



FIBRO-SOLEIL

AVRIL 2020

**L'Association fête ses
25 ANS !
Venez fêter avec nous
&
Guylaine Tanguay**



Réservez dès maintenant!

Plus de détails en
page 2

CORONAVIRUS

VOIR LA NOTE
SUR LE SUJET EN P. 6

Les mercredis 13 mai à St-Jérôme et le 14 mai à Mont-Laurier

Conférence et prestation de Guylaine Tanguay

Elle-même atteinte de fibromyalgie, Guylaine Tanguay nous ouvre la porte de son univers par bribes, par anecdotes, avec pudeur et bienveillance. Elle chante depuis toujours. C'est sa passion, sa vie. Si elle a d'abord chanté pour suivre les traces de sa mère, elle a poursuivi pour garder la tête hors de l'eau trouble. Elle a décidé de regarder droit devant, et l'amour de son public l'a sauvée. Pour elle, emprunter un chemin sans embûches, c'est choisir un chemin qui ne nous mènera nulle part.

Comme elle aime les rencontres, qu'elle aime le monde depuis toujours, ces moments avec le public sont pour elle une occasion de se raconter bien sur, mais aussi, une forme d'échange sur les difficultés de la vie, sur les bons coups qu'elle nous apporte, mais surtout, sur l'espoir, le bonheur et l'amour qu'elle a pour cette vie, pour la VRAIE vie!

À

Saint-Jérôme :

Mercredi **13 mai** à 13h00

Hôtel Best Western, salle St-Antoine

420 boul. Monseigneur-Dubois

Mont-Laurier :

Jeudi **14 mai** à 13h00

Espace théâtre, salle panoramique

543, rue du Pont



Petit goûter servi sur place

**NOUVEAU PROGRAMME AUTOMNE 2020
DE 10 SEMAINES
À SAINT-JÉRÔME**

Pour Mont-Laurier voir p. 9

Le programme débutera dans la semaine du 14 septembre 2020.

Il sera sur deux jours par semaine d'un maximum de 3h par jour.

Pour toutes personnes intéressées, contactez-nous : 450-569-7766 ou 1-877-705-7766.

- *Ce programme vise à aider la personne atteinte à prendre le contrôle de la douleur et la gérer avec plus d'efficacité.*
- *Il permettra aux personnes de repartir avec des outils utilisables pour réduire la sévérité des douleurs ressenties grâce à l'ancrage installé pendant la durée du programme*
- *Intervenir de façon à diminuer la peur face à la douleur et aux mouvements.*
- *Une approche holistique (globale) et pluridisciplinaire dispensées par des professionnels touchant autant l'aspect physique que socio psychologique contribuant à maintenir et augmenter votre qualité de vie.*

Nous vous donnerons de plus amples détails.

Maximum de 8 personnes par groupe.

N.B. *Nous suggérons aux participantes du programme de ne pas s'inscrire aux autres cours de l'association pour conserver toute votre énergie à ce programme.*

SECTEUR SAINT-JÉRÔME

GROUPE DE SOUTIEN

Quand : Les mercredis 29 avril, 27 mai et 17 juin de 13h30 à 15h30.

Lieu : Bureau de l'association, 701 rue Saint-Georges, St-Jérôme.

Intervenante sociale : Marleine Lamontagne

Fréquence : Une fois par mois

Coût : Gratuit, **membres atteints seulement.**

Description : Groupe d'entraide aux personnes vivant avec la fibromyalgie. Le but de ces rencontres est d'offrir du soutien moral aux personnes qui en ont besoin. Ces rencontres, centrées sur l'écoute, mettent l'accent sur le partage d'expériences et d'informations. Elles sont gratuites et confidentielles.



AQUAFORME PROLONGATION

Début : Mardi, 5 mai au 17 juin de 13h30 à 14h30

Lieu : CPE Le Funambule, 220, rue Saint-Marc, Saint-Jérôme.
(Entrée par le boul. Jean-Baptiste-Rolland).

Coût : 20\$ (7 semaines) ****MAXIMUM 12 personnes****

Inscription dès maintenant au (450) 569-7766

Un minimum d'inscriptions est requis pour que ce cours ait lieu.



SECTEUR SAINT-JÉRÔME

ÉNERGIE DOUCEUR PROLONGATION

Quand : Les lundis du 20 avril au 15 juin de 14h30 à 15h30

Chargée de cours : Patricia Perreault, Baccalauréat en Kinésiologie.

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

*Coût : 25\$ (9 semaines) ****MAXIMUM 12 personnes*****

Inscription dès maintenant au (450) 569-7766

Un minimum d'inscriptions est requis pour que ce cours ait lieu.



MOUVEMENT SOUPLESSE PROLONGATION

Quand : Les jeudis du 23 avril au 18 juin de 11h30 à 12h30

Chargée de cours : Patricia Perreault, Baccalauréat en Kinésiologie.

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

*Coût : 25\$ (9 semaines) ****MAXIMUM 12 personnes*****

Inscription dès maintenant au (450) 569-7766

Un minimum d'inscriptions est requis pour que ce cours ait lieu.

SECTEUR SAINT-JÉRÔME

CONFÉRENCE

La gratitude qui guérit

Quand : Mercredi, 15 avril de 13h30 à 15h30

Conférencière : Christine Angelard, Thérapeute en santé globale, naturopathe, médecin, conférencière et auteure.

Lieu : Centre Notre-Dame au 655, rue Fillion, salle #2, St-Jérôme.

Membre : Gratuit **Non-membre :** 10 \$

Description : Comment guérir les blessures du passé ? Après avoir pris conscience de l'importance de trouver une paix intérieure par rapport à nos vieilles blessures. Après avoir acquis quelques techniques faisant appel à notre cerveau émotionnel pour se dégager de ces mal-être. Nous verrons en quoi, la gratitude peut nous aider au quotidien dans nos vies.

CORONAVIRUS

Quand le journal vous parviendra nous ne serons pas encore en mesure de savoir si toutes les activités planifiées auront lieu.

Nous ferons un suivi pour chaque activité et nous vous tiendrons au courant par courriel. Nous vous demandons de vérifier régulièrement vos courriels.

Pour ceux qui n'ont pas de courriel, nous mettrons des messages d'informations sur le répondeur de l'association ou laissez-nous votre message et nous vous rappellerons. Merci !

SECTEUR BASSES-LAURENTIDES

Vous voulez prendre un cours et l'Association n'en n'offre pas dans votre secteur ?

Pour les membres du secteur des Basses-Laurentides, l'association pourrait vous aider à couvrir 50% des frais d'inscription pour un cours d'exercices adaptés à vos besoins jusqu'à concurrence de 60\$ maximum. Une preuve d'inscription devra être jointe à votre demande de remboursement.

La fibromyalgie et vous

Pour toutes questions ou informations sur votre état et /ou sur la fibromyalgie, contactez-nous au bureau de l'Association

Il nous fera plaisir de répondre à vos questions !

(450) 569-7766 ou sans frais 1-877-705-7766



Parfum dans les activités

Du fait que plusieurs membres sont allergiques et incommodés par des produits parfumés, nous demandons votre collaboration en essayant de vous abstenir dans l'utilisation de ces produits.

Merci de votre compréhension !

SECTEUR MONT-LAURIER

GROUPE DE SOUTIEN

Quand : Les mercredis 1er avril, 6 mai et 3 juin de 13h30 à 15h30

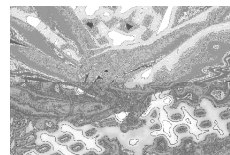
Lieu : Hôtel Super 8, 110 boul. A-Paquette, Mont-Laurier.

Intervenante sociale : Ginette Lefebvre, travailleuse sociale.

Fréquence : Une fois par mois

Coût : Gratuit, **membres atteints seulement.**

Description : Groupe d'entraide pour les personnes vivant avec la fibromyalgie. Le but de ces rencontres est d'offrir du soutien moral aux personnes qui en ont besoin. Ces rencontres, centrées sur l'écoute, mettent l'accent sur le partage d'expériences et d'informations. Elles sont gratuites et confidentielles.



AQUAFORME

Quand: Les vendredis du 24 avril au 12 juin de 11h30 à 12h30

Lieu : Piscine municipale, 795 Rue Alix, Mont-Laurier.

Coût : 25 \$ (8 semaines)

Description : Exercices doux adaptés aux personnes atteintes de fibromyalgie.

Inscription dès maintenant au 1-877-705-7766

Un minimum d'inscriptions est requis pour que ce cours ait lieu.



QI GONG

Quand : Les jeudis du 23 avril au 4 juin de 11h00 à midi ****Relâche le 14 mai****

Chargée de cours : Martine Fortier, professeure de Qi Gong.

Lieu : Centre sportif Jacques-Lesage, 801, rue Alix, Mont-Laurier.
Salle McLaren.

Coût : 15\$ (6 semaines)

Inscription dès maintenant au 1-877-705-7766

Un minimum d'inscriptions est requis pour que ce cours ait lieu.



SECTEUR MONT-LAURIER

ATELIER

**L'auto-Guérison du corps :
découvrez les méthodes pour l'activer**

Quand : Mercredi, 29 avril de 14h00 à 16h00

Animation : Rachel Villiard, Naturopathe. Praticienne en réflexologie corporelle.

Lieu : Hôtel Super 8, 110 boul. A-Paquette, Mont-Laurier.

Membre : Gratuit Non-membre : 10 \$

Description : Lors de cet atelier, vous apprendrez différentes techniques, dont la réflexologie intégrale, pour stimuler l'intelligence de votre corps. Venez découvrir comment être à l'écoute de son corps, travailler votre bien-être et développer votre état de santé optimal !

NOUVEAU PROGRAMME À L'AUTOMNE 2020 DE 10 SEMAINES

Le programme débutera dans la semaine du 14 septembre 2020.

Il sera sur deux jours par semaine d'un maximum de 3h par jour.

Pour toutes personnes intéressées, contactez-nous : 450-569-7766 ou 1-877-705-7766.

- *Ce programme vise à aider la personne atteinte à prendre le contrôle de la douleur et la gérer avec plus d'efficacité.*
- *Il permettra aux personnes de repartir avec des outils utilisables pour réduire la sévérité des douleurs ressenties grâce à l'ancrage installé pendant la durée du programme*
- *Intervenir de façon à diminuer la peur face à la douleur et aux mouvements.*
- *Une approche holistique (globale) et pluridisciplinaire dispensées par des professionnels touchant autant l'aspect physique que socio psychologique contribuant à maintenir et augmenter votre qualité de vie.*
- *Nous vous donnerons de plus amples détails.*
- *Maximum de 8 personnes par groupe.*

N.B. Nous suggérons aux participantes du programme de ne pas s'inscrire aux autres cours de l'association pour conserver toute votre énergie à ce programme.

SECTEUR RIVIÈRE-ROUGE

GRUPE DE SOUTIEN

Quand : Les mercredis 1er avril, 6 mai et 3 juin de 13h30 à 15h30

Lieu : Hôpital de l'Annonciation au 1525, Principale N. à Rivière Rouge.

****Salle Walter Local S-223-G****

Intervenante sociale : Marleine Lamontagne

Fréquence : Une fois par mois.

Coût : Gratuit, membres atteints seulement.

Description : Groupe d'entraide aux personnes vivant avec la fibromyalgie. Le but de ces rencontres est d'offrir du soutien moral aux personnes qui en ont besoin. Ces rencontres, centrées sur l'écoute, mettent l'accent sur le partage d'expériences et d'informations. Elles sont gratuites et confidentielles.



Vous voulez prendre un cours et l'Association n'en n'offre pas dans votre secteur ?

Pour les membres du secteur Rivière-Rouge, l'association pourrait vous aider à couvrir 50% des frais d'inscription pour un cours d'exercices adaptés à vos besoins jusqu'à concurrence de 60\$ maximum. Une preuve d'inscription devra être jointe à votre demande de remboursement.

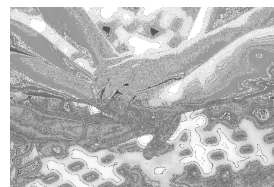
SECTEURS MT-TREMBLANT/ SAINTE-AGATHE

GROUPE DE SOUTIEN

Quand : Les mardis 14 avril, 12 mai et 9 juin de 13h30 à 15h30

*Lieu : Hôtel de Ville de Mont-Tremblant, salle de la cour municipale,
1145, rue de St-Jovite à Mont-Tremblant.*

Intervenante sociale : Marleine Lamontagne



Fréquence : Une fois par mois Coût : Gratuit, membres atteints seulement.

Description : Groupe d'entraide aux personnes vivant avec la fibromyalgie. Le but de ces rencontres est d'offrir du soutien moral aux personnes qui en ont besoin. Centrées sur l'écoute, ces rencontres mettent l'accent sur le partage d'expériences et d'informations. Elles sont gratuites et confidentielles.

Vous voulez prendre un cours et l'Association n'en n'offre pas dans votre secteur ?

★ Pour les membres du secteur Mont-Tremblant/Ste-Agathe, l'association
★ pourrait vous aider à couvrir 50% des frais d'inscription pour un cours
★ d'exercices adaptés à vos besoins jusqu'à concurrence de 60\$ maximum.
★ Une preuve d'inscription devra être jointe à votre demande de rembour-
★ sement.

Cannabis médical : un tournant pour la santé

Sujet d'actualité pour le moins brûlant, le cannabis suscite beaucoup l'attention, surtout depuis la **nouvelle légalisation** autorisant son usage récréatif. Toutefois, son usage à des **fins thérapeutiques** demeure peu connu du grand public. Pourtant, il se fait à l'heure actuelle **des percées scientifiques qui s'avèrent prometteuses**.

Intriguée par les nombreuses vertus médicinales de cette plante, je me suis entretenue avec Véronique Lettre, diplômée de la THC University, au Colorado, copropriétaire de Nature Médic, basée à Magog et comptant parmi les premières cliniques de cannabis thérapeutique au Québec. Auteure de livres à succès, Véronique Lettre vient tout juste de publier, soit en octobre 2018, *Le cannabis médical. Le connaître et l'utiliser*: «On entend plus souvent parler du THC (tétrahydrocannabinol) et de son effet euphorisant; on connaît très peu le **CBD** (cannabidiol) aux **vertus anti-inflammatoires et antidouleurs** utilisé pour soulager un grand nombre de pathologies. Tandis que sur le plan thérapeutique, le **THC** est reconnu pour stimuler l'appétit et favoriser le sommeil.»

Il faut savoir que, depuis 2016, il existe des milliers d'usagers soutenus par le gouvernement canadien. En effet, ce dernier finance le cannabis thérapeutique prescrit aux **anciens combattants** qui en font la demande, et ce, pour traiter leurs douleurs chroniques et leurs syndromes de stress post-traumatique. Aujourd'hui, 6300 vétéré-

rans au Canada bénéficient de ce programme.

Ce faisant, l'adoption récente du *Règlement pour l'accès au cannabis à des fins médicales* s'accompagne d'une revue de littérature scientifique recensée par le gouvernement canadien. Celle-ci vient souligner les bienfaits du cannabis pour **traiter les divers symptômes de plusieurs maladies et affections** : cancer, arthrite, arthrose, douleurs chroniques, fibromyalgie, parkinson, épilepsie, dystrophie musculaire, sida, maladie de crohn, dépression, glaucome, migraines, sclérose en plaque, hépatite C, TDHA, de même qu'anorexie et boulimie.

Aussi, les travaux de recherches scientifiques gagnent en qualité depuis quelques années. Certaines études démontrent que le cannabis médical présente des **standards élevés de qualité, de constance et de sécurité**, au même titre que d'autres produits pharmacologiques.

Par ailleurs, depuis 2016, le cannabis offert **sous forme d'huile** est autorisé au Canada, une méthode d'ingestion jugée plus saine que l'inhalation, laquelle peut s'avérer dommageable pour les poumons.

Enfin, les nouvelles recherches nous apprennent qu'il existe **plus d'une centaine de cannabinoïdes** outre le THC et le CBD. Par exemple, le **CBG** qui, à l'instar du CBD, est non psychoactif.

Vu ses propriétés analgésiques et antibiotiques, le CBG pourrait soulager le psoriasis,

de même que la douleur et l'inflammation. Pareillement le **CBC**, qui serait doté d'effets semblables, anti-dépresseurs et antifongiques en sus.

CBD, alimentation et vitamines : une formule gagnante

Rapportée sur un blogue en novembre 2018, voici l'histoire d'Anat Avisar Koren, une femme de 37 ans, enceinte et atteinte de sclérose en plaque. Elle qui se déplaçait en fauteuil roulant s'est mise à étudier le domaine de la nutrition et des compléments alimentaires. En quelques mois, elle développa une **combinaison alimentaire faite de vitamines et d'huiles de CBD** qu'elle a par la suite ingérées. Les résultats ont été spectaculaires, au point qu'elle a pu retrouver sa mobilité et marcher à nouveau. Puis, Anat Avisar Koren tenta l'expérience auprès de 1349 patients atteints de maladies auto-immunes (sclérose en plaque, polyarthrite rhumatoïde, maladie de Crohn, asthme et vascularite), de même qu'un groupe témoin concernant la fibromyalgie. Les résultats furent une **amélioration substantielle de la santé des patients** quant au sommeil, à la douleur, à la mobilité, l'appétit et la fatigue. Prochainement, elle ira témoigner de son vécu et présenter ses résultats au Congrès de la sclérose en plaques, à Amsterdam.

Nouvelles données scientifiques

De récentes études révèlent que notre métabolisme comprend **un système d'endocannabinoïdes** jouant un rôle important dans le mécanisme de la douleur et qui aurait pour effet de créer un **meilleur équilibre entre le corps et l'esprit**.

Depuis notre tendre enfance, notre alimentation nous procure les endocannabinoïdes. On en trouve énormément dans le lait maternel entre autres, de même que dans les Oméga 3, étant surtout présents dans les acides gras des aliments.

Ainsi, le système endocannabinoïde serait à l'origine de **l'homéostasie**, le processus de régulation assurant le fonctionnement normal de l'organisme. Ce mécanisme aurait une influence sur les fonctions essentielles du corps humain, tels la faim, la digestion, la douleur, l'énergie, le sommeil, l'appétit, les fonctions motrices, les fonctions reproductrices, le plaisir, la régulation de la température corporelle.

Cépage ou souche de cannabis

Selon Véronique Lettre, «le cannabis c'est un peu comme le cépage, il y a autant de souches pour le cannabis que de cépages pour le vin». Ces variétés sont classées par familles : **Sativa, Indica et hybride**. Les sativas sont reconnues pour leur effet stimulant à prendre en matinée et sont recommandées pour soigner la dépression et la fatigue chronique; tandis que les indicas offrent un effet relaxant à prendre en soirée, notamment pour combattre le stress et favoriser le sommeil.

Fournisseurs et réseau de vente du cannabis au Canada et au Québec

Rappelons qu'au Canada, les cliniques médicales ne sont pas autorisées à vendre du cannabis. Seuls les producteurs autorisés par Santé Canada ont le droit de vendre des produits du cannabis **à des fins médicales**. On en compte plus d'une centaine au Canada.

Leurs produits sont vendus en ligne sur preuve **d'une ordonnance médicale ou d'un historique médical démontré**. Les points de vente physiques ne sont pas autorisés; toutefois, avec la légalisation du cannabis pour usage récréatif **certains produits** sont rendus disponibles en vente physique à la **Société québécoise du cannabis (SQDC)**.

Nous sommes encore au balbutiement des recherches sur le cannabis et ses effets thérapeutiques. Mais déjà, suite à son utilisation, les récentes observations cliniques permettent de constater un soulagement des symptômes de la douleur, des tremblements, des spasmes, de l'inflammation, lesquels sont communs à plusieurs pathologies (sclérose en plaque, maladies de la moelle épinière, fibromyalgie, dépression). Le cannabis peut en outre stimuler l'appétit, voire engendrer un gain de poids chez les patients atteints du SIDA. Finalement, la littérature et les observations cliniques semblent unanimes quant au **soulagement des symptômes sans encourir, outre mesure, des effets secondaires**, certes un atout de taille. Dans cet optique, on comprend l'intérêt d'autres pays d'Europe pour les avancées canadiennes.

Un bémol cependant. Comme le cannabis se trouve associé à des effets euphorisants, **cette réputation semble créer une résistance auprès du public** quant à son utilisation à des fins **purement thérapeutiques**. Autre part d'ombre, l'existence de **certains risques néfastes**, notamment ceux associés à la santé mentale. Pensons aux craintes soulevées par la communauté

scientifique concernant les jeunes de moins de 25 ans quant aux effets potentiellement négatifs du cannabis sur les jeunes cerveaux en développement. Autre malaise est le fait qu'il existe **un seul réseau d'achat pour deux marchés distincts**, soit l'usage récréatif d'une part et celui médicinal d'autre part.

Quelques sources intéressantes :

Comprendre le nouveau règlement sur l'accès au cannabis à des fins médicales : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/publications/medicaments-et-produits-sante/comprendre-nouveau-reglement-sur-acces-au-cannabis-fins-medicales.html>

Consommation du cannabis à des fins médicales : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/sujets/cannabis-fins-medicales.html>

Producteurs autorisés de cannabis à des fins médicales (par Santé Canada) : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/drogues-medicaments/cannabis/titulaires-licences-demandeurs-industrie/cultivateurs-transformateurs-vendeurs-autorises.html>

Le site **blog-cannabis.com** offre différents articles d'intérêt axés sur les bénéfices du cannabis médical, les souches, l'actualité, les événements et les découvertes récentes. (Etats-Unis, Europe, France et ailleurs dans le monde).

Par Marie-Josée Denis, Naturopathe.

Source : <http://mariejosedenis.ca/2018/12/17/le-cannabis-medical-un-nouveau-tournant-pour-la-sante/>

JUSQU'AU MOIS D'AOÛT...NOUS PRÉPARONS...

- * Le 25ième anniversaire de l'Association à St-Jérôme et Mont-Laurier qui se tiendra le 13 et 14 mai 2020 ;
- * Les documents pour la production des états financiers 2019-2020 ;
- * La programmation des activités de l'automne 2020 dans toutes les Laurentides ;
- * La planification et l'organisation du «**Programme vers mon Mieux-être**» prévu pour l'automne 2020 à Saint-Jérôme et Mont-Laurier ;
- * La reddition de comptes exigée en juin par le CISSS Laurentides soit : le rapport d'activités de l'année, les prévisions budgétaires, les perspectives, les états financiers, les convocations, l'envoi postal, etc. ;
- * Le journal le Fibro-Soleil AOÛT 2020 ;
- * La présentation de l'Association au Centre de réadaptation le Bouclier au niveau du programme de fibromyalgie et autres organismes ;
- * L'Association siège au conseil d'administration du Regroupement des Organismes Communautaires des Laurentides (ROCL) ;
- * L'Association siège au comité RH du Regroupement des Organismes communautaires des Laurentides (ROCL) ;
- * En mai et juin, l'Association doit être présente à toutes les assemblées générales annuelles (AGA) de la Société québécoise de la fibromyalgie et du Regroupement des organismes communautaires (ROCL) ;
- * L'assemblée générale annuelle (AGA) à Saint-Jérôme, buffet, tirages ;
- * Gestion du bureau et des demandes extérieures.



**Le bureau sera fermé pendant les vacances
Les dates seront sur le site web et sur répondeur.**



Association de la
fibromyalgie
des Laurentides



Bon été à tous !
Prochain Fibro-Soleil en août
pour les activités de cet automne!

DÉPÔT LÉGAL **VOLUME 23 No. 1**
Bibliothèque nationale du Québec—ISBN624094
Bibliothèque nationale du Canada —ISSN17086434

Tél. : (450) 569-7766
Fax : (450) 569-7769
Ligne sans frais : 1-877-705-7766
701, rue St-Georges, Saint-Jérôme, (QC) J7Z 5C7
Courriel : afl@videotron.ca
Site web : www.fibromyalgie-des-laurentides.ca

Le bureau est ouvert de 9h00 à 11h30 et
de 13h30 à 16h30 du lundi au jeudi



Association membre de la

SQF
Société québécoise de la fibromyalgie