

FIBRO-MONTÉRÉGIE

Volume 12, n° 3, Mai 2018

ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE — RÉGION MONTÉRÉGIE

Un vent de changement !



DANS CE NUMÉRO	PAGE
• Crédits	2
• Le mot du directeur	3
• Des nouvelles de votre Association	4
• Des nouvelles de nos points de services	7
• Bon à savoir	8
• Coups de cœur; retour sur les conférences de l'hiver et du printemps 2018	10
♥ Vivre avec une bonne santé mentale malgré la fibromyalgie : c'est possible!	10
♥ Le stretching : un antidouleur très efficace et un <i>boost</i> pour notre santé	14
♥ Découvrez l'outil d'autogestion de stress EFT (Emotionnal Freedom Technique –Technique en libération du stress)	15
• Dossier : Accueillez ce vent de changement qui souffle à l'horizon	16
• La page des mots	18
• Des livres...encore des livres...et beaucoup d'autres choses	19
• S'alimenter santé	26
• La Coop Aide Rive-Sud et le réseau des EÉSAD : une ressource d'aide à domicile	27
• Groupes d'entraide et points de services	28

PENSONS VERT!!!


Vous avez l'opportunité de recevoir ce bulletin par courrier électronique en fichier PDF, **(et en couleurs)**. Il suffit de le mentionner à l'Association, pour ce faire vous devez avoir installé l'application ACROBAT READER préalable à l'adresse suivante:



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

NOS PARTENAIRES

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

Québec 

longueuil 

RECHERCHE, RÉDACTION ET RÉVISION

Zina Manoka
Anne Marie Bouchard
Claire Soucy
Ghislaine Giroux
Hélène Lavallée
Diane Lévesque
Micheline Gaudette
Johanne Yale

CONCEPTION ET MISE EN PAGE

Anne Marie Bouchard
Zina Manoka

RÉALISATION

Anne Marie Bouchard

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

Toute correspondance doit être adressée au :

570, boul. Roland-Therrien, suite 205
Longueuil (Québec) J4H 3V9
Téléphone : 450-928-1261
Sans frais : 1-888-928-1261

Courriel : info@fibromyalgiemonteregie.ca
Site Internet: www.fibromyalgiemonteregie.ca
Page Facebook : <https://www.facebook.com/Association-de-la-fibromyalgie-Région-Montérégie-1477241979254035/>

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives nationales du Québec,
2018

© Association de la fibromyalgie – Région
Montérégie

Malgré l'effort pour assurer l'exactitude du
contenu, l'éditeur et la rédaction
du Fibro-Montérégie ne peuvent être tenus
responsables de toute erreur ou omission s'étant
glissée dans le bulletin.
Les opinions émises n'engagent
que la responsabilité des auteurs.

*Note : Le choix des caractères pour la présentation
de ce bulletin correspond au besoin d'économie de
papier dans le respect de l'environnement.*

*Nous tenons à remercier tout particulièrement
la Ville de Longueuil pour l'impression de ce
document.*

LE MOT DU DIRECTEUR

Carlos Martinez

C'est avec grand plaisir que je m'adresse officiellement à tous les membres pour la première fois depuis ma nomination au mois de mai 2017.

Après avoir pris connaissance de différents dossiers dès les premières semaines, un élément m'est apparu plus qu'évident, c'est-à-dire que le financement de notre Association est insuffisant pour répondre aux besoins de base des personnes atteintes de fibromyalgie dans l'ensemble de notre vaste territoire de la Montérégie.

Ce que j'ai pu constater par ailleurs c'est que l'AFRM est soutenue de façon exceptionnelle depuis plusieurs années par l'engagement des effectifs de la permanence ainsi que par le travail et la disponibilité de ses bénévoles qui assurent la pérennité de certains services faute de financement adéquat. Cet état de fait, s'il est maintenu de façon permanente, pourrait conduire à un épuisement de nos ressources, que ce soit des bénévoles ou de la permanence, et aurait un impact sur la diversité ainsi que sur la qualité des services offerts.

Dans ce contexte, nous avons travaillé à la recherche de financement supplémentaire. Je tiens particulièrement à remercier tous les bénévoles qui ont participé à la vente des billets de notre loterie. Voilà un succès que l'on se doit de répéter. Les argents amassés ont permis de défrayer plusieurs activités et les sommes dégagées ainsi nous ont permis, du moins temporairement, d'ajouter une intervenante communautaire à temps partiel à nos effectifs.

Nous avons continué à offrir des activités et conférences diversifiées à vous tous tout en essayant d'innover dans les thèmes. À la demande de plusieurs membres, nous avons réintroduit certaines activités à la session d'hiver. Nous évaluerons la pertinence de cette offre et nous la réitérerons à nouveau l'année prochaine si le résultat s'avère positif.

Le mot d'ordre qui est retenu par l'équipe de la permanence est d'offrir des thèmes innovants et originaux tout en maintenant les activités dites plus « classiques ». Également, nous serons à l'écoute des besoins des membres dont la composition démographique évolue et nous ajusterons nos actions en conséquence.

Le territoire desservi par l'Association a été redéfini par l'adoption de la Loi 10¹. Ainsi les territoires de la Pommeraie (Brome-Missisquoi) et de la Haute-Yamaska (Granby) ont été transférés au CIUSSS de l'Estrie. Le conseil d'administration de l'AFRM, considérant que de nouveaux secteurs devaient être développés (St-Jean-sur-Richelieu, Chambly et autres secteurs en Montérégie-Ouest) ainsi que pour d'autres considérations financières, a décidé de respecter la nouvelle distribution territoriale. Les deux territoires continueront à recevoir des services de l'AFRM jusqu'à la fin du mois d'août 2018 puis seront transférés à l'Association de la fibromyalgie de l'Estrie (AFE).

Une réflexion profonde sur la gestion des groupes d'entraide et le rôle des répondants doit être faite par l'équipe considérant le développement à venir de nouveaux points de services sans répondants désignés, que certains répondants ont manifesté le désir de se retirer et que d'autres ressentent de l'épuisement. Nous évaluerons la question de façon à offrir le meilleur service qui soit pour les membres et tout ceci sera conditionné par les ressources financières que nous serons en mesure d'aller chercher et par conséquent par les ressources humaines qui seront mises à la disposition de la permanence.

Je ne pourrais finir ce mot sans mentionner le travail de bénévolat des membres du conseil d'administration qui mettent leur expérience et leurs connaissances au profit de l'Association ainsi que tous les autres bénévoles qui répondent aux différents besoins de notre organisme. Sans vous, l'Association ne se serait pas rendue où elle est aujourd'hui. Merci à tous et à toutes.

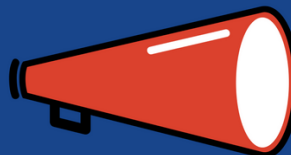
Pour terminer je vous invite à assister à notre assemblée générale annuelle qui se tiendra à Longueuil le 14 juin prochain à 10h30. Au plaisir de vous y rencontrer en très grand nombre,

Carlos Martinez, directeur général

¹ « Loi modifiant l'organisation et la gouvernance du réseau de la santé et des services sociaux notamment par l'abolition des agences régionales. »

Campagne de financement 2017-2018

Et les heureux gagnants sont ...



L'AFRM est fière d'annoncer que la Campagne de financement 2017-2018 a été couronnée de succès. Malgré que l'objectif initial de vendre les 1000 billets émis n'ait pas été atteint, les sommes amassées s'élèvent à près de 12 000 \$, ce qui laisse un profit de près de 7 000 \$.

Afin d'assurer l'intégrité du tirage, il a été supervisé par M. Sébastien Montpas, CPA auditeur CA, de la firme comptable Poulin Ladouceur Fauvel Nadeau.

C'est avec un grand plaisir que nous diffusons les noms des heureux gagnants :

1 ^{er} prix	Ronde de golf au Parcours du Cerf, Longueuil - Valeur de 137,97\$	Mme Louise St-Onge, Varennes
2 ^e prix	Ronde de golf au Parcours du Cerf, Longueuil - Valeur de 137,97\$	Mme Judith Foisy, Shefford
3 ^e prix	Certificat Destination les Bains, Spa Eastman - Valeur de 158,66\$	M. Alain Bossé, Boucherville
4 ^e prix	Certificat Destination les Bains, Spa Eastman - Valeur de 158,66\$	Mmes Thérèse Bombardier et Louise Garneau
5 ^e prix	Certificat Destination les Bains, Spa Eastman - Valeur de 158,66\$	Mme Sylvie Lafleur, St-Hubert
6 ^e prix	Certificat Place des Arts - Valeur de 200,00\$	Mme Cassandra Cameron, Ste-Catherine
7 ^e prix	Tablette iPad - Valeur de 505,88\$	Mme Pierrette Beaulieu, Laval
8 ^e prix	Télévision HD Sony 43" - Valeur de 802,53\$	Mme Francesca Crivello, Montréal
9 ^e prix	Certificat voyage, Club Voyage St-Lambert - Valeur de 900,00\$	Mme Diane Girouard, St-Janvier
10 ^e prix	Certificat voyage, Club Voyage St-Lambert - Valeur de 900,00\$	Mme Joanne Bernier, Longueuil
11 ^e prix	Vélo Louis Garneau, Vélo 2000 - Valeur de 919,79\$	M. Denis Turgeon, St-Hubert

**Toutes nos félicitations aux gagnants et à toutes les personnes qui nous ont encouragés,
nous disons un immense merci !**

UN VENT DE CHANGEMENT...



DU NOUVEAU !

Quelques améliorations apportées au site Web

Un site Web se doit d'être en constante évolution : ses pages doivent naturellement être mises à jour et offrir des données fiables mais il y a aussi le visuel qui doit être constamment revu afin d'offrir une expérience de consultation agréable. C'est l'exercice qui vient d'être fait! À l'usage, nous constatons quelques irritants : des tuiles peu utilisées, des couleurs et des images moins attrayantes. Le visuel se faisait déjà désuet. La page d'accueil a donc été épurée et les tuiles moins pertinentes, retirées.

En ayant en tête la simplification de nos processus, les transactions en ligne seront progressivement accessibles. Vous pouvez d'ailleurs dès maintenant effectuer un don en ligne de manière tout à fait sécurisée. Dans les prochains mois, vous pourrez également devenir membre ou renouveler votre adhésion, vous inscrire aux activités et procéder à leur paiement directement de votre poste de travail.

N'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires...

Si la page d'accueil n'avait pas l'apparence de l'image ci-contre, pensez à actualiser la page courante (Ctrl + R) [à quelques reprises s'il-le faut]

ou à vider le cache et supprimer les cookies dans votre navigateur...

Bonne consultation !

INVITATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE L'AFRM LE 14 JUIN À 10H30

VENEZ ÉCHANGER ET FAIRE ENTENDRE VOTRE VOIX!

Le directeur et les membres du CA de l'AFRM seront très heureux de vous rendre compte de leur gestion et de partager avec vous les orientations envisagées pour l'année 2018-2019.

Si vous désirez participer activement à l'avenir de votre Association, des postes seront à combler au sein du conseil d'administration.

Faites-nous part de votre intérêt!

L'AGA se tiendra
au 570, boul. Roland-Therrien, salle Ferlu,
Longueuil
Pour plus d'informations : 450-928-1261 / 1-888-928-1261

UN VENT DE CHANGEMENT...

Politique d'emprunt de documents

Dès le 1^{er} septembre 2018, une nouvelle politique d'emprunt pour le centre de documentation entrera en vigueur. Celle-ci s'impose puisque l'Association constate, à son grand regret, qu'à chaque année des documents sont perdus, abîmés ou ne sont tout simplement pas rapportés par les membres. Ainsi, pour pallier au coût de remplacement, un dépôt de garantie sera dorénavant exigé lors de chaque emprunt. Il vous sera rendu au retour des documents en bonne condition. Nous vous tiendrons informés des nouvelles modalités sous peu.

UNE CHORALE EST NÉE!



Une nouvelle chorale a vu le jour le mercredi 4 avril 2018 à l'Association et 16 membres en font partie.

Chanter fait du bien autant physiquement que mentalement.

Voici les bienfaits que le chant apporte :

- Il régularise l'activité cardiaque;
- Il augmente et améliore la capacité respiratoire;
- Il embellit la posture et offre un beau lifting aux muscles du visage;
- Il stimule le cortex cérébral et harmonise les cellules grâce à la vibration;
- Il permet de stimuler les zones de résonance de la voix, d'améliorer la voix parlée et d'éviter les maux de gorge;
- Il libère les tensions grâce au bienfait de l'expression des émotions et au travail musculaire;
- Il augmente la production d'endorphines et de sérotonine soit les fameuses hormones du bien-être.

L'une des raisons du succès de la chorale... notre professeur de chant soit Mme Micheline Hogue!!! Celle-ci est à l'écoute de chacune et nous permet d'être à l'aise à l'intérieur du groupe. Elle nous dirige avec un dynamisme qui nous motive à donner le meilleur de nous-mêmes!

À chaque fois que l'on chante, tous nos soucis et nos désarrois disparaissent soudainement dès que nous commençons à chanter.

Il y a tout d'un coup une impression de fraternité et de solidarité entre nous!!! Lorsque la chorale s'arrête, tous les membres sont fiers du résultat et l'activité passe à la vitesse de l'éclair!!!

Un grand merci également à Sophie Corbeil, membre de notre association qui a eu l'idée géniale de mettre sur pied cette chorale au sein de l'AFRM! Encore une fois, bravo!

Vous avez le goût de vous joindre à nous ? N'hésitez pas! L'activité se déroule le mercredi de 11 h à 12 h 30 à la salle Ferlu de Longueuil. Celle-ci se termine le 20 juin et reprendra en septembre. L'activité est offerte aux membres et aux membres auxiliaires de l'Association au coût de 15 \$.

Longue vie à notre chorale car c'est l'fun et stimulant de chanter dans une chorale!

Claire Soucy
Intervenante communautaire

PAS À PAS

Invitation aux membres de l'Association à se joindre à un groupe de marche!

Je vous invite à vous joindre à une activité physique centrée sur la marche.

Lieu : Au parc Michel Chartrand de Longueuil.

Quand : L'activité débutera le lundi 4 juin.

Heure : À 11 h 45, nous nous rassemblerons à la pergola extérieure du chalet du Parc Michel Chartrand situé sur la rue Adoncourt.

Description : Au départ, nous ferons de légers exercices d'échauffement et ensuite nous marcherons ensemble sur un sentier du parc. Le sentier est sur un terrain plat et plusieurs bancs y sont aménagés pour nous permettre de se reposer si nécessaire et admirer la nature. Une paire d'espadrilles ou des souliers fermés ainsi que des vêtements confortables sont de mise pour votre confort.

Pour plus d'informations, veuillez contacter Claire Soucy, votre intervenante communautaire.



DES NOUVELLES DE NOS POINTS DE SERVICES

Point de services Haute-Yamaska (Granby)

Nous avons commencé notre saison 2017-2018 par une belle vente de garage à la mi-septembre 2017. Heureusement, le soleil était au rendez-vous. Nous remercions les membres qui se sont impliqués.

Avant de vous parler de notre année, j'aimerais souligner le départ d'une grande dame, Mme Angèle Dion, qui pendant les 5 dernières années a été une bénévole extraordinaire avec son accueil, son sourire, sa grande générosité et sa présence. Merci aussi à son conjoint Robin. Ma belle Angèle, maintenant il est temps de prendre soin de toi et de profiter de la vie. Nous te souhaitons la santé, l'amour et la douceur dans ta vie.

Voici le résumé de notre année 2017-2018 :

Nous avons reçu la belle visite de Mme Christine Cayouette qui nous a partagé son quotidien avec la fibromyalgie. Elle a été généreuse et disponible dans son partage. Merci à vous. M. Raymond Lord, massothérapeute, nous a fait connaître son approche pour aider les gens atteints de la maladie. Ce fut une belle expérience. Josée Stébenne est venue nous parler du deuil. Comme vous savez, il y en a plusieurs à faire. Mme Stébenne nous a fait prendre conscience de nos limites. Merci pour ce beau moment. Mme Cindy Laverrière, spécialisée en Ayurveda, nous a fait faire un questionnaire qui nous a permis de mieux nous comprendre et nous a donné beaucoup d'informations sur la façon de



prendre soin de notre corps, de mieux le nourrir et de prendre conscience de nos différences. Merci de votre partage. Mme Diane Charrette, quant à elle, nous a fait connaître et réaliser les bienfaits de la méditation. Elle a ajouté des trucs pour rendre ce moment précieux. À la mi-mai nous aurons la visite de Mme Lucie Archambault de L'Apothicaire de Bromont qui viendra nous parler des bienfaits des huiles essentielles, des tisanes et des thés.

Je veux souligner notre dîner de Noël, les membres étaient heureux de passer ce moment ensemble. Il faut aussi souligner tous nos rencontres où on jase, tricote, peint avec l'aide de Mme Annette Guay artiste-peintre. Merci pour ton temps, Annette. Plusieurs nouveaux membres se sont joints à nous. Nous sommes un groupe actif et nous souhaitons que tout ce qui est fait ou dit, serve aux membres pour réapprendre à vivre avec leurs limites et leurs forces. Accepter un nouveau rythme avec des combats différents, un pas à la fois. Nous remercions toutes les personnes de Longueuil pour leur support et toute l'information transmise. Nous vous souhaitons un bel été, dans la santé et la joie et de prendre du bon temps.

Répondante : Mme Danielle Fournier
Co-répondantes : Hélène Beaudoin et Manon Dupuis



**AU SERVICE
DES GENS D'ICI**
WORKING
FOR YOU



NPDP+NDP

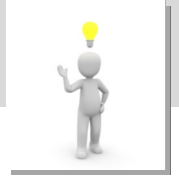
Anne Minh-Thu Quach
Députée // MP
Salaberry-Suroît

T. : 450 371-0644
Sans frais // Toll free: 1 866 561-0644
Télééc. // Fax: 450 371-3330

quacha@parl.gc.ca
anneminthquach.npd.ca

facebook.com/AnneMTQuach
@AnneMTQuach

BON À SAVOIR



SEPT MÉTHODES POUR SE DÉTENDRE EN QUELQUES MINUTES

Vous vous sentez stressé ? Prenez une pause de quelques minutes et essayez l'une de ces 7 méthodes pour vous détendre quasi instantanément!

- Respirez lentement et profondément par le ventre en vous concentrant uniquement sur votre respiration;
- Allez prendre une marche de dix minutes au grand air;
- Faites de la visualisation : visualisez une scène paisible ou agréable (un bord de mer, par exemple);

- Écoutez votre musique de détente préférée;
- Visionnez une vidéo comique ou de chat!!!;
- Levez-vous et étirez vos muscles en douceur;
- Contractez un groupe musculaire quelques secondes puis relâchez-le en vous concentrant sur la détente ressentie (commencez par les pieds, puis remontez en sollicitant chaque groupe musculaire).

Bonne détente!

Tiré de l'hebdo de Boucherville, La Relève, du mardi 6 février 2018

DÉPRESSION? LUMINOTHÉRAPIE!

Hélène Lavallée

Lors de périodes de dépression, nous sommes fatigués. Nous voulons dormir, pourquoi? Simple, notre cerveau stimule la production de mélatonine, hormone qui contribue au sommeil. Ce dont nous avons besoin pour éliminer ces sentiments de fatigue et de déprime est la sérotonine, l'hormone de l'énergie. Mais comment stimuler la production de sérotonine naturellement, sans médication?

La luminothérapie est une très bonne option. Cette petite lampe projette des rayons à effet bénéfique. La lumière qui émane de cette lampe stimule le cerveau à produire l'hormone sérotonine naturellement. Une séance de 15 à 30 minutes le matin suffira avec un appareil (10 000 lux) de qualité. Pour ceux qui manquent d'énergie durant la soirée,

une séance le soir de même durée procurera un regain de vitalité, (cependant cela pourrait nuire aussi à votre sommeil).

Attention, il y a beaucoup de modèles sur le marché. Il faut prendre le temps de faire de la recherche. Il faut investir dans un bon produit, si vous voulez de vrais résultats. Vous trouverez ces lampes de luminothérapie en pharmacie et dans certains magasins à grande surface. Il faut investir entre 150 et 300 dollars pour un appareil de qualité. N'oubliez pas que cette méthode de luminothérapie est un investissement pour votre bien-être.

Référence :

La luminothérapie guide d'achat : www.canalvie.com
La luminothérapie : www.readersdigest.ca
La luminothérapie : www.passeportsante.net

ÉTIQUETAGE (PRODUITS DE SANTÉ NATURELS-PSN)

Tous les PSN doivent satisfaire à des exigences particulières en matière d'étiquetage afin d'aider les Canadiens à faire des choix sûrs et éclairés quant à l'utilisation des PSN. Les renseignements suivants doivent figurer sur l'étiquette des PSN :

- Nom du produit;
- Numéro de la licence de mise en marché;
- Quantité par unité posologique;
- Liste intégrale des ingrédients médicinaux et non médicinaux;
- Conditions d'utilisation recommandées (y compris

les fins recommandées ou les allégations relatives à la santé, le mode d'administration et la dose);

- Avertissements, mises en garde, contre-indications et effets indésirables possibles associés au produit, s'il y a lieu;
- Conditions d'entreposage particulières, s'il y a lieu.

Hélène Lavallée

Source :

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/medicaments-produits-sante/naturels-sans-ordonnance/reglement.html>

LES REMÈDES... MIRACULEUX ? OU DANGEREUX ?

Par Hélène Lavallée



Il est facile de croire que seuls les médicaments de prescription ont des effets secondaires. Cette idée est totalement fautive. Tous suppléments, vitamines, et médications ont des effets indésirables. Certains produits pharmaceutiques et produits naturels peuvent avoir de légers effets indésirables tandis que d'autres pourraient littéralement mettre votre vie en danger. Je l'ai appris lors de ma recherche sur les suppléments et autres produits naturels.

J'ai visité plusieurs sites web, homéopathiques, médicaux, sites d'information générale ainsi que Santé Canada. Ce que j'ai trouvé m'a surpris grandement. Je dois admettre que l'une des raisons qui m'a poussée à faire des recherches est simple, je voulais, avec le consentement de mon médecin, diminuer la quantité de médicaments que je prends tous les jours. Suite à ma quête d'informations, je dois avouer maintenant avoir une toute nouvelle vision des remèdes, qu'ils soient chimiques ou naturels.

Ne le cachons pas, il est vrai que les médicaments d'ordonnances (pharmaceutiques) comportent des effets secondaires. Parfois pour que notre système absorbe ou tolère un médicament, nous devons prendre un autre médicament. Par exemple : lors de la prise d'anti-inflammatoire, il n'est pas rare de devoir prendre un inhibiteur de la pompe à proton, communément appelé Pantoloc qui protégera l'estomac. Mais cette deuxième médication n'est pas sans effets indésirables elle aussi. Que faire ?

Il y a l'option des produits naturels, mais attention, ceux-ci ne sont pas moins à risques d'effets nuisibles. Contrairement à ce qu'on peut croire, les produits naturels, suppléments et vitamines entraînent eux aussi des effets secondaires. Certains produits auront peu d'effets indésirables, tandis que d'autres peuvent créer de sévères réactions et même créer des dommages permanents à votre système.

Des sites web qui valorisent leurs produits naturels, vous en trouverez des milliers. Il y a des sites québécois, canadiens, américains, voire d'autres continents. Ils parlent tous des effets bénéfiques, souvent sans aborder ceux indésirables. Mais si vous voulez l'heure juste, vous trouverez ces informations sur les sites médicaux.

Dans ma recherche, j'ai trouvé sur le site de Santé Canada des mises en garde sur certains suppléments. Je vous avoue que la liste est longue. J'ai constaté que certains produits n'étaient pas de source naturelle, mais plutôt conçus de dérivés chimiques. Santé Canada a émis des mises en garde sur des produits de certaines provenances car il avait été prouvé qu'il y avait des bactéries dangereuses dans un des suppléments qui provoqua chez les utilisateurs des hospitalisations et même des décès.

Je ne dis pas que tous les suppléments et vitamines sont un danger. Mais faites vos recherches avant de consommer un produit, dit naturel. Même le dosage peut rendre malade. Avant de consommer un produit, vérifiez auprès de votre médecin ou de votre pharmacien. Si, comme moi, vous prenez des médicaments sur ordonnance, sachez que certaines combinaisons avec des produits naturels sont incompatibles. Parfois le mélange des deux peut vous faire du tort, ou même vous donner des idées noires.

Soyez prudent, faites des recherches approfondies, demandez conseil à un professionnel de la santé. Prenez beaucoup de notes et posez les questions suivantes :

- Quelle est la dose quotidienne recommandée ?
- Puis-je arrêter ce produit du jour au lendemain ?
- Quels sont les principaux effets secondaires ?
- En combien de temps devrais-je ressentir les effets ?
- Quelle est la provenance du produit ?
- Combien de temps (semaine, mois...) puis-je prendre ce produit ?
- Ce produit est-il compatible avec ma médication ?
- Ce produit a-t-il été homologué par Santé Canada ?

N'oubliez pas qu'il n'y a pas de produits miracles.

Faites des choix éclairés et bonne recherche!

Référence :
www.santecanada.ca
www.remedes.ca
www.homeopathiequebec.com
www.mayoclinic.org

L'ISOLEMENT

Par Hélène Lavallée

Lors d'intenses douleurs nous avons tendance à nous isoler. Nous nous isolons de la société, de la famille et essayons même de nous isoler de la fibromyalgie. Nous essayons de l'oublier, de passer par-dessus les douleurs et les dépressions. Nous tentons en vain de fermer la porte sur les mauvais moments de notre passé. Nous espérons ensevelir tous ces mauvais souvenirs dans le plus creux de notre cerveau. Se voiler le visage ou s'enfouir la tête dans le sable dans l'espoir que cette maladie invisible à l'œil disparaîtra, ne nous aidera pas à combattre ce fléau.

L'isolement, c'est le noir, le néant, le bout du tunnel sans sortie. En s'isolant, on s'enlise plus creux dans le gouffre. Nous pataugeons dans le sable mouvant. Nous avons l'impression d'être seul au monde et complètement incompris. Graduellement, la dépression s'installe, le manque de confiance augmente, notre valorisation diminue. Incapable de travailler ou presque, notre estime de soi en prend un coup. La difficulté à effectuer de simples tâches à la maison nous vaut des critiques de notre famille. Les gens de notre entourage ont des vies chargées d'activités, d'ami(e)s, d'amour, nous, nous avons de la douleur.

Combien de fois avons-nous entendu notre entourage nous parler comme à des enfants ; bouge-toi, donne-toi des coups de pieds et force toi un peu! Tu t'écoutes trop! Comment vouloir ouvrir son cœur et parler? Il nous semble qu'on dérange les gens

lorsqu'on dit *j'ai mal, je suis fatiguée, je me sens brûlée*. Comment ne pas vouloir s'isoler et demeurer muet. Nous avons l'impression d'être entourés de murs de briques.

Le monde extérieur nous semble inadapté pour nos besoins. Nous nous sentons incompris par notre entourage, notre famille et parfois même par nos conjoints. Nous souffrons en silence et espérons en silence que quelqu'un, quelque part trouvera la solution. Le remède semble aussi invisible que la maladie elle-même.

Nous nous sommes tous retrouvés sur le seuil de la porte de l'Association de la fibromyalgie pour une raison simple, nous voulons sortir de l'isolement. Nous désirons rencontrer des gens qui comme nous, souffrent en silence.

Il se dit que la force est dans le nombre! Ce qu'il faut c'est élever nos voix et exprimer notre douleur intérieure qui suppure notre vie. Expliquer à quel point la fragilité de notre corps reflète la fragilité de notre âme blessée, maltraitée, martyrisée.

Mais ici, avec l'Association de la fibromyalgie – Région Montérégie, nous pouvons nous permettre de nous sentir libre et nous exprimer à haute voix. Plus raison de s'isoler. Nos fantômes bien cachés, nous pouvons les laisser sortir sans nous faire juger. Nous devons les faire sortir. Ce sont eux qui brûlent notre énergie et qui pourrissent notre existence. Il faut en finir avec l'isolement! Unissons nos voix pour exprimer au monde extérieur que nous sommes là! Et que nous avons fini de souffrir en silence.

COUP DE CŒUR

Retour sur les conférences de l'hiver et du printemps 2018



« VIVRE AVEC UNE BONNE SANTÉ MENTALE MALGRÉ LA FIBROMYALGIE : C'EST POSSIBLE! »

Cette conférence a eu lieu le lundi 5 février dernier et Mme Mélanie Racine, psychologue, était la conférencière qui nous a entretenus sur ce sujet fort intéressant. L'article qui suit en est le résumé et ce dernier a été tiré en totalité de la présentation «PowerPoint» présentée lors de la conférence de Mme Racine.

L'objectif de cette conférence visait à mieux comprendre l'impact qu'a la fibromyalgie sur l'humeur globale et, inversement, à prendre conscience du rôle qu'ont les facteurs psychologiques sur la douleur.



Voici son contenu :

1. La définition de la douleur
2. Les conséquences de la douleur chronique
3. La théorie du portillon
4. Le stress : ami ou ennemi
5. L'anxiété généralisée
6. La dépression majeure
7. Le manque de sommeil
8. Les solutions

1. La définition de la douleur :

La douleur est une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable suite à un dommage réel ou

potentiel des tissus. Le seuil de la douleur peut être différent d'une personne à l'autre.

Il y a 2 formes de douleurs soit la douleur aiguë et la douleur chronique.

Douleur aiguë : La douleur aiguë peut durer de quelques jours à quelques semaines et celle-ci peut disparaître par différentes approches thérapeutiques ou médicamenteuses.

Douleur chronique : La douleur chronique persiste au-delà du temps de guérison habituel d'une blessure ou d'une maladie. Sa durée dépasse 3 à 6 mois et la douleur chronique est persistante, continue et récurrente. Cependant, on peut la soulager et la gérer pour que celle-ci n'altère pas de façon majeure la qualité de vie de la personne qui en est atteinte.

La douleur chronique affecte la vie de la personne de façon multidimensionnelle, c'est-à-dire tant au plan physique, psychologique que social.

2. Ses conséquences :

- Un impact sur l'humeur;
- Un sentiment de détresse;
- Des inquiétudes;
- Une diminution de la qualité de vie;
- Des pertes cognitives;
- Une dépression;
- La frustration;
- Des troubles du sommeil;
- Un impact sur les interactions sociales;
- Une perte de revenu;
- De l'inactivité.

3. La théorie du portillon (Melzack et Wall en 1965) :

Selon cette théorie, les signaux de la douleur peuvent être modulés. Leurs auteurs font référence à l'ouverture (porte ouverte) et fermeture (porte fermée) de la douleur. Les tensions musculaires, le focus sur des pensées négatives, les émotions telles la frustration et la tristesse ainsi que le stress et l'anxiété ouvrent la porte à la douleur.

Cependant, certains facteurs ferment la porte à la douleur tels la médication, les approches comme la physiothérapie, l'acupuncture, l'exercice régulier, la gestion du stress, les activités sociales ainsi que le soutien de nos proches.

4. Le stress, ami ou ennemi :

Les réactions physiologiques du stress sont :

- La production d'hormones de stress : adrénaline

et cortisol;

- L'augmentation du rythme cardiaque;
- L'augmentation de la pression artérielle;
- L'accélération de la respiration;
- Les tensions musculaires;
- L'augmentation de la rapidité de concentration;
- La transpiration;
- Une augmentation de l'apport d'oxygène dans le sang.

Mieux gérer le stress chronique :

- Bien identifier les différentes sources de stress inutiles et tenter de les éliminer;
- Prendre des périodes de repos et de relaxation afin de retrouver un état de calme et de détente;
- Établir un plan B, un plan C, un plan D... afin de reprendre le contrôle;
- Établir une relation rationnelle :
 - * C'est quoi le problème?
 - * Quoi faire?
 - * Pour ou contre?
 - * Quoi choisir?
 - * Évaluation de la solution?
- Avoir une bonne hygiène de vie et le maintien d'activités physiques.

5. Qu'est-ce que l'anxiété généralisée ou quand le hamster devient un coloc?

- L'anxiété généralisée est une préoccupation excessive et des inquiétudes (attente et appréhension) qui sont présentes la plupart du temps depuis plus de 6 mois.
- Une difficulté à contrôler ses inquiétudes excessives;
- Au moins 3 des 6 symptômes suivants sont présents la plupart du temps :
 - * Une agitation excessive;
 - * Une fatigue hâtive;
 - * Des difficultés de concentration ou des trous de mémoire;
 - * Une irritabilité;
 - * Des tensions musculaires;
 - * Une perturbation du sommeil.



Faire le point :

- L'anxiété est le trouble le plus répandu dans la société nord-américaine;
- 5% de la population générale va en souffrir à un moment dans sa vie et cette proportion est deux fois plus élevée chez les femmes que chez les hommes;
- Celle-ci est souvent accompagnée d'autres problèmes de santé mentale dont la dépression et d'autres type de troubles anxieux;
- 80% des personnes qui en souffrent ne se souviennent plus du moment de l'apparition des symptômes;
- L'anxiété est sous-diagnostiquée, car la personne croit que cela fait partie de sa personnalité.

Quand les amis du coloc débarquent :

- On vit des émotions : honte, culpabilité, angoisse, doute, irritabilité;
- Un grand sentiment de responsabilité;
- Du perfectionnisme et de la procrastination;
- Un besoin de plaire et d'être aimé;
- On s'en fait pour les autres;
- C'est la paire de lunettes noires ou le verre à moitié vide;
- Les petits animaux de la nuit...

Les fausses croyances que l'on doit vivre avec notre coloc! S'inquiéter...

- Ne nous aide pas à trouver des solutions à nos problèmes;
- N'augmente pas notre motivation à compléter des tâches;
- Ne diminue pas nos réactions négatives si la situation prédite se produit dans le futur;
- Ne montre pas que nous sommes responsable et que nous prenons soin de notre entourage.



Que faire pour ne pas renouveler son bail!

- Donnez-vous un moment pour accéder à vos pensées afin de déconstruire votre anxiété, une situation à la fois;
- Videz votre réserve d'énergie par l'activité physique;
- Tolérez l'incertitude. Adaptez-vous lorsque vous devez faire face à la situation réelle;
- Faites le choix d'une solution et appliquez-la même si vous n'avez pas accès à toutes les informations;
- Faites la différence entre la prévention et l'anxiété;
- Utilisez l'anxiété de façon positive et proactive;
- Apprenez à vivre dans le moment présent;

- Faites des activités plaisantes et sociales;
- Consultez un professionnel de la santé.

6. La dépression majeure



Démystification des tabous

Les statistiques :

- Chaque année, 4 à 5 % de la population va vivre un épisode de dépression majeure;
- Une plus grande proportion de femmes (24%) que d'hommes (14%)
- Une personne ayant vécu un 1^{er} épisode est plus à risque d'un 2^{ème} épisode puis d'un 3^{ème} épisode si non traité;
- Une plus grande cause de suicide;
- Une comorbidité : 51% souffrirait aussi d'un trouble d'anxiété;
- Un risque plus élevé de dépendance à l'alcool, tabagisme, obésité et maladie cardiovasculaire.

Les causes : combinaison complexe de facteurs biopsychosociaux :

- Un historique familial de dépression;
- Un historique d'abus dans l'enfance ou de négligence;
- Un abus de drogues et d'alcool;
- Une prise de certains médicaments;
- Des changements hormonaux (ex. grossesse), problème de thyroïde, douleurs chroniques et insomnie;
- Des événements stressants (ex. mort d'un proche, divorce, faillite et retraite);
- Une accumulation de situations psychosociales stressantes ou insatisfaisantes (ex. isolement social, conflits familiaux et vieillissement);
- D'autres problèmes de santé mentale (ex. épuisement professionnel et trouble de stress post-traumatique).

Au moins 5 des symptômes sont présents depuis au moins 2 semaines, presque à tous les jours, dont obligatoirement l'humeur dépressive ou la perte d'intérêt envers les activités.

- Une humeur dépressive présente quasiment toute la journée;

- Une perte ou gain de poids ou diminution ou augmentation de l'appétit;
- Une insomnie ou une hypersomnie;
- Une agitation ou un ralentissement psychomoteur;
- Une fatigue ou une perte d'énergie;
- Un sentiment de dévalorisation ou de culpabilité excessive;
- Une diminution de la capacité à réfléchir, à se concentrer, indécision perpétuelle;
- Des pensées fréquentes associées à la mort, des idées suicidaires avec ou sans plan précis ou une tentative de suicide.

Premier pas vers la guérison :

- Acceptez que vous êtes atteint de dépression majeure;
- Prendre au sérieux les idées suicidaires qui peuvent vous sembler bénignes (« J'aimerais ne plus être là »);
- Parlez à votre professionnel de la santé; abordez la question de la médication, considérez la psychothérapie, songez à améliorer votre hygiène de vie;
- Ne vous isolez pas socialement;
- Utilisez des stratégies proactives (ex. prière, distraction);
- Augmentez graduellement votre nombre d'activités plaisantes, de tâches physiques et mentales;
- Octroyez-vous des moments de repos et de calme à différents moments de la journée ;
- Faites du sport au quotidien afin d'augmenter votre production d'endorphine;
- Parlez-vous de façon réaliste plutôt que pessimiste;
- Faites des changements durables visant l'amélioration de votre qualité de vie.

7. Le manque de sommeil

Nous passons 1/3 de notre vie à dormir! Pourquoi ? Une énigme non résolue par la science... L'insomnie affecte 15% de la population canadienne et augmente avec l'âge. Celle-ci est plus répandue chez les femmes et l'insomnie est très associée au stress professionnel et personnel. Celle-ci est souvent causé par un manque d'hygiène de vie soit un manque d'exercices, un nombre de boissons caféinées par jour et /ou un quart de travail atypique.

Les différents symptômes du manque de sommeil :

- Une impatience, irritabilité, humeur instable;
- Un manque d'énergie, somnolence, fatigue;

- Des douleurs musculaires, ralentissement des réactions et des réflexes;
- Des difficultés de concentration, augmentation du nombre d'erreurs;
- Une diminution de l'efficacité et de la capacité à résoudre des problèmes.

Les effets néfastes sur la santé (Apparition ou exacerbation) :

- Le diabète;
- Une baisse de productivité;
- Un absentéisme au travail;
- Des difficultés interpersonnelles;
- Une douleur chronique;
- Des problèmes cardiovasculaires et de l'hypertension;
- Des problèmes de santé mentale;
- Une diminution du système immunitaire;
- Une prise de poids;
- Des problèmes respiratoires;
- Une réduction de la vigilance et une somnolence au volant.

Comment la reconnaître ?

- Une difficulté à l'endormissement;
- Une difficulté à rester endormie; (réveil durant la nuit et difficulté à se rendormir)
- Un réveil trop matinal; (sommeil de courte durée)
- Un sommeil non réparateur; (fatigue légère nuisant au fonctionnement durant la journée)
- Elle peut être passagère; (quelques jours) ou chronique (plus d'un mois)
- Un problème principal ou secondaire à une autre condition.

8. Les solutions!!!

Le sommeil est routinier donc il a besoin d'habitudes régulières de sommeil-éveil :

- Un horaire de réveil régulier;
- Si vous faites des siestes, ne dépassez pas 30 minutes;
- Si vous ne dormez pas après 15 minutes, sortez du lit et activez-vous légèrement jusqu'à ce que le sommeil revienne;
- Tournez la face cachée du cadran;
- La chambre à coucher sert uniquement aux activités qui lui sont réservées;
- Une routine dodo;



- Un environnement propice au sommeil (calme, noir, confortable et légèrement froid);
- Une gestion des ruminations, des anticipations et des pensées catastrophiques.

Le sommeil a besoin d'habitudes de vie saine :

- Une exposition régulière à la lumière naturelle;
- 30 à 60 minutes d'exercices physiques;
- Évitez de fumer quelques heures avant le coucher ou durant la nuit;
- Évitez les stimulants quelques heures avant le coucher (chocolat, café, thé, boissons gazeuses et sucre);
- Limitez votre consommation d'alcool;
- Une prise de médication adéquate.

En conclusion, Mme Racine nous a encouragés à modifier nos comportements car c'est un effort qui rapporte!!!

Quelques trucs à partager :

- Changer une habitude à la fois;
- Opter pour modifier graduellement vos comportements;
- Modifier votre façon de vous affirmer;
- Opter pour être proactif et ouvert;
- Faire des activités plaisantes et être bien entourée socialement;
- Augmenter le sentiment d'utilité et d'appartenance;
- Diversifier ses activités;
- Savoir s'adapter à des situations inconnues;
- Explorer en dehors des zones de confort;
- Faire de l'exercice physique et des activités relaxantes.

Fixez-vous des objectifs réalistes à court, moyen et à long terme et concrétisez vos rêves, c'est possible!

Claire Soucy
Intervenante communautaire



LE STRETCHING : UN ANTIDOULEUR TRÈS EFFICACE ET UN BOOST POUR NOTRE SANTÉ

Par Diane Lévesque

Le 11 avril dernier, Mme Dorothée Lavoie est venue rencontrer des membres de l'AFRM et nous parler de sa découverte concernant l'importance du stretching pour la santé et son maintien.

Elle nous a expliqué son parcours et celui de son mari qui a vraiment amélioré sa santé en pratiquant des exercices d'étirement tout en douceur. Celui-ci, atteint d'une maladie neurologique extrêmement souffrante et paralysante, a grandement amélioré sa qualité de vie en faisant des étirements pendant 3 semaines quotidiennement avec un consultant au Nouveau-Brunswick. Il est revenu de ce séjour transformé, dynamisé. De là vient son intérêt pour le stretching et la démarche qui l'amène à créer des sessions de formation proposant des techniques d'étirement qui aident à améliorer la santé physique et mentale des personnes qui suivent ses sessions.

Selon elle, à 65 ans, les gens abandonnent l'exercice... Mais la pression est extraordinaire sur le corps dont on ne prend pas soin, qu'on ne respecte pas et qui ne bouge pas (mauvaise alimentation, stress...). La non circulation dans le corps ouvre la porte à toutes sortes de maladie dont la fibromyalgie. Elle parle d'étirements légers qui créent un espace dans l'articulation, qui provoquent une circulation du sang, une circulation d'énergie nécessaire à la santé du corps et de l'esprit. Il faut bien respirer et ne jamais aller dans la douleur pendant les étirements. Une supervision peut être nécessaire car, mal faits, les étirements (gardés pendant 30 secondes...) sont moins efficaces et peuvent être dommageables. Elle a fait une démonstration avec des étirements du cou et à la taille. Elle donne des sessions de 5 jours consécutifs (1h15 par jour...) à travers le Québec.

Mme Lavoie a vraiment l'air jeune et en forme pour son âge, ce qui porte à croire que le message qu'elle transmet est véridique.



DÉCOUVREZ L'OUTIL D'AUTOGESTION DE STRESS : EFT (EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE, TECHNIQUE EN LIBÉRATION DU STRESS)

L'EFT, une méthode qui pourrait vous aider!

Avez-vous des malaises physiques ? Avez-vous de la difficulté à relaxer ? Sentez-vous les effets du stress sur votre mental ou votre physique ? Cherchez-vous des moyens pour vous aider ?

Les recherches concluent que le fait d'adopter des moyens concrets pour gérer le stress aide réellement à le réduire. Saviez-vous que cultiver son bien-être régulièrement constitue une façon accessible et facile de faire de la gestion de stress préventive plutôt que corrective ?

Il ne nous viendrait jamais à l'idée de ne pas faire son hygiène personnelle ou de passer des mois sans faire la vaisselle. Mais qu'en est-il de notre hygiène émotionnelle ?

Un outil de gestion hors du commun!

L'Emotional Freedom Technique (EFT) est un outil exceptionnel de gestion des émotions, du stress et des malaises physiques. Certifiée praticienne avancée par AAMET Intl., je l'utilise depuis des années sur moi-même, avec mes enfants et avec ma clientèle en accompagnement individuel. J'apprécie tellement la méthode que j'ai à cœur de l'enseigner aux adultes mais aussi aux enfants avec un projet de formation en milieu de garde bientôt disponible.

Attention, comme toute autre approche, l'EFT ne fait pas de miracles et ne se propose pas de remplacer les soins que vous avez déjà et ne garantit pas de résultat. Toutefois, j'ai remarqué que lorsqu'elle est bien utilisée, elle peut apporter un soutien et un soulagement naturel et en douceur bien apprécié. Surtout, l'EFT apporte une belle autonomie car quand vous connaissez bien la méthode, vous pouvez l'appliquer sur vous-mêmes autant que vous le voulez sans aucun danger.

Origine de l'approche EFT (Tapping)

Outil efficace de santé émotionnelle, l'EFT est une approche mondialement répandue qui est inspirée de la médecine chinoise et utilise les doigts au lieu des aiguilles pour rétablir l'équilibre durant ou après un malaise émotionnel ou physique en tapotant du bout des doigts certains endroits du visage et du corps.

C'est une forme d'automassage qui a des effets réels et bien documentés sur le corps et le psychisme. Les sources d'information en ligne sont nombreuses et peuvent être aidantes en première ligne. Par contre, une formation pour débutant est fortement suggérée afin de bien comprendre la méthode et les façons de l'appliquer au quotidien de

sorte que vous puissiez en retirer les bénéfices.

Qu'est-ce que cela fait au juste ?

Des études scientifiques indiquent que la stimulation manuelle des points d'acupuncture :

- Produit des opioïdes, de la sérotonine, du GABA et régule le cortisol.
- Ces changements neurochimiques réduisent la douleur et le rythme cardiaque, ferment la réponse attaque/fuite/paralysie, régulent le système nerveux autonome et créent un sentiment de calme.

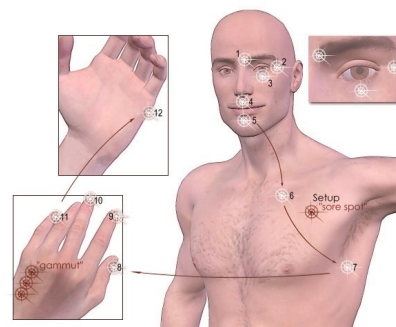
Pour qui ?

Des millions de personnes l'utilisent allant du parent à l'enseignant, de l'entreprise à l'athlète professionnel, même les enfants en font. L'EFT fait partie du programme de certaines écoles aux États-Unis et fait maintenant officiellement partie du système scolaire de la Slovénie. Nombreux sont les professionnels qui ont intégré l'EFT dans leurs pratiques car ses bienfaits sont nombreux et complètent aisément toute autre approche.

Les bienfaits

Aussi appelé « Tapping », cette méthode, quand elle est bien utilisée, peut vous aider à :

- Calmer et gérer les tensions et inconforts physiques;
- Gérer les émotions : peur, tristesse, colère, insécurités, inquiétudes...;
- Calmer le mental;
- Trouver des solutions, développer la créativité;
- Mieux communiquer, développer de meilleures relations;
- Aider à vous endormir;
- Faire des retours au calme;
- Vous sécuriser;
- Développer l'autonomie et l'intelligence émotionnelle;
- Hausser votre estime et votre confiance personnelle;
- Avoir plus de recul et de détachement face aux aléas de la vie.



Pour faire suite à la conférence que j'ai offerte à l'AFRM le 21 mars dernier, il me fera plaisir de vous offrir, à l'automne 2018, un atelier d'introduction pour vous former à bien appliquer l'approche sur vous-mêmes. J'offre aussi un forfait abordable pour des rencontres individuelles en relation d'aide avec EFT à Longueuil, La Prairie ou par Skype. Reçus pour assurances. Contactez-moi au 438-288-

3833, sur ma page FB ou bien rendez-vous au maikaroy.com sous l'onglet EFT pour avoir plus d'information.

Maïka Roy

Professionnelle certifiée en relation d'aide et EFT
Conférencière et formatrice



DOSSIER



ACCUEILLEZ CE VENT DE CHANGEMENT QUI SOUFFLE À L'HORIZON

Zina Manoka

« Vivre, c'est changer – voilà la leçon que les saisons nous enseignent. » Paulo Coelho

La société dans laquelle nous vivons est en perpétuel changement depuis le début des temps. Les cultures se font et se défont. En passant par des variations climatiques à n'en plus finir, par la disparition de certaines espèces tant animales que végétales, par l'apparition de nouvelles espèces (sans l'aide de la science), etc. Les valeurs qui changent engendrent, elles aussi, une modification du visage du monde. L'humain, dans cette course effrénée, essaie d'aller de l'avant vers une conscientisation de l'être et une ouverture accrue du cœur.

Actuellement en tant que société et en tant qu'individu, nous sommes plongés dans une ère de changement. Ce type de changement génère habituellement de la résistance, parfois même beaucoup de résistance. La plus grande résistance que la plupart des gens rencontrent vient de leur intérieur, une sorte de fermeture d'esprit qui les garde prisonniers de leurs fausses croyances.

Bon nombre de personnes atteintes de fibromyalgie ont une certaine résistance lors du diagnostic et cette résistance les empêche de procéder dès le début aux changements que leur impose la maladie



**« Quand le vent du changement se lève,
les uns construisent des murs et les autres
des moulins à vent. »**

Proverbe chinois

(écouter son corps, avoir de saines habitudes de vie, pratiquer des exercices physiques adaptés, consulter un thérapeute, etc.). Il ne faut pas résister au changement, c'est l'essence même de la vie. Il faut accueillir avec amour et sagesse les nouvelles possibilités qui s'offrent à vous dans un processus de transformation, d'évolution toujours vers le positif.

« Très souvent, un changement de soi est plus nécessaire qu'un changement de situation. »

Benson

« Changer n'est pas devenir quelqu'un d'autre, c'est devenir qui on est et l'accepter. »

Jacques Salomé

Ce vent de changement qui est en train de s'installer, exige une certaine disposition d'ouverture de l'esprit à la connaissance de soi, disponible pour tout reconsidérer, à commencer par la façon dont vous vous comportez chaque jour. Un être humain qui s'aime ne va jamais consommer de drogue, de cigarettes ou de produits toxiques, car il sait pertinemment qu'il se détruit en agissant de la sorte. Si vous désirez accueillir ce vent de changement qui souffle à l'horizon,

il est nécessaire de vous préparer à modifier votre façon de vivre. Vous faites face à une nouvelle réalité et vous devrez changer votre mentalité, votre comportement, vos habitudes de vie, etc.. Vous ne pourrez plus revenir en arrière, le vent est en train de tourner, la fibromyalgie est bien là. Vous n'avez plus le choix et pour votre bien-être, vous devrez aller dans le sens du changement. Résister ne fera qu'empirer votre état de santé. Ceux qui prendront conscience de l'importance d'accueillir ce vent de changement auront une meilleure qualité de vie. Plus vous portez votre attention sur ce qu'il y a de positif, moins vous laisserez de place à la négativité pour s'installer. Ne vous attardez pas sur ce que vous ne pouvez plus faire, mais sur tout ce que vous êtes encore capable de faire.

Depuis plusieurs années à l'AFRM, nous avons eu à rencontrer plusieurs personnes qui venaient d'avoir leur diagnostic ou étaient en processus d'évaluation. Lors de conversation, nous avons souvent entendu ces phrases : « *Au travail comme à la maison, rien ne va plus! Se réveiller le matin et aller travailler devient un vrai calvaire. Etc.* ». Après avoir écouté ces personnes et à la suite de plusieurs échanges, nous avons l'habitude de leur dire que la fibromyalgie était un indicateur qu'un changement radical de leur mode de vie devait s'effectuer. Puisque leur travail devenait de plus en plus pesant avec l'incompréhension des collègues, les douleurs, la fatigue, tout cela ne les aidait pas à améliorer leur état d'esprit et leur quotidien devenait de plus en plus difficile. C'était le bon moment pour eux de prendre une décision, celle d'accueillir ce vent de changement qui se pointe à l'horizon.

« Pendant des années j'ai attendu que ma vie change, mais maintenant je sais que c'était elle qui attendait que moi je change. »

Fabio Volo

Ce vent de changement vous donne la possibilité de faire le ménage dans votre tête, dans votre vie, dans vos habitudes et dans votre entourage pour écarter le futile et vous concentrez sur l'essentiel. Utilisez simplement votre discernement en vous centrant sur votre cœur et suivez cette voie. Ne jugez pas ceux qui empruntent une voie différente de la vôtre, car chacun chemine à sa façon et à son rythme. Ce qui est bon pour un, ne l'est pas nécessairement pour l'autre.

Dans les locaux de l'AFRM, un vent de changement est passé en laissant derrière : un lieu d'accueil, d'écoute, d'appartenance où l'individu est au centre. Une équipe d'employés et de bénévoles est là pour vous accueillir et vous écouter.

« Et puis il y a ceux que l'on croise, que l'on connaît à peine qui vous disent un mot, une phrase, vous accordent une minute, une demi-heure et changent le cours de votre vie. »

Victor Hugo



« Le changement n'est jamais douloureux. Seule la résistance au changement l'est. »

Bouddha

Venez nous visiter!

JE VEUX COMPRENDRE

Oui, je voudrais tant comprendre
Ce qui chamboule ainsi ma vie.
J'ai l'impression d'agir mais de toujours attendre
Que se réalise tout ce dont j'ai envie.

J'ai peur d'avoir perdu le contrôle
De jouer en même temps tous les rôles.
Je suis un peu comme une automate
Qui attend qu'un jour tout éclate.

Je suis consciente que c'est l'enfant en moi qui a mal,
Qu'elle doit passer toutes ses fautes au confessionnal
Et pour elle, aucune thérapie
Ne pourrait guérir toute cette utopie.

Quand on me regarde de l'extérieur,
Je semble toujours avoir les yeux rieurs
Mais en vérité je vous le dis
Ce masque ne devrait pas vous faire envie.

On dit de moi que je suis naïve et positive
Mais en réalité, je suis une femme craintive.
J'ai peur que brusquement la maladie m'enlève
Tout ce que j'ai, jusqu'à ma sève.

Depuis des mois, je me sens démunie
Et j'ai peine à aimer ma vie.
Ça tourne trop vite autour de moi,
Si vite que je n'en connais plus les lois.

Non, je ne comprends plus les enjeux sociaux
Qui devraient guider mes actes et mes mots.
Je vis comme dans un vase clos,
Mais j'en sors à l'occasion grâce aux mots.

J'aime le hasard qui, dit-on, fait bien les choses
Cependant, il ne faut pas trop en abuser.
On se doit de prendre les décisions qui s'imposent
Même si on se bat contre vents et marées.

Je réalise aujourd'hui que le pire qui pourrait m'arriver,
Ce serait de perdre complètement cette liberté,
Celle qui nous permet, malgré la maladie, d'atteindre nos buts,
Celle qui fait que la vie vaut la peine d'être vécue.

Gigi!

DES MAUX QUI ONT DES MOTS

Trop tôt pour le désespoir
Trop tard pour les regrets
Trop dur pour ma trajectoire
Trop fort pour le secret

Maudite maladie
Maudite sournoiserie
Quand la vie s'enfuit
Quand plus rien ne te fait envie

Mais quand tu as des ami(e)s
Mais quand soudain
l'espoir te revient
Mais quand tout n'est pas fini

Lorsque remplie d'espoir
Ta peine comme un dévidoir
Te fait changer de trajectoire
Il te faut faire appel à ta mémoire

C'est avec des nœuds au cœur
C'est avec au ventre la peur
Que je revis toutes mes erreurs
Mais je me dis ma vie a trop de valeur

Et si par amitié
Je retrouve votre générosité
Je n'ai pas le droit de me résigner
Alors, il me faut continuer d'espérer

La vie après tout
Vaut plus que tout
Et afin d'identifier vos maux
Il faut y mettre des mots

Cher(e)s ami(e)s
Je vous aime
Je vous dis amen
Car votre vie n'est pas finie

Sylvie Decelles

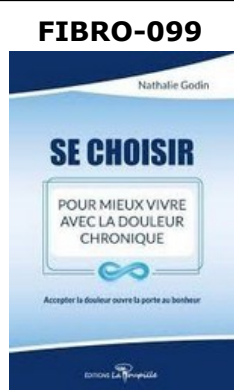


DES LIVRES... ENCORE DES LIVRES...

...ET BEAUCOUP D'AUTRES CHOSES...

Les documents présentés dans cette rubrique sont disponibles pour emprunt à l'Association.

Avant de vous déplacer, il est préférable de téléphoner au 450-928-1261 / 1-888-928-12611 pour vous assurer de leur disponibilité.



FIBRO-099 SE CHOISIR POUR MIEUX VIVRE AVEC LA DOULEUR CHRONIQUE : ACCEPTER LA DOULEUR OUVRE LA PORTE AU BONHEUR

Nathalie Godin

Éditions La Roupille, 2018
396 p.
ISBN 9782924304150

Au dos du livre : Se choisir pour mieux se reconstruire.

Grâce à son approche accessible et personnelle, l'auteure, elle-même atteinte de douleur chronique causée par la fibromyalgie, partage avec nous ses recherches, apprentissages et expériences des vingt dernières années. Elle nous propose une foule d'astuces pour apprivoiser la souffrance au quotidien et apprendre à s'en faire une alliée.

« Une boîte à outils complète pour comprendre et apprivoiser la douleur chronique. »

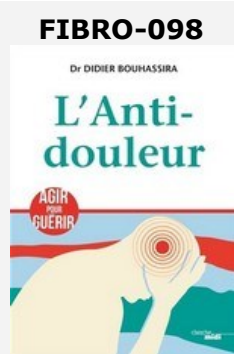
« Découvrez une multitude de trucs, astuces, conseils et recettes pour jongler avec les aspects de votre vie et vivre chaque journée en harmonie avec vous-même. »

« Apprenez à gérer votre nouvelle réalité, sans perdre la tête! »

À propos de l'auteure : Infirmière auxiliaire de profession, Nathalie Godin est également consultante, animatrice et conférencière en santé et bien-être dans la grande région de Chaudière-Appalaches. Elle s'implique activement auprès de l'AFRCA (Association de la fibromyalgie région Chaudière-Appalaches), en plus d'être bénévole au sein du groupe d'entraide de Lévis. En 2013, elle a mis sur pied « Les ateliers du savoir », où elle enseigne aux gens comment vivre en harmonie avec la douleur chronique.

« Lire ressemble à regarder l'horizon. D'abord on ne voit qu'une ligne noire, puis on imagine des mondes. »

Orsenna



FIBRO-098 L'ANTI-DOULEUR

Dr Didier Bouhassira

Éditions Le Cherche Midi, 2018
Collection : Agir pour guérir
255 p.
ISBN 9782749155906

Au dos du livre : Qui n'a jamais ressenti une douleur persistante ? Qui ne s'en est jamais

plaint ?

Quelle qu'en soit la cause – arthrose, sciatique, fibromyalgie, maux de tête, lésion nerveuse, syndrome du côlon irritable... –, nous subissons ces douleurs chroniques autant que nous les craignons. Et pourtant, il est possible de ne plus les considérer comme une fatalité. Toutes les douleurs doivent être prises en compte et écoutées.

Didier Bouhassira livre ici une méthode simple pour

soulager la douleur dans notre quotidien. Mieux comprendre pour mieux agir. Nous n'imaginons pas à quel point nous pouvons nous servir de la puissance de notre cerveau! Pour preuve : le fakir réussit à bloquer le message douloureux sans rien ressentir. Médicaments, thérapies cognitives, méditation de pleine conscience, hypnose, acupuncture et autres médecines complémentaires sont autant de solutions potentielles qu'il faut apprendre à connaître et à utiliser pour tirer profit de nos ressources cérébrales.

Trouvez l'antidouleur qui vous correspond et apprenez à vous libérer de la douleur.

À propos de l'auteur : Neurologue, spécialiste de la douleur, Didier Bouhassira a présidé la Société française d'étude et de traitement de la douleur et dirige l'unité INSERM « Physiopathologie et pharmacologie clinique de la douleur » à l'hôpital Ambroise-Paré, à Boulogne-Billancourt.

FIBRO-097**COMMENT SOULAGER LA FIBROMYALGIE AVEC LA MÉTHODE MARIA HOLL**

Maria Holl

Éditions Josette Lyon, 2017
145 p.
ISBN 978-2-84319-391-0**Présentation :** Maladie souvent méconnue mais qui touche de plus en plus de personnes, la fibromyalgie est difficile à diagnostiquer et peut réduire de manière significative la qualité de vie. Les fortes douleurs musculaires représentent le symptôme principal de la fibromyalgie, mais de nombreux autres troubles sont souvent associés : troubles du sommeil, fatigue, manque d'entrain, difficultés de concentration... rendant difficile la vie de celles et ceux qui sont touchés par la maladie.

Grâce à la méthode Maria Holl, vous découvrirez les causes et les symptômes de la fibromyalgie ainsi que les conseils les plus efficaces pour améliorer votre santé au quotidien. En suivant les exercices, à votre rythme et grâce à un programme personnalisé, vous retrouverez rapidement une vie plus saine

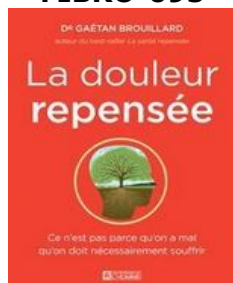
et un soulagement évident pour un mieux-être véritable.

À propos de l'auteure : Maria Holl, psychothérapeute, coach et professeure de méditation, exerce depuis plus de trente ans l'analyse bioénergétique en Allemagne. Elle est l'auteure de plusieurs ouvrages dont *Soulager les acouphènes* et *Soulager son foie en 15 minutes par jour*, parus chez le même éditeur.

Note : Un cd accompagne ce bouquin. Ce dernier propose des exercices de méditation qui ont pour but de permettre la détente, l'atténuation des douleurs, l'atteinte de la paix intérieure, la concentration et l'amélioration de la qualité de vie. (FIBRO-096)

COMMENT SOULAGER LA FIBROMYALGIE - CD**FIBRO-096**

Maria Holl

Éditions Josette Lyon, 2017
CD - 70min.**FIBRO-095****LA DOULEUR REPENSÉE : CE N'EST PAS PARCE QU'ON A MAL QU'ON DOIT NÉCESSAIREMENT SOUFFRIR**

Dr Gaétan Brouillard

Éditions de l'Homme, 2017
247 p.
ISBN 978-2-761-94725-1

Résumé : La douleur peut s'immiscer dans notre vie de diverses façons et bouleverser notre quotidien. Lorsqu'elle devient chronique, elle peut nous faire souffrir autant physiquement que moralement. Le but de cet ouvrage est de remonter jusqu'aux racines de la douleur, sous toutes ses formes, pour mieux la comprendre et ainsi mieux la traiter et la soulager.

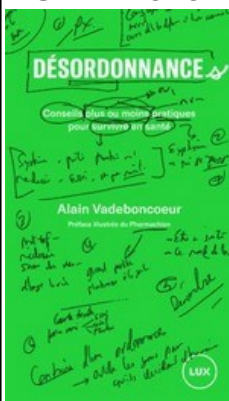
Puisant dans sa vaste expérience auprès de milliers de patients, le Dr Brouillard y livre des explications éclairantes sur les causes physiques et psychologiques de la douleur. Surtout, il présente un éventail d'avenues possibles pour s'en libérer, des plus récentes percées médicales aux approches complémentaires, sans oublier les solutions naturelles, applicables à la maison.

À l'aide de techniques souvent simples et en favorisant une meilleure connaissance de nous-mêmes, il nous fournit tous les outils nécessaires pour reprendre en mains notre santé et enfin vivre plus librement.

À propos de l'auteur : Auteur du best-seller *La santé repensée*, le Dr Gaétan Brouillard a d'abord été médecin-urgentologue puis médecin de famille à l'hôpital Maisonneuve-Rosemont. Il a de plus été chargé d'enseignement clinique pendant 35 ans tout en exerçant la médecine en clinique privée. Il possède une expertise dans le traitement de la douleur chronique et pratique la médecine préventive et la médecine fonctionnelle. Il a aussi acquis des compétences en acupuncture, en naturopathie, en ostéopathie et en hypnothérapie. Dans ses conférences et ses livres, il fait la promotion d'une approche pluridisciplinaire de la santé, axée sur l'individu et non sur la maladie. Il nous parle d'une médecine globale et intégrative où le style de vie et l'environnement sont au cœur de la santé.

Note : L'AFRM possède également *La santé repensée* (SANTE-007) du même auteur.

SANTE-010 DÉSORDONNANCES : CONSEILS PLUS OU MOINS PRATIQUES POUR SURVIVRE EN SANTÉ



Dr Alain Vadeboncoeur

Préface illustrée du Pharmacien

Éditions Lux, 2017

340 p.

ISBN 9782895969228 (éd. imprimée)

Au dos du livre : Le chocolat noir est-il un aliment miracle ? Les superaliments existent-ils ? Faut-il courir

des marathons pour être en forme ? Les saucissons menacent-ils votre existence ? Les vaccins affaiblissent-ils votre système immunitaire ? Le dépistage des cancers allonge-t-il votre vie ? La médecine peut-elle vous aider à vous remettre d'une cuite ? Peut-on faire confiance aux études médicales ? Comprenez-vous toujours les explications de votre docteur ? Faut-il acheter la détox du docteur Vadeboncoeur ? Tant de questions !

Nous voulons tous vivre longtemps et en santé. Chaque jour, des experts, réels ou autoproclamés, nous prescrivent une nouvelle recette pour y parvenir. Mais comment les croire alors que leurs recommandations ne cessent de changer ? Surtout quand ces conseils s'appuient sur des études incompréhensibles pour la plupart d'entre nous, quand elles ne reposent pas sur du vent. Pourtant, la santé est l'affaire de tous et chacun devrait pouvoir faire des choix éclairés en ce domaine. C'est dans ce but que le docteur Vadeboncoeur a écrit ce livre.

Dans un style clair et humoristique, Alain Vadeboncoeur nous raconte l'histoire de la médecine et nous explique les fondements de sa rigueur scientifique, tout en montrant ses limites. Il nous offre ainsi des clés pour mieux comprendre les études qui nous dictent comment vivre, tout en élucidant les questions médicales qui nous tourmentent. Il nous enjoint avant tout à penser par soi-même, une tâche cruciale pour quiconque souhaite (sur) vivre en santé.

À propos de l'auteur : Chef du service de médecine d'urgence de l'Institut de cardiologie de Montréal et professeur agrégé de médecine, Alain Vadeboncoeur, bien connu du grand public pour avoir animé l'émission Les docteurs à Radio-Canada, a aussi été président, entre deux réanimations, des Médecins québécois pour le régime public. Chroniqueur au magazine L'Actualité et dans différents médias, il est l'auteur des essais Privé de soins et Les acteurs ne savent pas mourir. On peut le consulter en personne à l'urgence, mais seulement quand ça va vraiment mal.

SANTE-009 LE GUIDE DE SURVIE DU PATIENT DANS L'ENFER DU SYSTÈME DE SANTÉ



Dr Yves Lamontagne

Éditions Québec Amérique, 2017

122 p.

ISBN 978-2-7644-3463-5

(Version imprimée)

Au dos du livre : Le Dr Yves Lamontagne s'est donné pour mission, en 2015, d'exposer sans filtre les divers problèmes et lacunes du système de santé. Force lui est de constater, deux ans plus tard, que son diagnostic exige des outils curatifs plus puissants. C'est donc aux patients eux-mêmes qu'il destine ce guide revu de fond en comble, une récidive orientée vers les besoins des bénéficiaires. Un traité qui vous fournira des réponses aux questions suivantes :

- Qui et où consulter?
- Comment obtenir un rendez-vous ?
- Comment vous préparer à la consultation médicale?
- Quel type de relation le médecin doit-il avoir avec vous et vous avec votre médecin?
- Comment se servir de l'Internet pour trouver la bonne information médicale?
- Que penser des médecines alternatives et des produits naturels?
- Enfin, sommes-nous trop soignés ?

Ce guide vous offrira des solutions concrètes qui vous aideront à traverser avec succès le labyrinthe du système de santé.

À propos de l'auteur : Yves Lamontagne a commencé sa carrière comme médecin responsable des enfants bafrais réfugiés en Côte-d'Ivoire, puis il a terminé sa formation en psychiatrie à l'Institut de psychiatrie de Londres. Il a été chercheur-clinicien et professeur à la Faculté de médecine de l'Université de Montréal, il a fondé le Centre de recherche Fernand-Seguin de l'hôpital Louis-H. Lafontaine et a été le président fondateur de la Fondation québécoise des maladies mentales. Auteur de plus de 30 livres et 200 articles scientifiques, et riche d'une expérience unique en administration, en aide humanitaire et en communications, il s'est vu décerner plusieurs prix et décorations honorifiques, dont l'Ordre du Canada et l'Ordre national du Québec. Il a aussi été nommé Grand Montréalais, secteur social. Il est le président actuel du Collège des médecins du Québec.

**LA PEUR D'AVOIR PEUR :
GUIDE DE TRAITEMENT DU
TROUBLE PANIQUE ET DE
L'AGORAPHOBIE. -
4E ÉDITION REVUE ET MISE À
JOUR**

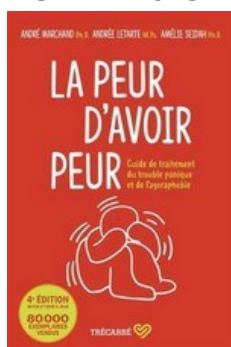
André Marchand, Andrée Letarte
et Amélie Seidah

Éditions du Trécarré, 2018
263 p.
ISBN 9782896587337

Au dos du livre : Les personnes atteintes de trouble panique et d'agoraphobie craignent d'être submergées par l'émotion et les sensations de peur, redoutant même d'en mourir ou d'en garder de graves séquelles. Elles perdent alors une part de leur autonomie en évitant des situations et des endroits qu'elles ont associés au danger perçu. Inquiètes, elles se demandent où trouver le soutien nécessaire pour s'en sortir.

Cet ouvrage décrit bien ce que ces personnes peuvent ressentir. Il leur explique clairement pourquoi ce qu'elles vivent n'est pas dangereux, et fournit des informations détaillées et enrichies et des stratégies simplifiées qui les aideront à se traiter elles-mêmes par l'entremise de méthodes thérapeutiques

SMENT-029



éprouvées et issues des plus récentes études dans le domaine.

Guide pratique qui permet de vaincre sa peur et son anxiété efficacement, ce livre est également un outil de référence pour les professionnels de la santé mentale lors de l'évaluation et du traitement du trouble panique et de l'agoraphobie.

À propos des auteurs : André Marchand, Ph. D., professeur associé au département de psychologie de l'UQAM et chercheur associé au Centre de recherche de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal, poursuit ses recherches dans le domaine de l'évaluation et du traitement des troubles anxieux et du trouble de stress post-traumatique.

Andrée Letarte, M. Psy., psychologue clinicienne et formatrice pendant vingt-sept ans, est aujourd'hui gestionnaire dans le réseau de la santé. Un intérêt indéfectible pour le traitement des troubles anxieux continue de l'animer.

Amélie Seidah, Ph. D. est psychologue clinicienne en pratique privée depuis quinze ans auprès d'une clientèle adulte et adolescente. Spécialisée dans le traitement cognitivo-comportemental des troubles anxieux, elle offre également des services de supervision clinique et de formation auprès d'intervenants dans le réseau de la santé.

NUTRI-042



**N'AVEZ PAS TOUT CE QU'ON
VOUS DIT : SUPERALIMENTS,
DÉTOX, CALORIES ET AUTRES
PIÈGES ALIMENTAIRES**

Bernard Lavallée

Éditions La Presse, 2018
242 p.
ISBN 9782897056643

À l'endos du livre : Superaliments, détox, calories et autres pièges alimentaires

Chaque jour, nous sommes bombardés de conseils sur la nutrition. Notre alimentation est devenue une source d'inquiétudes, alors qu'elle devrait être avant tout un plaisir. Études contradictoires, théories obscures, tendances changeantes: comment survivre dans cette jungle d'informations ?

Avec la rigueur scientifique et le talent de communicateur qui ont fait sa réputation, le nutritionniste urbain nous aide à démêler le vrai du faux. Dans N'avez pas tout ce qu'on vous dit, il décode les mythes et les rouages entourant l'alimentation et il

analyse l'influence disproportionnée de l'industrie agroalimentaire, des pseudo-spécialistes et des médias. Après le best-seller Sauver la planète une journée à la fois, Bernard Lavallée nous propose une réflexion lucide et engagée qui nous donne des outils pour s'alimenter sainement et en toute connaissance de cause.

À propos de l'auteur : Nutritionniste, conférencier, auteur et blogueur (Le nutritionniste urbain), Bernard Lavallée est collaborateur à La Presse+ et à l'émission Les éclaireurs (ICI Radio-Canada). Depuis 2016, il rédige les articles nutrition du magazine Ricardo. En 2015, il a publié Sauver la planète une bouchée à la fois (Éditions La Presse).

Pour aller plus loin : On peut consulter un extrait de l'ouvrage dans le site de l'éditeur, à la page <http://editions.lapresse.ca/nos-livres/categorie/essais/livre/navalez-pas-tout-ce-quon-vous-dit/>.

Le site Web de l'auteur, le Nutritionniste urbain, est accessible à la page <http://nutritionnisteurbain.ca/>. La page Facebook de l'auteur est à <https://www.facebook.com/nutritionnisteurbain>.

NUTRI-041**MÉNAGER LA CHÈVRE ET MANGER LE CHOU : DÉCOUVREZ COMMENT L'ALIMENTATION VÉGÉTALE PEUT TRANSFORMER VOTRE SANTÉ**

Hélène Baribeau et Marjolaine Mercier

Éditions La Semaine, 2018
319 p.
ISBN 9782897034016

Résumé : Dans ce livre très complet sur l'alimentation végétale peu-transformée, les nutritionnistes Hélène Baribeau et Marjolaine Mercier font le point sur cette façon optimale de s'alimenter pour augmenter ses chances de vivre longtemps, en santé et sans médicaments!

Grâce à la science et aux secrets de longévité de certaines populations, nous savons que prévenir et même renverser certaines maladies ne relèvent plus de la fiction, et que les changements à apporter à son alimentation sont à la portée de tous.

S'appuyant sur les plus récentes études scientifiques sur le sujet, les auteures proposent des pistes pour augmenter sa consommation de végétaux et offrent de savoureuses recettes qui les mettent de l'avant. Bref, cet ouvrage invite le lecteur à faire un voyage végétal motivant!

En plus de transformer votre santé, végétaliser votre alimentation vous permettra de protéger les

générations futures en limitant le réchauffement climatique.

À propos des auteures : Détentrice d'un baccalauréat et d'une maîtrise en nutrition, Hélène Baribeau est auteure de trois autres bestsellers. Depuis maintenant 20 ans, elle participe à des émissions de télévision et de radio en tant que chroniqueuse en nutrition. Elle pratique dans la ville de Québec, à Sainte-Foy, où elle reçoit notamment une clientèle désirent améliorer sa santé, perdre du poids ou initier un virage vers le végétarisme ou le végétalisme.

Marjolaine Mercier est détentrice d'un baccalauréat en nutrition et d'un certificat en psychologie. Elle est aussi conférencière et fondatrice des Cliniques M Nutrition sur la Rive-Sud de Montréal, où sont offerts des services de consultation en nutrition pour la prévention et le traitement de problèmes de santé, de troubles alimentaires et de gestion du poids, entre autres. Étant elle-même végétalienne, elle accompagne à leur rythme les gens qui souhaitent adopter partiellement ou complètement l'alimentation végétale.

Pour en savoir davantage : Vous pouvez consulter le site Web d'Hélène Baribeau : <http://helenebaribeau.com/>, sa page Facebook : <https://fr-ca.facebook.com/pagehelenebaribeau/> ainsi que le site Internet de Marjolaine Mercier : <https://marjolinamercier.com/>. Une présentation vidéo du livre est proposée dans le site de cette dernière.

FORME-043**LE PETIT LIVRE DE L'EFT : TECHNIQUES DE LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE**

Sous la direction de Jean-Michel Gurrett

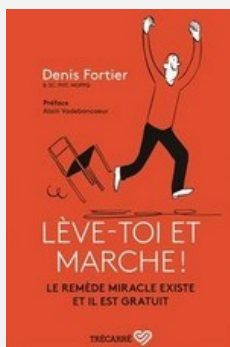
Éditions FIRST, 2016
160 p. (format mini : 12 cm)
ISBN 9782754074612

Résumé : Cette pratique psycho-énergétique, dont le nom signifie Emotional Freedom Techniques (Techniques de libération émotionnelle), repose sur la théorie suivante : les émotions bloquées dans nos corps proviennent d'un problème dans la circulation de notre « énergie vitale ». À mi-chemin entre l'acupuncture et les thérapies cognitivo-comportementales, l'EFT permet de traiter aussi bien les douleurs physiques chroniques que les phobies, le stress, l'anxiété, et bien d'autres difficultés de la vie quotidienne.

À propos des auteurs : Cet ouvrage est dirigé par Jean-Michel Gurrett, psychothérapeute, praticien et formateur certifié en EFT, et co-écrit par Maria Annell, Carine Barco, Anne-Marie Bompard, Noëlle Casan, Caroline de Meeus, Catherine di Cristofano et Yvette Urquette.

« Une heure de lecture est le souverain remède contre les dégoûts de la vie. »

Montesquieu

FORME-042**LÈVE-TOI ET MARCHE! :
LE REMÈDE MIRACLE EXISTE
ET IL EST GRATUIT**

Denis Fortier
Préface de Alain Vadeboncoeur
Éditions du Trécarré, 2018
176 p.
ISBN 9782895687382

Présentation : Si vous faites partie de la moyenne de la population,

vous passez au moins les deux tiers de votre temps assis ou couché. Pourtant, votre corps a besoin que vous le mobilisiez chaque jour, et les contractions que le mouvement entraîne s'avèrent un remède à plusieurs maux.

Dans ce livre au ton un brin irrévérencieux, le physiothérapeute Denis Fortier met en lumière les effets pervers et méconnus de la sédentarité et du manque d'activité physique en s'appuyant sur les plus récentes données scientifiques. On y apprend entre autres que...

- la position assise prolongée est associée à des problèmes graves, comme le diabète, les maladies cardiovasculaires et certains cancers ;
- le nombre de pas effectués dans une journée a un impact important sur la santé ;
- les trois objets apparemment inoffensifs que sont la chaise, l'écran et la voiture pourraient en fait se révéler nos pires ennemis.

Vous trouverez également des conseils et des solutions faciles à mettre en pratique, des façons étonnantes d'utiliser la marche pour rester en santé et des moyens efficaces pour soutenir votre motivation et retrouver le plaisir de bouger.

À propos de l'auteur : Denis Fortier est physiothérapeute, blogueur, conférencier et chroniqueur à la télé et à la radio. Clinicien minutieux et vulgarisateur scientifique reconnu, il travaille depuis plus de vingt-cinq ans en pratique privée et en milieu hospitalier. Ses livres sont publiés dans plusieurs pays, dont le Canada, la France et la Chine.

Pour en savoir davantage : On peut en lire un extrait dans le site de l'éditeur à la page <http://www.editions-trecarre.com/leve-toi-marche-/denis-fortier/livre/9782895687382>. Denis Fortier propose également un site Internet : <http://www.denisfortier.ca/> ainsi qu'un blogue, accessible à la page <http://www.denisfortier.ca/blogue-et-conseils>.

**REVENIR AU MONDE : VIVRE
AU CŒUR DE L'INSTANT PRÉ-
SENT GRÂCE À LA MÉDITATION**

Nicole Bordeleau

Éditions de l'Homme, 2017
209 p.
ISBN 9782761948081

Au dos du livre : « J'ai toujours éprouvé une résistance à l'encontre des formules toutes faites et des gadgets qui promettent un éveil instantané. Je n'ai pas à juger les gens qui ont recours à cela, mais, pour ma part, ce n'est pas ce que je recherchais. Je ne cherchais ni à tout chambarder dans mon existence, ni à me forger une nouvelle identité, ni à renoncer aux doux plaisirs de la vie. Je voulais simplement apprendre à vivre plus consciemment. »

Combien sommes-nous à vivre enfermés dans notre tête, à courir d'urgence en urgence, à oublier de savourer l'instant présent? Avec la simplicité et l'authenticité qu'on lui connaît, Nicole Bordeleau nous invite à «revenir au monde». Grâce à des enseignements et à des exercices accessibles, elle nous accompagne à la découverte d'une pratique simple, ancrée dans le quotidien, appelée méditation de pleine présence. En vous y exerçant chaque jour, vous découvrirez comment :

- vivre pleinement chaque instant, le cœur et l'esprit en paix;
- être plus bienveillant envers vous-même et plus attentif aux autres;
- affronter les changements de l'existence avec lucidité et sérénité;
- solidifier la confiance en soi en devenant qui vous êtes réellement.

À propos de l'auteure : Nicole Bordeleau est maître de yoga, auteure et conférencière. Cofondatrice de YogaMonde, elle pratique la méditation depuis vingt-cinq ans et l'enseigne depuis quinze ans. Considérée comme l'une des principales références au Québec sur le mieux-être, elle a publié une douzaine d'ouvrages sur le sujet. Elle signe ici un livre des plus inspirants sur la méditation.

Pour en savoir davantage : Une vidéo (4 min 38 sec.) présentant l'ouvrage est accessible sur YouTube à partir de la page : <http://www.editions-homme.fr/revenir-au-monde/nicole-bordeleau/livre/9782761948081>. Un extrait est aussi proposé à la page https://secure.sogides.com/editeurs/2/2/ext_9782761948081.pdf

FORME-041

NICOLE BORDELEAU

Revenir
au monde



FORME-040
GUÉRIR GRÂCE À LA NEURO-PLASTICITÉ : DÉCOUVERTES REMARQUABLES À L'AVANT-GARDE DE LA RECHERCHE SUR LE CERVEAU

Norman Doidge

Éditions Belfond, 2016

Collection : L'Esprit d'ouverture

608 p.

ISBN 9782714470782

Découvertes remarquables à l'avant-garde de la recherche sur le cerveau



Présentation : Dans son premier livre, Les Étonnants Pouvoirs de transformation du cerveau, Norman Doidge, psychiatre, psychanalyste et chercheur, nous faisait découvrir un sujet révolutionnaire : la neuroplasticité, cette capacité du cerveau de changer et de se transformer par lui-même.

Aujourd'hui, la recherche médicale a appris à exploiter cette faculté inouïe pour soigner, voire guérir, certaines pathologies qu'on aurait crues incurables.

De la naissance à la mort, notre cerveau ne cesse de se transformer en se remodelant, afin de s'adapter à son environnement. La recherche médicale a appris à exploiter ces étonnantes capacités afin de supporter – et même de guérir – certaines pathologies qu'on aurait cru incurables.

Grâce à des exercices de concentration une infirmière voit ses insupportables douleurs chroniques

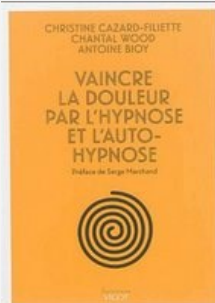
disparaître en quelques semaines. Un homme rendu aveugle à la suite d'une maladie auto-immune, recouvre la vue en méditant. Un enfant souffrant de retard intellectuel apprend d'un seul coup à parler en écoutant de la musique...

Après le succès de son premier livre Les étonnants pouvoirs de transformation du cerveau, Norman Doidge poursuit sa plongée dans l'univers fascinant et – disons-le – assez miraculeux de la neuroplasticité et nous livre un panorama unique et très complet des dernières avancées de cette médecine de pointe.

À propos de l'auteur : Norman Doidge est psychiatre, psychanalyste et chercheur à l'université de Toronto et à l'université Columbia à New York, où il enseigne également. Éditorialiste au quotidien canadien National Post et auteur de plusieurs essais dont Les étonnants pouvoirs de transformation du cerveau (Belfond, 2008 ; Pocket, 2010), il partage son temps entre Toronto et New York.

Pour en savoir plus : Vous pouvez consulter le site web de l'auteur (en anglais seulement) : www.normandoidge.com

À noter : Deux chapitres portent spécifiquement sur Moshe Feldenkrais et la méthode qui porte son nom. L'Association possède également Les étonnants pouvoirs de transformation du cerveau (FORME-011)

FORME-039
VAINCRE LA DOULEUR PAR L'HYPNOSE ET L'AUTO-HYPNOSE
Christine Cazard-Fillette, Chantal Wook et Antoine Bioy
Préface de Serge Marchand

Éditions Vigot, 2016

Collection : Solutions

125 p.

ISBN 978-2-7114-2329-3

Au dos du livre : L'hypnose est un état de conscience modifiée. Elle permet au patient, avec ou sans l'aide du praticien, de percevoir tout ce qui se passe, mais de façon différente, de se focaliser sur tel ou tel élément en accordant moins d'importance à d'autres, de s'extraire d'une situation présente aussi difficile que la douleur chronique.

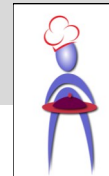
Après avoir rappelé la nature complexe et les voies qu'emprunte la douleur dans le système nerveux, les auteurs donnent une description scientifique de l'hypnose en tant que nouvelle approche thérapeutique et démontrent, à l'aide de cas concrets de patients, les immenses progrès qu'apportent aujourd'hui l'hypnose et l'autohypnose pour la prise en charge de la douleur, en particulier chronique.

Ce livre apportera des connaissances actuelles et une aide à toutes les personnes confrontées à l'expérience difficile de la douleur.

Rédigé par trois spécialistes de l'hypnose médicale, cet ouvrage se révélera une aide indispensable et immédiatement compréhensible à tous les lecteurs qui cherchent des réponses concrètes à cette problématique.

« Un livre est une fenêtre par laquelle on s'évade. »

Julien Green



CONNAISSEZ-VOUS LE FRUIT DU PLAQUEMINIER ?

Plaquemine du Japon, plaquemine de Chine ou figue caque, mais mieux connu sous le nom de kaki, ce fruit originaire d'Asie est le fruit national du Japon. Maintenant de plus en plus disponible dans les épiceries québécoises.

Source intéressante de bêta-carotène, de vitamines C, B-6 et E, il contient aussi du manganèse, du potassium et du cuivre. Très riche en fibres, il favorise un bon transit intestinal. Il est aussi très énergétique de par sa teneur en sucre.

Plutôt rond, il ressemble un peu à une tomate mais de couleur orangée; son cœur contient quelques graines noires. Sa chair est juteuse, douce et sucrée. Il se mange tranché, en salade de fruits ou en salade verte. Il se cuisine aussi très bien. Sa peau est plutôt astringente et âcre, c'est pourquoi plusieurs le préfèrent pelé. Réduit en purée, il s'apprête bien en mousse, sorbet ou compote.

Comment le choisir ? Il est à son meilleur lorsqu'il est blet (pas trop mûr) car plus sucré et moins âcre; le choisir plutôt mou avec une peau décolorée, pratiquement translucide. Fragile, il faut le manipuler avec soin et le déguster rapidement, il ne se conserve que 2 jours au réfrigérateur dans le bac à fruits.



RECETTE DE GÂTEAU MOELLEUX AU KAKI ET AUX BLEUETS (SANS BEURRE)

Ingrédients

- 1 tasse de farine
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1 kaki bien mûr
- 2 œufs
- 1/3 tasse de cassonade (ou de sucre Turbinado)
- 3 c. à soupe de yogourt nature
- 3/4 tasse de bleuets

Préparation

- Préchauffer le four à 350 °C;
- Tamiser la farine et la poudre à pâte;
- Retirer la peau du kaki et prélever uniquement sa pulpe;
- Dans un bol, fouetter les œufs et la cassonade;
- Ajouter le yogourt, bien mélanger;
- Incorporer la farine en plusieurs fois en mélangeant bien;
- Ajouter le kaki et les bleuets en mélangeant délicatement;
- Verser dans un moule carré beurré ou tapissé de papier sulfurisé.
- Cuire environ 30 minutes.
- Servir tiède ou froid.

Khandjiian, Sylvie. Fruits d'ici et d'ailleurs. Éd. Québec Loisirs, 140 p.

RILLETTE DE TRUITE AU SOYA ET AU BASILIC À LA DI STASIO

par Marie-Sophie Picard



Donne environ 750 ml (1 1/2 tasse)

Ingrédients

1 lb de filet de truite fraîche ou de saumon ou de morue, sans la peau

Pour le court-bouillon :

- Eau, quantité suffisante pour couvrir le poisson
- Jus de citron
- 1 branche de thym ou 1/2 c. à thé de thym séché
- 1 feuille de laurier
- Poivre du moulin
- Graines de coriandre moulue
- Ail haché, au goût

Pour la préparation :

- 6 oz de beurre, température de la pièce
- 1 c. à thé de poudre de cari ou plus
- 1 c. à thé de gingembre frais râpé ou haché fin
- Jus de 2 limettes
- Quelques gouttes de sauce Tabasco ou de Sambal Oelek au goût

2 c. à soupe de sauce tamari
Sel et poivre du moulin
2 c. à soupe de basilic frais ciselé ou 1 c. à soupe de coriandre fraîche ciselée

Préparation

Dans une casserole, chauffer ensemble les ingrédients du court-bouillon jusqu'à une première ébullition. Retirer du feu, tiédir.

Réchauffer le bouillon, ajouter le poisson.
À la première ébullition, retirer la casserole du feu et laisser refroidir le poisson dans son bouillon.

Éponger la truite avec du papier absorbant.
Retirer soigneusement toutes les arêtes et gratter le gras sur la chair du poisson.
Effilocheur la chair.

Dans un bol, incorporer au beurre, le cari, le gingembre, le jus de limette, le tamari.
Assaisonner au goût de sel, poivre et sauce pimentée.
Incorporer le poisson, bien mélanger.
Ajouter le basilic ou la coriandre, bien mélanger.
Verser dans un bol.

Au service, ramener la rilette à la température ambiante. On pourra former la rilette en quenelles ou la tartiner sur des croûtons de pain grillé. Accompagner d'une salade de mâche et d'oignons rouges émincés et enrobés d'huile d'olive.

Note : Pour offrir, déposer dans un bocal et refermer hermétiquement.

LA COOP AIDE RIVE-SUD ET LE RÉSEAU DES EÉSAD : UNE RESSOURCE D'AIDE À DOMICILE

Les douleurs liées à la fibromyalgie empêchent souvent ceux qui en souffrent d'exécuter adéquatement leurs tâches quotidiennes ou ménagères. C'est pourquoi le 12 mai dernier, dans le cadre de la Journée mondiale de la fibromyalgie, la **Coop Aide Rive-Sud** a été invitée par l'Association de la fibromyalgie - Région Montérégie pour tenir un kiosque d'information sur ses services. Pour tous ceux et celles qui n'ont pu se déplacer à Longueuil pour l'évènement, voici comment obtenir de l'aide à domicile, et ce, partout en Montérégie.

La **Coop Aide Rive-Sud** est une **EÉSAD** : une **Entreprise d'Économie Sociale en Aide à Domicile**.

Comme la plupart des EÉSAD, nous offrons, entre autres, des services d'entretien ménager, de courses, de préparation de repas et de grand ménage, subventionnés en partie par la Régie d'assurance maladie du Québec. Cette aide financière, généralement accordée selon l'âge et le revenu familial, varie de 4 à 14 \$/ heure et est soustraite au tarif de base fixé par chaque EÉSAD.

La **Coop Aide Rive-Sud** couvre les villes suivantes :

Boucherville, Brossard, Calixa-Lavallée, Lemoyne, Longueuil, Saint-Amable, Saint-Hubert, Sainte-Julie, Saint-Lambert, Greenfield Park, Varennes et Verchères.

Vous habitez une autre municipalité ?

Visitez alors le www.aidechezsoi.com, le portail web

qui vous permettra de trouver votre EÉSAD et même, d'estimer vos coûts de service!



Toutes les personnes âgées de 65 ans et plus peuvent contacter directement la **Coop Aide Rive-Sud** ou l'**EÉSAD de leur territoire**, peu importe leur état de santé!

Si vous avez moins de 65 ans et que la fibromyalgie ou un autre problème de santé vous empêche d'effectuer certaines de vos tâches domestiques, nous vous invitons à contacter votre CLSC et à leur parler de vos difficultés à domicile. Vous pourriez obtenir une référence vers l'EÉSAD couvrant votre municipalité.

Il y a des EÉSAD partout au Québec, donc peu importe où vous habitez, vous pouvez obtenir un coup de main!

Pour en savoir plus sur les services de la Coop Aide Rive-Sud, contactez-nous au :

450 679-2433 poste 226
ou visitez notre site web au www.cooprivesud.com



MEMBRE DU RÉSEAU DES **EÉSAD** ENTREPRISE D'ÉCONOMIE SOCIALE EN AIDE À DOMICILE
Qualité • Compétence



GROUPES D'ENTRAIDE ET POINTS DE SERVICES

Il y a l'entraide, l'écoute, l'espoir ...

et puis tout simplement la vie....



AGGLOMÉRATION DE LONGUEUIL

Vieux Longueuil

Groupe d'entraide :

1 jeudi sur 2

13h30-15h30

À l'AFRM,

570, boul. Roland-Therrien,
suite 205, Longueuil

Répondante : Josée Théberge

BROME-MISSISQUOI

À Cowansville

Groupe d'entraide :

2^{ème} mardi du mois

13h30-15h00

Bibliothèque de Cowansville,
Salle Pauline Martel

608, rue du Sud, Cowansville

Répondante : Andrée Cantin

HAUT-RICHELIEU

À St-Jean-sur-Richelieu

Groupe de soutien :

3^{ème} mercredi du mois

13h30-15h30

Salle des Chevaliers de Colomb

70, rue St-Jacques

St-Jean-sur-Richelieu

Animé par Claire Soucy,
intervenante communautaire

ROUSSILLON

À Delson

Dîner-rencontre :

3^{ème} mardi du mois

12h00-14h00

Au restaurant Como Pizzeria,
3, rue Principale Sud, Delson

À Candiac

Groupe d'entraide :

1^{er} mardi du mois

13h00-15h00

Au Centre de bénévolat,
8, Chemin St-François-Xavier,
Candiac

Répondante : Francine Avéna

Co-répondantes :

Géraldine Pryor et

Christiane Mazzarello

VALLÉE DU RICHELIEU

À McMasterville

Groupe d'entraide :

1 lundi sur deux

13h30-15h30

Au marché IGA Pepin,
20, boulevard Sir Wilfried-Laurier,
McMasterville

Répondante : Cécile Bergeron

Co-répondante :

Carole Lamoureux

HAUTE-YAMASKA

À Granby

Groupe d'entraide :

1^{er} et 3^{ème} mercredi du mois

13h30-16h00

Au Centre communautaire
Saint-Benoît,

170, rue Saint-Antoine Nord,
local 208, Granby

Répondante : Danielle Fournier

Co-répondantes :

Hélène Beaudoin et

Manon Dupuis

LES MASKOUTAINS

À St-Hyacinthe

Groupe d'entraide :

2^{ème} et 4^{ème} vendredis du mois

13h30-15h30

À la Maison de la Famille

Les Maskoutains

de Saint-Hyacinthe

2130, avenue Mailhot,

St-Hyacinthe

Répondante : Fabienne Pineault

Co-répondante :

Christine Cayouette

Pour connaître les dates et obtenir plus
d'informations contactez l'AFRM au 450-928-1261
ou sans frais au 1-888-928-1261





CHAMBRE DES COMMUNES
HOUSE OF COMMONS
CANADA

Alexandra Mendès
Députée fédérale / Member of Parliament
Brossard—Saint-Lambert

225 - 6955, boul. Taschereau
Brossard, QC
Tél / Tel: 450-466-6872
Alexandra.Mendes@parl.gc.ca