

Dans ce numéro:

Éditorial p. 1
Programmation hiver 2021 p. 2
Nouvelles d'Arthrite Rive-Sud p. 3
Éloge funèbre p. 3
La douleur et l'arthrite p. 4
Arthrite et médecine dentaire p. 5
Maintenir une hygiène buccale optimale p. 6
Flash détente p. 7
Tranche de vie p. 8
La spondylarthrite ankylosante p. 9
Remerciements p. 10
Témoignages p. 11
Réponses au jeu p. 11
Nos collaboratrices p. 12
Avis de recherche de bénévoles p. 12
Formulaire d'adhésion et donation p. 14

Flash Arthrite paraît trois fois par année, en hiver, au printemps et à l'automne.

Vous pouvez nous joindre en tout temps par téléphone au 438 630-7215 ou en nous écrivant à: info@arthriterivesud.org

Saviez-vous que :

Imaginez qu'à toutes les trois maisons de votre rue, une personne vit la douleur et la frustration de l'arthrite. C'est cela une personne sur six affectée par l'arthrite.

Ensemble, nous relevons les défis

Faites passer le mot que personne n'est seul face à l'arthrite

À Arthrite Rive-Sud nous savons que vous avez des défis majeurs à relever : ceux de la pandémie et ceux de vivre avec l'arthrite. Vous n'êtes pas seuls, nous trouverons ensemble des moyens de relever ces défis. Notre première AGA virtuelle en novembre, a été très appréciée avec un quorum étonnant. Nous avons présenté notre rapport annuel, nos états financiers et notre plan stratégique. Nous avons fait de notre mieux et nous sommes humblement reconnaissants à chacun de vous qui avez marché à nos côtés d'une manière ou d'une autre pour porter cette organisation plus loin. Nous partageons notre succès avec chacun de vous car c'est ensemble que nous l'avons obtenu. Nous comptons sur votre aide au cours de la prochaine année pour le fonctionnement et le financement de cette jeune organisation. Nous en avons besoin pour la stabilité et la continuité d'Arthrite Rive-Sud. Nous devons nous unir pour faire savoir qu'Arthrite Rive-Sud est là pour aider à former une communauté solide et résiliente dédiée à l'arthrite.

Nous pouvons faire face aux hivers rigoureux, au grand froid extérieur, aux routes trompeuses, aux jours de verglas ou orageux. Nous pouvons faire face aux défis de l'arthrite de la même façon -- le cercle vicieux de la douleur, les problèmes de mobilité, l'adaptation à un mode de vie différent, la perte d'emploi, le fardeau économique, et ce, sans jamais cesser de déjouer le destin afin de mieux vivre avec l'arthrite. Nos défis sont nombreux, mais il n'y a rien que nous ne puissions vaincre si nous nous unissons.

Notre plate-forme virtuelle permet à chacun de vous de participer dans la sécurité de votre foyer à des conférences, des ateliers de mieux-être, des exercices adaptés, des rencontres d'entraide et bientôt un programme d'autogestion intitulé « Prendre en charge ». Nous espérons également utiliser le nouveau bassin aquatique de la ville de Brossard, car nous savons tous à quel point il est important pour la gestion de l'arthrite. Bon nombre de nos activités virtuelles sont offertes gratuitement pour lutter contre l'isolement, rapprocher les gens et contribuer à votre bien-être total.

Nous demandons à tous nos membres, sympathisants, bénévoles, organismes communautaires etc., de faire savoir qu'Arthrite Rive-Sud est là pour informer, soutenir et aider tous ceux qui souhaitent gérer et bien vivre avec leur arthrite. Afin de relever les défis de l'arthrite, la première étape est de participer à nos activités afin de prendre les choses en main pour être plus résilients que jamais et apprécier de bien vivre avec l'arthrite. Faites-nous part de vos besoins et intérêts et nous ferons de notre mieux pour les réaliser.

Soyez satisfaits et heureux. La vie est belle.
Que la Nouvelle année soit extraordinaire pour chacun d'entre vous !

Premela Pearson
Présidente

Activités gratuites en collaboration avec la Bibliothèque de Brossard Georgette-Lepage
Inscription obligatoire à <https://activitesbiblio.brossard.ca/> pour avoir le lien

Conférence (en français) en ligne

Vendredi 30 avril 2021, 13h30-15h30 : Dre Rym Houauri, rhumatologue. Médicaments et arthrite

Ateliers mieux-être (de 13h30 à 15h30) en ligne

Les ateliers sont animés par des bénévoles formés. Chaque présentation est suivie d'une période de questions et d'échanges (en français et en anglais). Ouvert à tous.

Lundi 11 janvier 2021: Chronic pain, how to recognize and treat it.

Lundi 8 février 2021 : Exercices et activités adaptés à l'arthrite. Pour maintenir ou améliorer sa mobilité.

Lundi 8 mars 2021 : Arthritis adapted fitness exercises and activities. To maintain or improve mobility.

Lundi 12 avril 2021 : Vivre quotidiennement avec l'arthrite. En famille, au travail, en voyage.

Lundi 10 mai 2021 : Daily living with arthritis. Family life, workplace, travelling.

Autres activités gratuites, en ligne

Veillez vous inscrire à info@arthriterivesud.org pour avoir le lien. Un support technique est disponible

Exercices adaptés de conditionnement physique

Tous les mardis du 12 janvier au 25 mai 2021 de 10h à 11h. Deux sessions de 10 semaines.

Professeur : Jean Proulx. Échauffement, aérobic, étirements, musculation. Exercices faits debout ou sur chaise avec élastique, bâton, haltères, balles, ballon. Ouvert à tous en tout temps. Gratuit pour la première session (12 janvier au 16 mars).

Causons d'arthrite/Share and Shine Together

Rencontres d'entraide pour ceux qui veulent se joindre à une communauté pour partager sur l'arthrite, parler de leur histoire, leur expérience, inspirer et être inspiré, apprendre des autres, le tout d'une façon informelle. De 13h30 à 15h.

Causons d'arthrite : les 2^e vendredi du mois - 12 février, 12 mars, 9 avril, 14 mai (français)

Share and Shine Together : tous les derniers vendredis du mois - 29 janvier, 26 février, 26 mars, 28 mai (anglais)

Conférence en ligne (de 13h30 à 15h30)

Mercredi, 17 février 2021 : « Comment mieux vivre avec l'arthrose et l'arthrite inflammatoire » avec Ada Pagnotta, ergothérapeute et Lora Salvo, physiothérapeute. S'aider à mieux contrôler les symptômes rhumatismaux en utilisant des stratégies d'autogestion. Les points saillants sont l'exercice, la planification du quotidien, la conservation de l'énergie, la gestion de la douleur et la protection des articulations. Il s'agit d'un aperçu des conseils et des outils qu'une équipe de réadaptation du programme de rhumatologie offre à ses clients.

Brunch du dimanche : conditionnel à la réouverture des restaurants

Le dernier dimanche du mois (28 février, 28 mars, 25 avril, 30 mai)

Venez dîner avec les membres et amis d'Arthrite Rive-Sud – chaque participant défraie le coût de son repas. Réservez votre place en communiquant avec nous par courriel ou téléphone avant le 15 de chaque mois si possible - l'adresse du restaurant vous sera transmise à ce moment.

Nouvelles d'Arthrite Rive-Sud

L'assemblée générale annuelle (AGA) des membres d'Arthrite Rive-Sud s'est tenue le 17 novembre 2020, en présence de plus de 30 personnes. La présidente, Mme Pearson a présenté le rapport annuel, Mme Jacob, trésorière, le bilan financier et M. André Faucher a présenté la dernière version du plan stratégique de développement sur trois ans de l'organisme (2020-2023). En plus de consolider ses activités, Arthrite Rive-Sud travaille déjà sur de nouveaux projets : des exercices adaptés en piscine, des trousse de dépannage, et un programme de prise en charge de son arthrite. Ce programme visera à aider les personnes souffrant d'arthrite à maintenir ou améliorer leur qualité de vie. Le programme s'étendra sur six semaines à raison d'une rencontre par semaine d'une durée maximale de 2 heures. Il sera animé par des professionnels de la santé. Il permettra aussi de former des bénévoles compétents au service d'Arthrite Rive-sud, en particulier la co-animation des activités.

La subvention de \$9 000 de la Croix-Rouge et du Gouvernement du Canada obtenue par Arthrite Rive-Sud dans le cadre du Fonds d'urgence pour l'appui communautaire du gouvernement du Canada (FUAC) a porté fruit. Cette subvention a permis de procéder au lancement de la page WEB, d'organiser des café-entraïdes et des ateliers virtuels, et d'avoir le support et l'équipement technique pour organiser virtuellement des séances d'exercices physiques adaptés avec vidéos de pratique. Plus de 130 personnes se sont inscrites à au moins une activité entre septembre et décembre 2020 et plus d'une trentaine de personnes ont pu bénéficier du support technique offert par M. Gaston Huot.

La ville de Brossard a invité les membres d'Arthrite Rive-Sud le 8 décembre dernier à venir évaluer les installations de son nouveau complexe aquatique. Quinze membres ont participé et ont été enchantés de ce qu'ils ont vu. Plusieurs suggestions en lien avec leur condition arthritique ont été faites à la ville. Arthrite Rive-Sud souhaiterait offrir des exercices physiques adaptés en piscine pour les personnes souffrant d'arthrite ou d'autres problèmes de mobilité en collaboration avec la ville de Brossard.



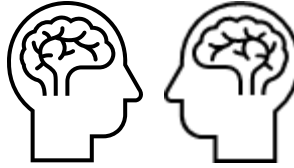
Éloge funèbre – Une grande dame d'exception, Julie Felx



Arthrite Rive-Sud est en deuil d'une femme exceptionnelle qui a joué un rôle important à sa fondation, Mme Julie Felx. Arthrite Rive-Sud a grandement bénéficié du temps, de l'énergie, de l'aide et de l'expérience de Julie, la fondatrice du GSSAA (Groupe de soutien du Suroît Arthrite/Arthrose). Beaucoup de nos documents et nos ateliers s'inspirent directement du matériel du GSSAA. Cette grande dame à la générosité spontanée du cœur, qui nous a soutenu et encouragé, n'est plus là aujourd'hui. Récemment, elle avait accepté de partager une tranche de sa vie pour le journal Flash Arthrite. Elle avait suggéré qu'une personne l'aide à mettre sur papier ce qu'elle avait envie de communiquer. C'est Johanne Fortier qui s'était offerte à tenir sa plume. Elle nous livre son témoignage à la page 8, Tranche de Vie.

Toute l'équipe d'Arthrite Rive-Sud tient à offrir ses plus sincères condoléances à la famille.

La douleur et l'arthrite



Le désagrément associé à la douleur est encodé dans le cortex antérieur cingulaire

Le dernier café-entraide francophone de l'année 2020 avait comme thème la douleur et l'arthrite. Il s'inspirait de l'atelier du 9 novembre : « La douleur chronique, la reconnaître et la traiter », animé par Mme Danielle Jacob ainsi que de la présentation du 27 novembre de Mme Sabrina Bouferguene, chercheure doctorante à l'université McGill, intitulée « Underlying mechanisms of chronic pain and future non-pharmacologically based treatments: How can we learn from the past, and what the future holds for us? ». Cette présentation était le fruit d'une initiative du Réseau québécois des étudiants-chercheurs sur la douleur (RQECD) de l'Université McGill (Catherine Paré) et d'une collaboration avec Arthrite Rive-Sud. Voici quelques points qui ont attiré l'attention des participants.

Selon la définition officielle de l'association internationale pour l'étude de la douleur (IASP) : "La douleur est une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable associée à une lésion tissulaire réelle ou potentielle ou décrite dans ces termes" (4 sept. 2019). Le choix du mot « expérience » porte à réflexion : ce n'est ni une émotion ni une création de l'imaginaire. Ne passons-nous pas notre vie à faire des expériences, apprendre de nos expériences et prendre de l'expérience? Finalement, face à la douleur, l'expérience de chacun est vraiment différente.

On parle d'une douleur aiguë quand elle est de courte durée et de douleur chronique quand elle est pathologique, de longue durée. Mais pour l'arthrite, on parle désormais de douleur chronique neuroplastique. C'est une douleur qui vient d'une altération du signal activé par les neurones périphériques et centraux (au niveau du cerveau) lorsque la douleur a duré trop longtemps. Cette altération biochimique et neuronale explique aussi les états dépressifs, d'anxiété, de perte de sommeil, etc. Ce sont donc des états qui ont une cause physiologique et par conséquent peuvent être soignés. Pensez-y lors de la prochaine crise d'anxiété ou de dépression : vous pouvez y faire quelque chose.

Les médicaments peuvent aider à soulager mais ne sont pas des solutions miraculeuses. Leurs résultats varient et ils génèrent parfois des effets secondaires. Les stratégies de soulagement de la douleur sont des méthodes soit à court terme comme l'utilisation du froid pour réduire l'inflammation ou du chaud pour les raideurs; la bonne posture; la détente musculaire; la distraction; soit à plus long terme comme faire de l'exercice, avoir une saine alimentation, prendre part à des activités plaisantes, pratiquer des techniques de relaxation, la méditation de pleine conscience, la visualisation, la respiration, etc.

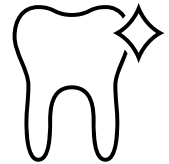
Des psychothérapies telles que la thérapie cognitivo-comportementale, d'acceptation et d'engagement, de réduction du stress basé sur la pleine conscience, la psychologie positive, ont démontré des résultats probants pour les personnes souffrant d'arthrite. D'autres thérapies complémentaires comme l'hypnose ou la stimulation magnétique transcrânienne ont semblé présenté un potentiel mais il reste encore de la recherche à faire pour le démontrer.

Arthrite et médecine dentaire : comment améliorer votre confort, satisfaction et santé buccodentaire

Par Sabrina Bouferguene, Sophie Benhamron, Yasmine Chibane, Pearly Dason, Hannah Evans & Dr Firoozeh Samim

Cet article est le fruit d'une contribution spéciale de Mme Sabrina Bouferguene au Flash Arthite. Il n'aurait pu être rédigé sans la collaboration du Réseau Québécois des Étudiants Chercheurs sur la Douleur (RQECD). Les références bibliographiques ont été omises mais sont disponibles sur demande.

L'arthrite, qui inclut l'arthrose, est une condition bien connue pour ses effets dévastateurs sur les habitudes de vie, et tend à affecter tout particulièrement la capacité à maintenir l'hygiène de vie et corporelle adéquate de ceux qui en sont atteints.



Par exemple, lorsque des lésions se développent au niveau des articulations de la main, elles peuvent entraver l'usage de produits d'hygiène dentaire.

Ces lésions peuvent aussi affecter l'articulation de la mâchoire (dite temporomandibulaire), diminuant significativement son amplitude de mouvement. Ceci peut non seulement causer un profond inconfort, mais peut aussi entraîner des difficultés à manger et parler, et compliquer d'autant plus le maintien d'une hygiène buccale adéquate.

De plus, il a été documenté chez des patients souffrant spécifiquement de polyarthrite rhumatoïde que le risque de souffrir de maladies des gencives serait particulièrement prononcé, pouvant ultimement mener à la perte de dents.



Enfin, l'immobilité requise pendant un traitement dentaire est une autre source d'inconfort bien connue. Ses effets néfastes peuvent entraver la bonne tenue des rendez-vous chez le dentiste en causant douleur, anxiété et parfois même, détresse.

Certains médicaments prescrits pour l'arthrite peuvent augmenter les risques d'infections buccales, de saignements excessifs et causer de la sécheresse buccale qui promeut le développement de caries.

Ces différents problèmes qui affligent les patients souffrants d'arthrite rendent nécessaire l'atteinte et le maintien d'une hygiène buccodentaire optimale.

En ce sens, nous vous présentons à la page suivante une liste non exhaustive de méthodes qui vous permettront d'optimiser votre hygiène buccodentaire, diminuer les douleurs liées à l'arthrite temporomandibulaire et augmenter votre confort pendant vos rendez-vous avec votre dentiste.

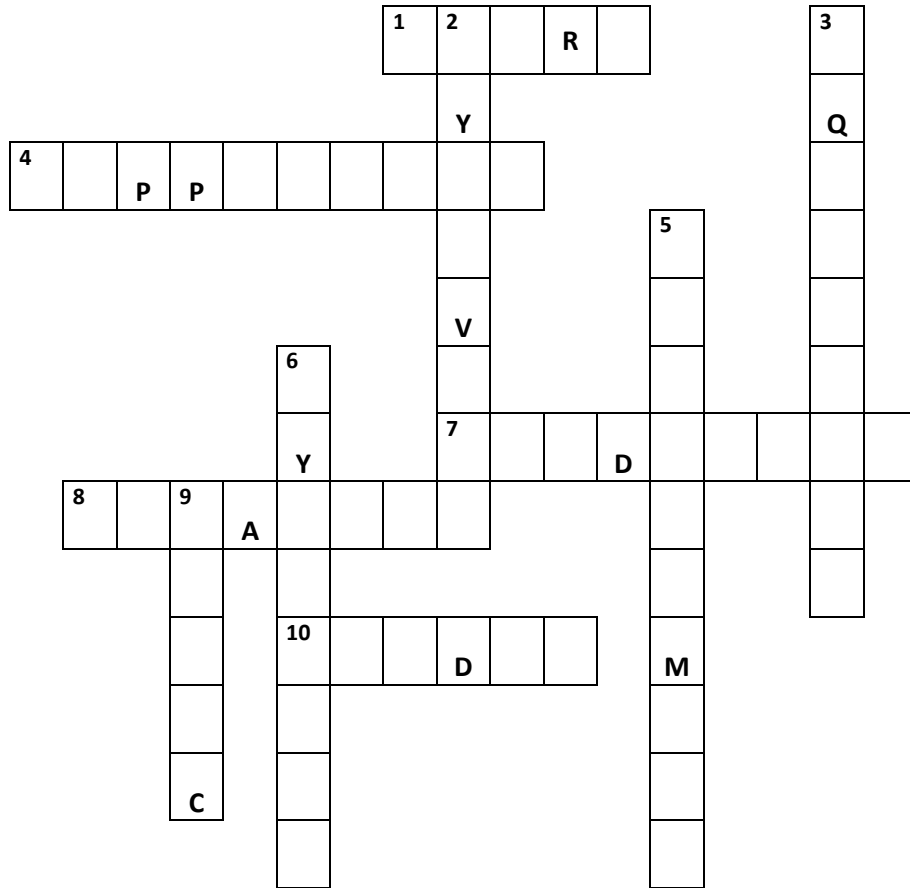
Pour maintenir une hygiène dentaire optimale malgré l'arthrite (suite)

- L'utilisation d'une brosse à dent avec un manche large peut augmenter votre confort et votre dextérité manuelle. Si ce genre de produit n'est pas disponible dans votre région, il est possible d'adapter votre propre brosse en fixant une balle ou encore en la glissant dans un tube de styromousse;
- Si possible, les brosses à dents électriques représentent la meilleure alternative pour le maintien d'une hygiène dentaire adéquate et confortable puisqu'elles ne nécessitent qu'un minimum de mouvement. De plus, certains modèles plus récents comprennent une application pour téléphone intelligent qui documente le brossage de dents et fournit des recommandations pour améliorer le brossage en identifiant les zones qui auraient pu être négligées;
- Pour améliorer l'usage de la soie dentaire, il est possible d'utiliser un porte-soie dentaire à manche long ou un cure dent à brosse avec un manche long ou large. Certains appareils d'irrigation tel que les hydropropulseurs peuvent aussi être envisagés pour compléter les soins interdentaires, mais ne remplacent pas l'usage de la soie;
- Pour rendre l'usage de pâte à dent plus aisé, il est possible d'en compresser le tube contre la surface d'un comptoir en utilisant la paume de votre main, plutôt que de vous servir de vos doigts. De plus, pour diminuer vos risques de carie, choisissez de la pâte à dent à haute teneur en fluor.

Durant vos rendez-vous

- Il est de toute première importance que votre dentiste soit au courant de votre historique médical. Vous devriez aussi lui fournir une liste de vos médicaments, puisque certains peuvent causer des effets secondaires en bouche ou encore interagir avec un traitement que votre dentiste pourrait vous prescrire;
- Si votre arthrite affecte votre colonne vertébrale, vous pouvez demander à votre dentiste de vous fournir un coussin de soutien pour votre nuque ou le bas de votre dos;
- Si vous sentez le besoin de prendre des pauses afin de bouger ou d'ajuster votre position, vous devriez informer votre dentiste avant le début de la procédure pour qu'il puisse incorporer dans son plan de traitement lesdites pauses. Cependant, n'hésitez pas à communiquer vos besoins à votre dentiste, quels qu'ils soient ou à un quelconque moment durant votre rendez-vous;
- N'hésitez pas à faire connaître votre préférence pour des rendez-vous plus courts;
- Si vous souffrez de sécheresse buccale, il est important d'en aviser votre dentiste pour qu'elle puisse prendre des mesures pour limiter vos risques de développer des caries;
- Avisez votre dentiste de tout inconfort à votre articulation temporomandibulaire. Un diagnostic précoce d'arthrite de la mâchoire peut s'avérer essentiel à une prise en charge optimale de cette condition. Votre dentiste est aussi en mesure de réaliser des évaluations fréquentes de cette articulation, d'identifier les causes possibles de douleurs et, si besoin est, de vous référer à un spécialiste. Si vous possédez déjà un diagnostic d'arthrite temporomandibulaire, appliquer des compresses chaudes ou froides pourrait aider à alléger vos douleurs. Votre dentiste pourrait aussi être en mesure de vous fournir des plaques occlusales pour augmenter votre confort.

Flash Détente



Horizontal

1. Détérioration par un usage prolongé
4. Ce qui est ajouté à une chose déjà complète
7. Une inflammation d'un tendon
8. Substance organiquement sans valeur énergétique mais indispensable à l'organisme
10. Organe conjonctif, fibreux, d'un blanc nacré, par lequel un muscle s'insère sur un os

Vertical

2. L'inflammation de la membrane synoviale
3. Ensemble des os qui constituent la charpente du corps des animaux vertébrés
5. Manière de soigner
6. Manifestation spontanée d'une maladie permettant de la déceler
9. Plante originaire d'Amérique, haute et à larges feuilles, qui contient un alcaloïde, la nicotine

Tranche de vie - Une vie inspirante

par Johanne Fortier

Je vais, en quelques lignes, vous raconter une tranche de vie d'une personne d'exception, Julie Felx. Dès l'âge de 12 ans, Julie éprouve déjà, des douleurs atroces au dos. Malgré les investigations médicales de plusieurs spécialistes, ce n'est qu'en 2010, soit, à l'âge de 31 ans, qu'enfin, on trouve des explications : elle souffre de colite ulcéreuse, une maladie inflammatoire de l'intestin qui touche la muqueuse du colon et d'une spondylite ankylosante, une maladie cousine qui s'attaque à la colonne vertébrale.

Elle est un cas sévère de spondylarthrite et est réfractaire aux traitements. Pour elle, chaque activité quotidienne est un défi de tout instant et certains jours, il lui est impossible, de sortir de son lit tellement la douleur la paralyse. Ses limitations physiques et la perte de sa vitalité, l'obligent à faire de nombreux deuils incluant l'abandon de son travail et de sa propre entreprise en service de garde à la petite enfance. Les frais onéreux de ses traitements viennent mettre un stress supplémentaire sur ce qu'elle vit.

Généreuse, femme de cœur et dotée d'une force inébranlable, elle choisit malgré sa lutte quotidienne, de redonner au suivant, d'agir au lieu de subir. Elle décide de mettre sur pied un groupe de soutien pour les personnes atteintes d'arthrite et d'arthrose. Elle fonde le GSSAA (Groupe de soutien du Suroît Arthrite/Arthrose). Avec son expérience personnelle, elle devient vite une bonne oreille pour son entourage et les gens se confient à elle. Elle reprend confiance en ses moyens, se donne un nouvel objectif de vie lui permettant d'aller de l'avant, et permet ainsi à d'autres de pouvoir avoir accès à une plateforme d'informations, de partage, d'écoute, d'entraide et de soutien. Battante, courageuse et positive elle réussit avec brio, malgré la maladie, à faire du bien à cette communauté de gens en grand besoin d'un tel service.

J'ai appris à la connaître à travers la lecture d'un article qui avait été écrit sur elle, et par le biais des échos qu'on m'en a fait. Je m'étais portée volontaire pour l'accompagner à rédiger son texte, cependant, je n'ai pas eu le privilège de pouvoir le faire à temps. Mon courriel, l'invitant à communiquer avec moi, lui a été envoyé en date du 2 octobre dernier, et Julie a rendu son dernier souffle, paisiblement à son domicile, à l'âge de 41 ans, le 7 octobre, entourée de ses proches.

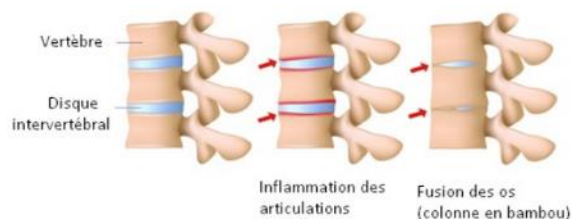
Ce que je retiens de son parcours de vie, c'est certainement qu'il ne faut jamais baisser les bras; que malgré les souffrances, il est possible de semer des choses positives autour de soi et d'en ressortir gratifier. Pour ma part, cette femme est une source d'inspiration, un modèle. Elle prônait l'exercice physique, le yoga et la saine alimentation. Sa ténacité lui a permis de réaliser de très grandes et belles choses. Elle m'a donné le goût de persévérer davantage dans mes engagements, elle a allumé une étincelle en moi qui fait que je réalise encore plus l'importance de vivre le moment présent et de m'impliquer socialement pour faire une différence. Elle m'a transmise en quelque sorte, le goût encore plus fort de rester debout quoi qu'il arrive.



Je souhaite que son histoire vous ait touché d'une façon positive, vous permettant à vous aussi, de réaliser que malgré la maladie qui nous afflige, nous sommes avant tout, une personne qui possède de grands pouvoirs sur l'impact de son passage sur cette terre. Ne baissons pas les bras.

La spondylarthrite ankylosante

Dans la catégorie des arthrites inflammatoires, on retrouve un groupe appelé spondylarthropathie, lequel se divise en deux catégories: la spondylarthrite axiale, qui désigne des affections touchant la colonne vertébrale (comme la spondylarthrite ankylosante) et la spondylarthrite périphérique, qui touche d'autres parties du corps, comme les articulations des doigts, des bras et des jambes.



www.domaine-stpierre.com/tout-sur-la-sante/definition-de-la-spondylarthrite-ankylosante.html

La spondylarthrite ankylosante, ou SA, est la forme la plus courante de spondylarthropathie. Elle affecte la colonne vertébrale et les articulations sacro-iliaques, lesquelles relient le bassin à la base de la colonne. Le système immunitaire attaque les ligaments et les tendons fixés aux vertèbres de la colonne. Les os s'érodent à ces endroits, et le corps essaie de se réparer en formant du tissu osseux nouveau. Les vertèbres commencent alors à fusionner – ou à se souder – rendant ainsi la colonne rigide et douloureuse.

La SA peut aussi causer de la douleur et une raideur dans des articulations périphériques, comme les hanches et les épaules. Les parties du corps le plus souvent touchées comprennent notamment l'arrière des talons (tendinite d'Achille), la plante des pieds (fasciite plantaire), l'extérieur des hanches (bursite trochantérienne) et le sternum (costochondrite).

La spondylarthrite ankylosante est difficile à diagnostiquer car l'éventail des symptômes est vaste. Le symptôme le plus universel, cependant, est une douleur lombaire chronique qui dure des semaines et des mois, et qui semble apparaître et disparaître sans raison apparente. La douleur et la raideur sont généralement pires le matin, au lever, ou après une période de repos, et s'atténuent au cours de la journée si l'on fait des étirements et des exercices.

En général, les premiers symptômes de la spondylarthrite ankylosante apparaissent entre 15 et 30 ans. On estime qu'environ 300 000 Canadiens, soit 1% de la population, vivent avec la SA contre environ 6,5 millions qui ont des douleurs dorsales chroniques de nature mécanique.

Poser le diagnostic de SA rapidement et avec justesse est essentiel parce que les lésions causées par la maladie sont difficiles ou même impossibles à renverser. Cependant, un dépistage et un traitement précoces peuvent prévenir des lésions permanentes à la colonne vertébrale. Les chercheurs tentent de mettre au point une analyse sanguine fiable qui aidera les médecins à dépister la maladie.

Une combinaison d'exercice et de médication permet de réduire les lésions sévères à la colonne vertébrale en aidant à contrôler l'inflammation et à maintenir la flexibilité de la colonne et la mobilité des articulations. Avec un traitement précoce, même si on ne peut pas guérir de la SA, la plupart des personnes atteintes de cette maladie peuvent mener une vie active et productive.

Source : <https://arthrite.ca/a-propos-de-l-arthrite/les-types-d-arthrite-de-a-a-z/types/spondylarthrite-ankylosante>

Sincères remerciements

Aux bénévoles, aux membres, et aux supporters d'Arthrite Rive-Sud

Un merci tout particulier à tous ceux et celles qui ont montré un intérêt et pris le temps d'assister à notre première AGA le 27 novembre dernier.

Merci à ceux qui ont renouvelé leur adhésion et leur soutien

Merci pour leur apport précieux :

Anouk Groleau-Lauzon (Facebook)

Johanne Fortier (Flash arthrite/café-entraide)

Richard Yates (Documents)

Claude Drouin (Vidéo)

Denis Philie (Espaces de rangement)

Jean-Philippe Desrochers (Documents), CISSS

Catherine Paré et Sabrina Bouferguene, RQECD

Aux partenaires

- La Ville de Brossard
- La Société de l'arthrite, Division du Québec
- L'Association d'entraide d'arthrite de l'Ouest de l'Île (AWISH)
- Le CISSS de la Montérégie-Centre (CISSSMC 16)

➤ Aux donateurs

Financement de la Croix-Rouge canadienne et du gouvernement du Canada (Emploi et développement social Canada) à partir du Fonds d'urgence pour l'appui communautaire.

Donateurs privés : Mme Paulette Zielinski, Mme Jean Roger, Mme Christiane Merle, M. et Mme Pauline Chu et Dan Shields, Mme Ilse Schubert, MM Alex et Reinhard Schubert, Mme Rollande Labelle, M. et Mme Mily et Phil Villafranca, Mme Johanne Fortier, M. et Mme Susan Leclair et Claude Perrault, Mme Colette Alarie.

Subvention à l'action bénévole : M. Christian Dubé, député de La Prairie et M. Jean-François Roberge, député de Chambly.



Aux collaborateurs

- La Bibliothèque de Brossard Georgette-Lepage
- Chartwell résidences pour aînés
- Le GSSAA
- La paroisse La résurrection
- Alliance Carrière Travail
- La Corporation de développement communautaire (CDC) de l'agglomération de Longueuil
- COCo – Centre des organismes communautaires
- Le CISSS de la Montérégie-Ouest
- Le Réseau québécois des étudiants-chercheurs sur la douleur (RQECD) de l'Université McGill

Aux organismes communautaires collaborateurs

Remerciements chaleureux pour votre précieuse collaboration, dans le soutien et la promotion des services et programmes d'Arthrite Rive-Sud.

- Partenariat de l'Est de la Montérégie pour la communauté d'expression anglaise MEPEC – Mme Deborah Humphrey
- Assistance and Referral Center ARC – M. Chris Lapointe
- Joie de vivre – Mmes Lise Benoit et Marguerite Cadieux
- Association de la communauté noire de la Rive Sud – Mme Diane Alexander

Témoignages

Je recommande Arthrite Rive-Sud pour tant de raisons...d'abord, l'accueil chaleureux, l'écoute et le respect des membres et des bénévoles, les programmes d'exercices adaptées, les conférences données par des professionnels de la santé sur des sujets for intéressants concernant toutes les formes d'arthrite et les cafés rencontres où l'on discute de nos expériences. À ARS on retrouve des gens qui ont à cœur le bien-être des autres. Informez-vous, ça vaut la peine de se faire le cadeau de découvrir cet organisme, en se dotant d'outils, en récoltant pleins d'informations pour mieux vivre avec cette maladie invalidante, qu'est l'arthrite. (Johanne Fortier)

Association très aidante et éducative pour les personnes souffrant d'arthrite et les aidants (G.Co.)

Très apprécié qu'un organisme soit dédié à l'arthrite à Brossard (D.F.)

Des informations et partages très pertinents et des séances d'exercices faisables à la maison (G.Ca.)

L'arthrite est une maladie qui est dans ma famille et je suis contente de pouvoir aider mes proches à travers votre organisme. (R.J.)

Réponses au jeu de JMAC : 1. Usure 2. Synovite 3. Squelette 4. Supplément 5. Traitement 6. Symptôme 7. Tendinite 8. Vitamine 9. Tabac 10. Tendon. Bravo aux champions : celles et ceux qui ont essayé de répondre !

Nos conférencières et collaboratrices

Mme Ada Pagnotta, ergothérapeute, MSc. Programme Santé physique, Centre intégré de santé et services sociaux de Laval, Hôpital juif de réadaptation.

Mme Pagnotta cumule 40 ans d'expérience en réadaptation physique, plus particulièrement avec une clientèle atteinte de maladies rhumatologiques. Elle forme et supervise des étudiants en ergothérapie. Elle présente des conférences et publie des articles de recherche.

Mme Lora Salvo, physiothérapeute, diplômée de l'Université McGill

Depuis 1988, Mme Salvo a œuvré successivement auprès d'une clientèle adulte arthritique, musculosquelettique et neurologique. Depuis 2000, elle occupe un rôle de chef de programme auprès d'une clientèle adulte variée en réadaptation, et, depuis 2007, auprès d'une clientèle pédiatrique. Conférencière occasionnelle à l'École de physiothérapie et ergothérapie de l'université de McGill, elle y collabore à des projets de recherche et à la supervision de projets de maîtrise.

Dre Rym Haouari, rhumatologue, Hôpital Charles Lemoyne et clinique des spécialistes du DIX30

La Dre Rym Haouari est diplômée de médecine interne et de rhumatologie adulte de l'Université de Sherbrooke. Elle exerce depuis 2014 à l'hôpital Charles Lemoyne et à la clinique des spécialistes du DIX30. Elle est aussi professeur à l'enseignement clinique de l'Université de Sherbrooke et membre du collège royal du Canada. Son exposé portera sur les médicaments et l'arthrite

Mme Sabrina Bouferguene, chercheure, membre du Réseau Québécois des Étudiants Chercheurs sur la Douleur, Université McGill

Mme Bouferguene est actuellement en deuxième année de doctorat en médecine dentaire à l'Université McGill. Elle a complété un baccalauréat et une maîtrise en science biomédicale, option recherche clinique pour cette dernière. Elle a maintenant 4 ans d'expérience dans le domaine de la recherche et son expertise est dans les mécanisme sous-jacent au développement de douleurs chroniques à la suite d'un trauma craniocérébral.



Avis de recherche de bénévoles

Arthrite Rive-Sud est à la recherche de bénévoles pour diverses tâches dans les domaines énumérés ci-dessous. Une session de formation sera offerte. Contactez-nous à info@arthriterivesud.org.

- Co-animation des ateliers
- Co-animation des rencontres d'entraide « Causons d'arthrite »
- Aide à la :
 - gestion des inscriptions aux activités
 - mise à jour de la page WEB
 - gestion des réseaux sociaux
 - levée de fonds, promotion et publicité
 - collecte de témoignages et montages vidéo
 - production d'une trousse de dépannage
 - production de vidéos démontrant des trucs ou outils d'aide fonctionnelle

Le Conseil d'administration d'ARS

- Premela Pearson, présidente
- Virginia Cisneros, vice-présidente
- Danielle Jacob, trésorière
- Johanne Boisvert, secrétaire
- André Faucher, administrateur
- Linda Boudreault, administratrice
- Ron Latchman, administrateur

Arthrite Rive-Sud a maintenant des sites internet (<https://arthriterivesud.org>) et Facebook (<https://www.facebook.com/ARS.OSBL>). Vous y trouverez l'horaire des activités prévues, le Flash Arthrite et des informations variées. Vous pouvez y laisser des commentaires et des suggestions, elles sont toutes les bienvenues.



Si tu vois tout en gris, déplace l'éléphant

Proverbe indien

*Pour chaque activité que la douleur rend difficile,
il existe une solution*

Ilene Cohen-Ackerman, ergothérapeute, Société de l'arthrite.

Gracieuseté Anouk Groleau-Lauzon, 25 déc 2020

Les articles de ce bulletin, qu'ils aient été traduits ou modifiés, sont présentés uniquement à titre informatif. Ils ne représentent pas nécessairement l'opinion d'Arthrite Rive-Sud.

Ils ne peuvent en aucun cas se substituer à un avis ou à un diagnostic médical. Vous devez consulter votre médecin si vous vous posez des questions au sujet d'un diagnostic ou d'un traitement.

