nouvelles capacités, tant motrices que cognitives, émotives ou sensorielles. La pratique du mouvement est alors utilisée comme un outil de changement. Par exemple, un jour où vous êtes particulièrement maussade, triste et émotivement lourd, si vous essayez de gambader ou sauter à cloche pieds comme un gamin dans une cours d'école, vous pourriez trouver une légèreté qui émerge spécifiquement par ce mouvement, pour ensuite venir à atténuer votre état initial si vous persistez. De façon plus subtile, projetez-vous dans une situation où vous manquez de confiance. Reculer les épaules, lever le menton et regarder droit devant vous pourra vous donner un brin d'aplomb et d'assurance. Personnellement, à l'université, j'avais rapidement identifié que ma concentration était beaucoup plus efficace quand je restais en mouvement. Pour m'aider à traverser les longues lectures exigées, je passais un temps énorme sur le tapis roulant ou le vélo stationnaire du gymnase pour lire mes textes. Ici, j'utilisais le mouvement pour résoudre un enjeu cognitif. En somme, modifier le mouvement peut être aussi efficace que modifier les pensées pour désamorcer un enjeu d'un autre ordre. Ce n'est là qu'une fenêtre différente à une même maison qu'est votre corps vécu.

Cette chronique sur le mouvement n'est probablement pas très explicite en ce qui a trait à l'importance de l'activité physique pour des raisons de santé physique. Je trouvais par contre intéressant d'élaborer sur cette possibilité d'utiliser le mouvement comme un outil de changement large. Parce que sans même faire de l'activité physique proprement dit, vous avez toute une panoplie d'options de vous mouvoir, donc une grande diversité dans votre façon d'être.

Les acteurs sont une belle démonstration de cela; c'est par une modulation de leurs mouvements qu'ils viennent à nous proposer différentes personnalités, donc différents personnages (expressions faciales, postures, gestes distinctifs, dynamiques de mouvements, etc). Prenez par exemple Johnny Depp; il n'est pas la même personne en Jack Sparrow (Pirates des Caraïbes) avec ses mouvements nerveux, fluides et maniérés que dans un Willy Wonka (Charlie et la chocolaterie), où sa marche est glissante et ses gestes sont



ON BOUGE!!!

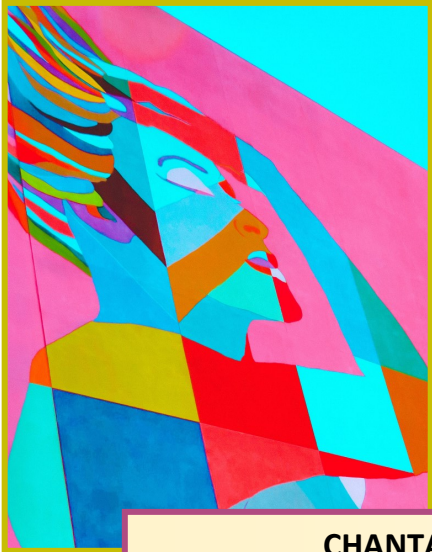
vifs et précis. Même s'ils restent toujours la même personne derrière les personnages qu'ils incarnent, si les acteurs ont la capacité de nous faire croire à différentes identités, c'est beaucoup par les variations de leurs mouvements, aussi subtils soient-ils.

Autrement, l'activité physique n'est qu'une infime partie du registre des mouvements possibles, mais s'amuser à explorer une panoplie de façons de bouger constitue un moyen de se donner davantage d'options dans notre manière de vivre la vie, en gardant en tête que l'existence en mouvements se transporte dans la totalité de ce que l'on vit.

En conclusion, j'aurais envie de vous lancer le défi de faire cette petite observation de vous-même. Identifiez un moment précis dans

votre journée où vous vivez un enjeu émotif, cognitif, ou sensoriel, qu'il soit banal ou plus important (vivre une peine, éprouver de la difficulté à se concentrer ou se sentir agité). Dans un premier temps, examinez attentivement quels mouvements, ou sinon quels états physiques accompagnent cet enjeu. Il peut être pertinent ou aidant de pratiquer un balayage sensoriel (transporter son attention ciblée sur une partie du corps à la fois). Puis attardez-vous spécifiquement sur ces manifestations physiques, et tentez de moduler les caractéristiques du corps et du mouvement. Vous vous donnerez la possibilité de vivre cet enjeu autrement.

Cela peut vous permettre d'entretenir la capacité à vivre différemment et potentiellement, d'avoir une certaine emprise sur vos aptitudes à vivre et à penser, via la fenêtre du mouvement. Parce que bouger, c'est vivre. Donc bouger autrement, c'est vivre autrement.



CHANTAL VANASSE

Chantal Vanasse est issue du monde du mouvement dans son sens large.

D'abord sportive d'élite dans sa jeunesse, aujourd'hui ultra-cycliste, elle fait sa formation universitaire à la maîtrise en danse contemporaine puis en éducation somatique.

Courriel : chantal.vanasse.edsom@gmail.com

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

Un oiseau assis sur un arbre n'a jamais peur que la branche casse, parce que sa confiance n'est pas dans la branche mais dans ses propres ailes.
Croyez toujours en vous-même.





Ce serait chouette d'avoir vos commentaires!

Vous venez de finir de lire votre Fibro-Montérégie. Pourquoi pas nous transmettre vos opinions, commentaires, réflexions et réactions sur ce qui vous a été présenté. Dites-nous ce que appréciez particulièrement. Alors, go, n'hésitez plus!!!! Ce bulletin est conçu pour vous.

Profitez-en également pour communiquer vos suggestions, idées de sujets dont vous aimeriez entendre parler dans de prochains numéros, partager des articles intéressants, des trucs qui vous font du bien, des pensées, des images, un poème que vous avez écrit ou qui vous inspire, des thèmes de chroniques, etc. Vous pensez peut-être à de nouveaux collaborateurs possibles, faites-nous en part, nous entrerons en contact avec eux pour les inviter à collaborer.

Écrivez-nous dès maintenant à l'adresse courriel suivante :

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

