



FIBRO-SOLEIL

AOÛT 2020

À PARTIR

Du 8 SEPTEMBRE dès 13h30 am

INSCRIPTIONS EN LIGNE

POUR LE SECTEUR ST-JÉRÔME SEULEMENT

(Voir p. 2)

INSCRIPTIONS par téléphone

POUR LE SECTEUR MONT-LAURIER

SOMMAIRE

Inscriptions en ligne	p.2
Prog. Santé Mieux-être	p.3
Secteur St-Jérôme	p.4-10
Sect. Basses-Laurentides	p.11
Secteur Mont-Laurier	p.12-17
Secteur Rivière-Rouge	p.18
Secteurs Ste-Agathe / Mont-Tremblant	p.19
Le Miso	p.20-21
5 astuces	p.22-23
Infos sur la fibromyalgie	p.24

Nouveau programme de
10 semaines

«Santé et Mieux-Être»

Inscriptions dès maintenant !

Voir p.3

Nouveau !

INSCRIPTIONS EN LIGNE

Nouveau !

SECTEUR SAINT-JÉRÔME seulement
À partir du 8 septembre dès 13h30 !

Inscription en ligne au
www.fibromyalgie-des-laurentides.ca/activités

- ⇒ Vous pourrez effectuer votre paiement après la confirmation de votre inscription soit par:
 1. Virement **Interac**, à notre adresse courriel: **afl@videotron.ca**
 2. Paiement **comptant** ou par **chèque**, par la poste ou en personne avec rendez-vous.
 3. Vous pourrez aussi laisser votre paiement dans notre boîte aux lettres verrouillée à l'entrée.
- ⇒ Le prix des cours pour les **membres supporteurs** est au **coût non-subventionné**. Veuillez nous contacter pour plus de détails.
Le paiement peut être fait en **2 versements**.
- ⇒ **Aucun remboursement après le 1er cours**. Le 1er cours est un cours d'essai.
- ⇒ Pour l'aquaforme et la peinture, une seule inscription est permise.
- ⇒ L'AFL se réserve le droit d'annuler un cours ou activité, sans autre responsabilité que de rembourser intégralement les frais d'inscription déjà payés.
- ⇒ Les membres peuvent assister aux cours et activités **dans tous les secteurs**.

Contactez-nous pour plus de détails ou informations
Si vous ne pouvez poursuivre vos cours durant la session,
Svp veuillez nous en aviser !

**PROGRAMME SANTÉ MIEUX-ÊTRE
AUTOMNE 2020
À SAINT-JÉRÔME & MONT-LAURIER**

Ce programme est une approche holistique (globale) et pluridisciplinaire dispensée par des professionnels afin de contribuer à maintenir et augmenter votre qualité de vie.

Le programme débute dans la semaine du 14 septembre 2020.

Deux jours par semaine, maximum de 3h par jour.

Pendant 10 semaines.

8 personnes maximum

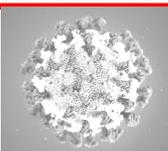
*Nous avons une liste d'attente
pour la prochaine session hiver/printemps 2021
Réservez votre place dès maintenant !*

Contactez-nous pour avoir plus d'informations

450-569-7766 ou 1-877-705-7766.

SECTEUR SAINT-JÉRÔME

*Inscriptions en ligne dès le 8 septembre à 13h30 !
Début des cours le 14 septembre 2020*



COVID-19 CORONAVIRUS

Les activités prévues à l'automne se feront en fonction de la situation concernant la pandémie et des mesures prises par le gouvernement, s'il y a lieu. Nous ferons un suivi pour chaque activité et nous vous tiendrons au courant par courriel de tous changements. Nous vous demandons de vérifier régulièrement vos courriels, notre site web ou notre page Facebook.

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

Merci !

GRUPE DE SOUTIEN

*Quand : Les mercredis 30 septembre, 28 octobre, 25 novembre et 16 décembre
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.

****MAXIMUM 6 personnes, inscription obligatoire****

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.



SECTEUR SAINT-JÉRÔME

Inscriptions en ligne dès le 8 septembre à 13h30 !

**COURS, ATELIERS & GROUPES DE SOUTIEN
CONSIGNES DE SANTÉ PUBLIQUE - COVID-19**



Respecter la distanciation physique

Désinfecter vos mains à l'entrée

Porter le masque

Si vous avez des symptômes, ne vous présentez pas aux activités

AQUAFORME

Les cours d'aquaforme sont reportés jusqu'à nouvel ordre.

La piscine du CPE Le Funanbule est fermée pour les mois de septembre et octobre prochain.

Nous vous tiendrons informé de tout changement et s'il y a réouverture pour novembre.



SECTEUR SAINT-JÉRÔME

*Inscriptions en ligne dès le 8 septembre à 13h30 !
Début des cours le 14 septembre 2020*

ÉNERGIE DOUCEUR

Quand : Les lundis du 14 septembre au 7 décembre de 14h30 à 15h30

Congé lundi 12 octobre, Action de grâce

Chargée de cours : Patricia Perreault, Baccalauréat en Kinésiologie.

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

Coût : 35\$ (12 semaines)



MAXIMUM 10 personnes

Description : Venez ressentir les bienfaits de l'exercice et repousser la crainte de bouger! Ce cours, enseigné par une kinésiologue, permettra d'augmenter votre énergie avec des exercices tout en douceur et adaptés à votre condition physique.

***À NOTER : Les toilettes ne sont pas accessibles au Studio Yoga Plus, prévoyez en conséquence ***



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 SAINT-JÉRÔME

Inscriptions en ligne dès le 8 septembre à 13h30 !

MOUVEMENT SOUPLESSE

Quand : Les jeudis du 17 septembre au 3 décembre de 11h30 à 12h30

Chargée de cours : Patricia Perreault, Baccalauréat en Kinésiologie.

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

Coût : 35\$ (12 semaines) ****MAXIMUM 10 personnes****

Description : Par le biais de mouvements simples et dirigés, faites bouger votre corps de façon à lui faire reprendre sa souplesse. Exercices en douceur, tout en fluidité pour relâcher les tensions musculaires !

****À NOTER :** Les toilettes ne sont pas accessibles au Studio Yoga Plus, prévoyez en conséquence **

PILATES SUR CHAISE

Quand : Les jeudis du 17 septembre au 3 décembre de 13h30 à 14h30

Chargée de cours : Nadia Salazar, danseuse professionnelle et chorégraphe, entraîneuse et professeure de Pilates.

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

Coût : 35\$ (12 semaines) ****MAXIMUM 10 personnes****

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

****À NOTER :** Les toilettes ne sont pas accessibles au Studio Yoga Plus, prévoyez en conséquence **

Nouveau !

SECTEUR SAINT-JÉRÔME

*Inscriptions en ligne dès le 8 septembre à 13h30 !
Début des cours le 14 septembre 2020*

PEINTURE

*Contactez-nous pour avoir la liste du matériel de base à vous procurer pour le cours.
Si vous en avez déjà, apportez-le au 1er cours.*

Groupe du lundi : du 14 septembre au 7 décembre de 13h à 16h

Congé lundi 12 octobre, Action de grâce



Groupe du vendredi : du 18 septembre au 4 décembre de 13h à 16h

Lieu : Centre communautaire Méridien 74, au 181, rue Brière, St-Jérôme.

Salle de conférence « Marc Tremblay » située au sous-sol. Entrée par la rue Duvernay.

Chargée de cours : Marcelle Allen, Bac. Enseignement en arts plastiques et artiste.

Coût : 35\$ (12 semaines)

MAXIMUM 5 personnes par groupe

Matériel non-inclus

*Description : Ateliers qui voyagent à travers des techniques, des procédés diversifiés.
Peinture acrylique, peinture à l'huile, dessin au crayon et fusain sont au rendez-vous.
Ouvert à tous, débutant ou avancé.*

CONSIGNES DE LA SANTÉ PUBLIQUE - COVID-19

Respecter la distanciation physique

Désinfecter vos mains à l'entrée

Porter le masque

Si vous avez des symptômes, ne vous présentez pas aux activités.

SECTEUR SAINT-JÉRÔME

CONFÉRENCE

Et si on prenait tout ça en riant ?

Quand : Mercredi, 16 septembre de 13h30 à 15h30

Animation : Linda Leclerc, fondatrice de l'École du yoga du rire et première Master Trainer au Canada, conférencière et formatrice.

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

Membre : Gratuit ****Inscription obligatoire****

Description : Préparez-vous à vivre une expérience différente ! Par une approche amusante, simple et innovatrice pour gérer le stress, chasser la déprime et pour le mieux-être physique, mental et émotionnel. Pas besoin d'avoir une raison, ni d'avoir le sens de l'humour ou d'être heureux pour rire. Apprenez à stimuler votre rire pour votre plus grand bonheur. Cette conférence ludique suivie d'une séance de yoga du rire vous fera pétiller de plaisir ! C'est un véritable jogging interne !

CONFÉRENCE

La gratitude qui guérit

Quand : Mercredi, 14 octobre de 13h30 à 15h30

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

Lieu : Hôtel Super 8, 3 rue John F. Kennedy à St-Jérôme, J7Y 4B4.

Membre : Gratuit ****MAXIMUM 17 personnes, inscription obligatoire****

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.

SECTEUR SAINT-JÉRÔME

Inscriptions en ligne dès le 8 septembre à 13h30 !

Début des cours le 14 septembre 2020

ATELIER

Soulager la fibromyalgie par la Polarité

Quand : Mercredi, 18 novembre de 13h30 à 15h30

*Animation : Brigitte Brodeur, Massothérapeute et Intervenante en relation d'aide.
Membre RITMA et membre du regroupement des Praticiens en Polarité.*

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

*Membre : Gratuit ****Inscription obligatoire*****

Description : La Polarité est une approche énergétique douce et holistique de la santé qui fait partie des techniques de base de la massothérapie au Québec avec pour principal objectif l'harmonisation de l'énergie vitale de la personne. Développée par le Dr. Randolph Stone en 1945, elle a un impact sur le système nerveux, favorise une détente profonde et fait appel à notre potentiel inné d'autoguérison. Douleurs musculaires ? Troubles du sommeil ? Fatigue ? Venez découvrir comment la Polarité peut vous aider à soulager les symptômes de la Fibromyalgie.

DÎNER DE NOËL

À déterminer selon les consignes de santé publique

Nous vous aviserons dès que possible

SECTEUR BASSES-LAURENTIDES

ATELIER

La thérapie Craniosacrée Biodynamique

Quand : Mercredi, 7 octobre de 13h30 à 15h30

Animation : Kaveesha De Verteuil, Praticienne diplômée et reconnue en Thérapie Craniosacrée Biodynamique. Œuvre en tant que guide spirituel et intègre la méditation, le travail de vision et autres techniques de guérison. Reiki et nutrition holistique.

Lieu : À déterminer. L'événement aura lieu si une salle est disponible.

*Membre : Gratuit ****Inscription obligatoire*****

Description: La thérapie Craniosacrée Biodynamique est une approche holistique qui est née de l'ostéopathie. C'est une méthode manuelle avec un toucher réceptif à l'écoute de la santé et vitalité inhérentes du corps. Son attention sur la santé aide le système à retrouver l'équilibre, l'harmonie et la santé. Le travail se fait en lien avec les fluides céphalo-rachidiens du système nerveux qui fluctuent à travers le corps. Approche très efficace pour traiter les traumatismes affectant le système nerveux, les problèmes de sommeil, l'anxiété et les douleurs chroniques. Les bienfaits potentiels en lien direct avec la fibromyalgie seront abordés lors de cet atelier.

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.

SECTEUR MONT-LAURIER

Inscriptions à partir du 8 septembre ! 1-877-705-7766
Début des cours le 14 septembre 2020

COVID-19 CORONAVIRUS

Les activités prévues à l'automne se feront en fonction de la situation concernant la pandémie et des mesures prises par le gouvernement s'il y a lieu.

Nous ferons un suivi pour chaque activité et nous vous tiendrons au courant par courriel de tous changements. Nous vous demandons de vérifier régulièrement vos courriels, notre site web et notre page Facebook.

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

Merci !

GROUPE DE SOUTIEN

Quand : Les mercredis 2 septembre et 7 octobre de 14h30 à 16h30

Les mercredis 4 novembre et 2 décembre 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.

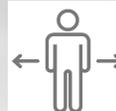
Description : Groupe d'entraide pour les personnes vivant avec la fibromyalgie. Le but de ces rencontres est d'offrir du soutien moral aux personnes qui en ont besoin. Ces rencontres, centrées sur l'écoute, mettent l'accent sur le partage d'expériences et d'informations. Elles sont gratuites et confidentielles.



SECTEUR MONT-LAURIER

Inscriptions dès le 8 septembre !

COURS, ATELIERS & GROUPES DE SOUTIEN CONSIGNES DE SANTÉ PUBLIQUE - COVID-19



Respecter la distanciation physique

Désinfecter vos mains à l'entrée

Porter le masque

Si vous avez des symptômes, ne vous présentez pas aux activités

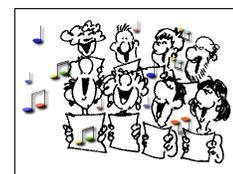
CHANTER POUR LE PLAISIR

Quand : Les lundis du 14 septembre au 7 décembre de 13h30 à 15h00

****Congé lundi 12 octobre, Action de grâce****

Animation : Hélène Langlois, professeure de chant.

Lieu : 3539, rue Eugène-Trinquier, Mont-Laurier, J0L 3G4.



Coût : 35\$ (12 semaines)

****MAXIMUM 7 personnes, avec distanciation physique de 2 mètres****

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

SECTEUR MONT-LAURIER

Inscriptions à partir du 8 septembre ! 1-877-705-7766
Début des cours le 14 septembre 2020

ATELIER D'ARTS

Quand : Les mardis du 15 septembre au 1er décembre de 13h00 à 16h00

Lieu : Les mains colorées, 475, rue de la Madone, local B, Mont-Laurier.

Chargée de cours : Laurence R. Baril, Bac en arts visuels.

Coût : 35 \$ (12 semaines) ****MAXIMUM 7 personnes****

Matériel non-inclus



Description : Nouvelle formule dans un nouveau local afin de respecter les consignes sanitaires et la distanciation physique. Cours/ateliers pour apprendre les bases du dessin et de l'aquarelle. Chaque atelier se déroulera ainsi : une peu de théorie, des exercices et finalement atelier libre. Vous devez fournir votre matériel, une liste vous sera remise lors de votre inscription. Ouvert à tous, débutant ou avancé.

MOUVEMENT SOUPLE

Quand : Les jeudis du 17 septembre au 3 décembre de 13h30 à 14h30

Chargée de cours : Line Guénette, entraîneuse certifiée.

Lieu : MotivAction, 515 rue Hébert, Mont-Laurier, J9L 2X4.

Coût : 35\$ (12 semaines) ****MAXIMUM 10 personnes****

Nouveau !

Description : Par le biais de mouvements simples et dirigés, faites bouger votre corps de façon à lui faire reprendre sa souplesse. Exercices en douceur, tout en fluidité pour relâcher les tensions musculaires !

SECTEUR MONT-LAURIER

Inscriptions dès le 8 septembre !

AQUAFORME

La piscine est désormais ouverte !

Nous vous aviserons dès que nous aurons les détails pour le retour de notre cours d'aquaforme.

Contactez-nous si vous êtes intéressée !

****Le port du bonnet de bain sera obligatoire pour accéder au bassin.****

Le port du masque sera obligatoire à l'entrée de la piscine jusqu'aux casiers des vestiaires. Les utilisateurs de la piscine devront également porter le masque à la sortie.



CONFÉRENCE

Et si on prenait tout ça en riant ?

Quand : Mercredi, 23 septembre de 13h30 à 15h30

Animation : Linda Leclerc, fondatrice de l'École du yoga du rire et première Master Trainer au Canada, conférencière et formatrice.

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

Membre seulement : Gratuit

****MAXIMUM 15 personnes, inscription obligatoire****

Description : Préparez-vous à vivre une expérience différente ! Par une approche amusante, simple et innovatrice pour gérer le stress, chasser la déprime et pour le mieux-être physique, mental et émotionnel. Pas besoin d'avoir une raison, ni d'avoir le sens de l'humour ou d'être heureux pour rire. Apprenez à stimuler votre rire pour votre plus grand bonheur. Cette conférence ludique suivie d'une séance de yoga du rire vous fera pétiller de plaisir ! C'est un véritable jogging interne !

SECTEUR MONT-LAURIER

Inscriptions dès le 8 septembre !

ATELIER

L'art de muscler notre capacité émotionnelle

Quand : Mercredi, 21 octobre de 14h30 à 17h00

Animation : Maryse Lortie, Intervenante sociale.

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

Membre seulement: Gratuit

****MAXIMUM 15 personnes, inscription obligatoire****

Description: La capacité est une puissance, un pouvoir de faire quelque chose, une aptitude, une force. Mais qu'en est-il de notre capacité émotionnelle? Reliée à chacune de nos émotions, notre capacité ou force émotionnelle se nourrit positivement ou négativement de notre ressenti. Comment cultiver cette nourriture saine et indispensable qui nous rend maître de notre bonheur au quotidien ? À travers le partage et la créativité, vous découvrirez des recettes toutes simples afin de mordre dans la vie, augmenter ou maintenir votre capacité émotionnelle.

ATELIER

Reprendre son pouvoir

Quand : Mercredi, 18 novembre de 13h30 à 16h30

Animation : Virginie Laurent, Rivière Essence - Coach de vie et praticienne en chamanisme transculturel.

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

Membre seulement: Gratuit

****MAXIMUM 15 personnes, inscription obligatoire****

*Description : Atelier utilisant divers outils offerts par les techniques chamaniques pour mieux vivre avec le stress, l'inconfort et l'insécurité. **Apportez votre couverture et coussins.***

SECTEUR MONT-LAURIER

NOUVEAU PROGRAMME À L'AUTOMNE 2020 DE 10 SEMAINES

Inscriptions dès maintenant !

Ce programme est une approche holistique (globale) et pluridisciplinaire dispensée par des professionnels afin de contribuer à maintenir et augmenter votre qualité de vie.

*Le programme débute dans la semaine
du 14 septembre 2020.*

*Deux jours par semaine, maximum de 3h par jour.
Pendant 10 semaines.*

8 personnes maximum

*Nous avons une liste d'attente
pour la prochaine session hiver/printemps 2021
Réservez dès maintenant !*

DÎNER DE NOËL

*À déterminer selon les consignes de santé publique
Nous vous aviserons dès que possible !*

SECTEUR RIVIÈRE-ROUGE

Inscriptions dès le 8 septembre ! 1-877-705-7766

GROUPE DE SOUTIEN

*Quand : Les mercredis 2 septembre, 7 octobre, 4 novembre et 2 décembre
de 13h30 à 15h30.*

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

Salle N-147, 1er étage au fond à gauche

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

Inscriptions dès le 8 septembre ! 1-877-705-7766

GRUPE DE SOUTIEN

***Quand : Les mardis 8 septembre, 13 octobre, 10 novembre et 8 décembre
de 13h30 à 15h30***

***Lieu : Salle des loisirs, 144 rue du Couvent, Mont-Tremblant (secteur Lac Mercier),
J8E 1K6.***

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 rembourse-
★ sement.

Le miso : un aliment favorisant l'immunité



Un peu d'histoire:

Le miso est un aliment ou plutôt un condiment méconnu des Nord-Américains. Il est utilisé dans la cuisine asiatique depuis plus de 2500 ans. Au Japon, le miso est l'équivalent du fromage pour nous. Sa préparation est minutieuse et variée. La pâte peut-être à base de céréales, de légumineuses et d'épices. Les plus communs sont le miso de riz, de soja et d'orge. Ils se présentent tous sous différentes couleurs (comme la bière) allant du blanc au brun rougeâtre. C'est un condiment, car il remplace le sel. Il nous procure la saveur umami en bref, un goût savoureux qui la première fois sera à apprivoiser! Un peu comme toutes les fermentations, plus la fermentation est longue, plus c'est goûteux! Ce qui est intéressant, c'est qu'il est organique, non pasteurisé, fermenté et donc beaucoup plus assimilable pour l'organisme humain que le sel. Ajoutez-le à vos vinaigrettes, à vos soupes et vos marinades, mais attention ne le cuisez pas, il perdra ses précieuses enzymes alimentaires!

Les propriétés du miso:

Étant fermenté, il procure au corps des probiotiques naturels. On appelle les probiotiques naturels des symbiotiques. Les symbiotiques, par opposition aux probiotiques, sont une culture vivante fermentée et complète qui fournit tout ce qui est nécessaire pour soutenir l'environnement intestinal, y compris la survie et la colonisation des microbes, la diversité des bactéries, les nutriments digestifs hautement biodisponibles, un terrain sain, et bien plus qui soutient votre flore. Ils sont naturels, sûrs, et comme source de nourriture unique, vont bien au-delà d'une capsule pleine de cellules bactériennes. Ce type d'aliment gourmand soutient le microbiote intestinal humain. Il le nourrit, le fortifie et favorise l'immunité. Chez les Japonais, ce breuvage est consommé chaque jour, comme breuvage! Les protéines du miso sont décomposées en acide aminé, mais comme il contient les 8 acides aminés essentiels à notre alimentation, il est complet. Il est donc très digeste, il favorise la digestion et favorise la digestion du bol alimentaire.

Il contient aussi des vitamines et minéraux tels que la vitamine B et du sodium. Il procure donc au corps des effets relaxants, alcalinisant, il équilibre le rapport acide et alcalin et favorise l'évacuation de nos déchets quotidiens par les reins et les intestins. Il est aussi riche en enzymes alimentaires, un autre élément essentiel à notre digestion et souvent trop absent de notre alimentation moderne.

Je suis convaincu que le miso se classe parmi les médecines de la plus haut de gamme possible : celles qui aident à prévenir les maladies et qui renforcent le corps lorsqu'on les pratique au quotidien. Dr Shinichiro Akizuki, Directeur de l'hôpital Saint Francis, Nagasaki, 1965 et 1980, cité dans Shurtleff et Aoyagi, The Book of Miso, 1983.

Conclusion

Le miso est un aliment chélateur, antioxydant, protéiné favorisant l'immunité, la digestion et la vitalité! Au Québec, nous avons la chance d'avoir les aliments Massawippi qui sont fabricants de cette pâte miraculeuse. Ils sont passionnés de fermentation et fabriquent le miso dans leur atelier artisanal des Cantons de l'Est. Découvrez leurs produits et recettes sur leur site web. Pour vous motiver à en manger, je vous partage ma recette simple et savoureuse de soupe miso.

Soupe miso

Ingrédients:

- 1c à soupe Miso Massawipi (orge ou riz)
- 1/4 tasse vermicelle de riz (cuit)
- Le jus 1/4 citron
- Du gingembre râpé
- 2 c. à thé tamari sans gluten
- 1 c. à soupe algues Aramé coupé au ciseau
- Un petit bouquet de brocolis
- 1 main pleine de pousses variées
- Coriandre, champignons blancs et 1 c. à s. graines de sésame grillées pour décorer
- 500 ml d'eau

Préparation:

- Faire bouillir l'eau, les vermicelles et les brocolis durant 3 à 4 minutes.
- Lorsque les pâtes sont prêtes, ajouter le citron, le miso, le tamari, les algues et retirer du feu.
- Servir avec les pousses et garnir avec la coriandre et les champignons émincés.

Savourez !

Variations:

- Mettre du basilic à la place de la coriandre.
- Ajouter un peu d'ail dans l'eau bouillante.

Version simple / bouillon: miso, eau, tamari, citron.

Source : <https://emiliasirois.com/recettes/le-miso-un-aliment-favorisant-limmunit/>

5 astuces pour s'entraîner à mieux manger



Et si l'on choisissait de s'entraîner à mieux manger en intégrant de nouvelles habitudes, mais sans en faire une religion, un régime et surtout de la culpabilité?

Nous le savons tous, de bonnes habitudes alimentaires s'intègrent graduellement. Découvrez des astuces simples pour commencer un doux cheminement.

Astuce #1: Découvrez les principes de l'alimentation vivante

Ajoutez des légumes et des fruits crus à votre quotidien! Ils sont remplis d'enzymes et de fibres pouvant favoriser et maintenir la santé de notre microbiote intestinal. Les enzymes présentes dans les fruits et dans les légumes crus permettent de décomposer et d'assimiler les aliments. Elles favorisent une meilleure digestion, absorption et utilisation des nutriments.

Comment les intégrer:

Ajouter 1 à 2 tasses de feuillus, d'herbes fraîches et de pousses à vos plats quotidiens. Avec un filet d'huile, de citron et d'épices, ils seront savoureux. Pour ceux qui ont des problèmes d'inflammation digestive, optez plutôt pour une courte cuisson à la vapeur afin d'éviter que les fibres crues vous irritent davantage.

Manger les fruits seuls et crus, ils seront plus digestes si vous ne les mélangez à rien d'autre! Dégustez-les à jeun le matin, ils vous procureront une source de vitamines

et d'électrolytes pour vous énergiser et débiter la journée. Attendez ensuite, une trentaine de minutes pour manger autre chose. Vous serez surpris des effets de ce petit conseil sur votre digestion.

Astuce #2: Découvrez l'alimentation hypotoxique

Une alimentation qui a fait ses preuves scientifiques. Inspirée du Dr Seignalet, Jacqueline Lagacé Ph.D, a adapté des principes alimentaires qui ont pour but de diminuer l'inflammation dans les intestins et dans le liquide ou baignent nos cellules. Plusieurs nutritionnistes, médecins, ostéopathes et naturopathes recommandent maintenant cette approche, car elle procure des explications claires et favorise la rémission de maladies chroniques.

Comment l'intégrer:

- Débuter par éviter les produits laitiers. Ceux-ci créent des toxines à la digestion et favorisent l'inflammation.
- Optez pour une cuisson lente sous les 230 degrés Fahrenheit
- Évitez certaines céréales telles que le gluten et le maïs.

Astuce #3: Buvez beaucoup d'eau

On ne le recommandera jamais assez, cet élément est primordial à l'hydratation humaine et à l'élimination des toxines !

Comment l'intégrer:

- Buvez 1 à 2 tasses d'eau au lever. Cela favorisera la digestion et le pH de l'estomac.

- Buvez entre les repas, pour contribuer à vos activités et créer une constance en apport d'eau
- Buvez 15 minutes avant un repas et ajoutez une cuillère à thé de vinaigre de cidre de pomme. Vous favoriserez la digestion de vos aliments.
- Buvez des tisanes de plantes. Elles vous fourniront l'apport en minéraux que votre corps à besoin pour contribuer et s'adapter à son terrain.

Astuce #4: Combinez les aliments dans votre assiette pour bien les digérer.

Nous sommes moins ballonnés et nous digérons mieux lorsque les combinaisons alimentaires sont pratiquées quotidiennement. Les catégories alimentaires sont les amidons, les farineux, les protéines, les légumes et les fruits. Elles se digèrent toutes très différemment puisque le transit intestinal est différent pour chaque catégorie d'aliments. De plus, le pH varie d'un aliment à un autre. Les enzymes qui permettent de dégrader les aliments en éléments unitaires assimilables (acides aminés, acides gras, etc.) permutent aussi. Une enzyme s'occupe uniquement d'un type d'aliment à l'exclusion de tout autre.

Comment les intégrer:

1. Éviter de combiner trop d'aliments ensemble
2. Les fruits se mangent seuls
3. Éviter de combiner des fruits acides et doux
4. Éviter de combiner les féculents et les protéines animales
5. Augmenter votre apport en lactofermentations (MISO)

6. Favoriser la cuisson des crucifères
7. Favoriser la constance et l'heure des repas
8. Favoriser l'apport en feuillus variés
9. Favoriser l'intégration de pousses variées
10. Buvez beaucoup d'eau et au bon moment: Au lever, entre les repas, cesser 30 minutes avant un repas, recommencer à boire 1h après un repas.

Astuce #5: Favorisez le bon fonctionnement des organes éliminatoires

En intégrant un changement alimentaire positif dans votre quotidien, vous sentirez votre énergie vitale augmenter et votre corps se détendre. Vos organes éliminatoires seront chargés des déchets que votre corps a besoin d'éliminer. On appelle souvent cette transition une détoxification. Les symptômes du changement alimentaire peuvent être apaisés grâce à ces astuces:

- Intégrer des plantes qui apaisent l'inflammation du système digestif.
- Intégrez des plantes qui favorisent l'élimination par le côlon, les reins et la peau.
- Buvez beaucoup d'eau qui intègre les plantes sur toute la journée.
- Faites 20 minutes de marche par jour afin de favoriser votre apport en oxygène.
- Brossez votre peau à l'aide d'une brosse végétale (ou gant) pour favoriser la circulation sanguine et lymphatique.

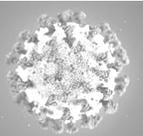
Source : <https://emiliasirois.com/sante-globale/5-astuces-pour-sentraîner-a-mieux-manger/>

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



COVID-19 CORONAVIRUS

Les activités prévues à l'automne se feront en fonction de la situation concernant la pandémie et des mesures prises par le gouvernement, s'il y a lieu. Nous ferons un suivi pour chaque activité et nous vous tiendrons au courant par courriel de tous changements. Nous vous demandons de vérifier régulièrement vos courriels, notre site web ou notre page Facebook.

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

Merci !

DÉPÔT LÉGAL

VOLUME 23 No. 2

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