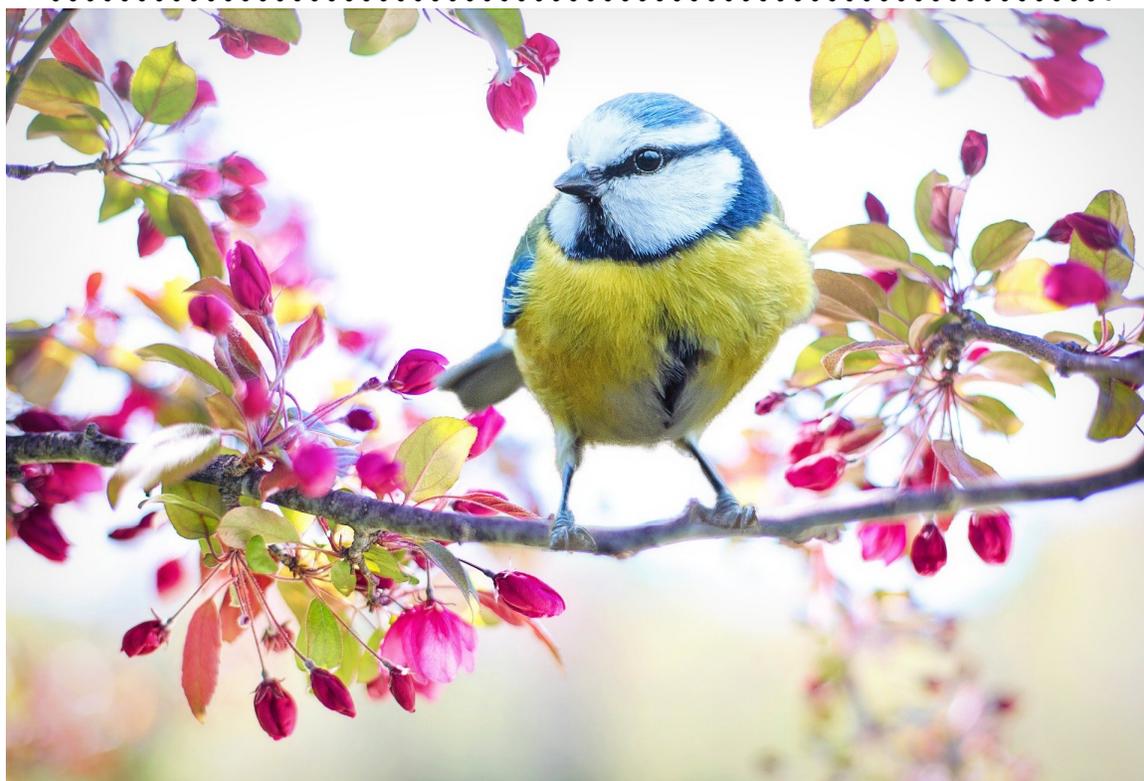




# FIBRO-SOLEIL

MAI 2021

**PROGRAMME «Santé et Mieux-Être»  
Inscriptions maintenant pour l'automne 2021!**



**NOUVEAU!** FORMULAIRE EN LIGNE pour faire  
son adhésion ou son renouvellement

# Assemblée Générale Annuelle



**L'équipe a le plaisir d'inviter tous ses membres !**

L'assemblée se tiendra soit  
en **visioconférence** via l'application Zoom  
ou si la situation le permet en présentiel

à

**MONT-LAURIER**

**Jeudi, le 10 juin 2021 à 11h00**

À la salle panoramique de

**ESPACE THÉÂTRE**

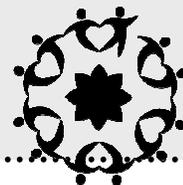
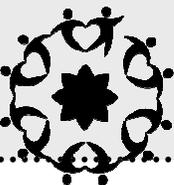
543, rue du Pont, Mont-Laurier, J9L 0L4

**C'est l'occasion de poser un regard sur l'ensemble  
du travail de l'Association**

Tirages de cartes-cadeaux

**On vous attend en grand nombre !**

**PROGRAMME SANTÉ & MIEUX-ÊTRE**  
**AUTOMNE 2021**  
**ST-JÉRÔME**



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

À raison de **deux jours** par **semaine maximum 2-2.5h par jour** en après-midi  
Pour une période de **10 semaines**

Groupe de **8 personnes** maximum

**Coût** : 50\$

**Où**: Hôtel Super 8, 3 rue John F. Kennedy  
à St-Jérôme.

Début du programme prévu en **septembre 2021**

**Réservez votre place dès maintenant !**

*Contactez-nous pour plus d'informations*

*(450) 569-7766 ou 1-877-705-7766*

## Secteur SAINT-JÉRÔME

*Les cours, ateliers et groupes de soutien  
seront en visioconférence ou en présence  
si la situation le permet*

### GROUPE DE SOUTIEN

**Quand** : Les mercredis 28 avril, 26 mai et 23 juin de 13h30 à 15h30.

**Lieu** : EN VISIOCONFÉRENCE via l'application ZOOM.

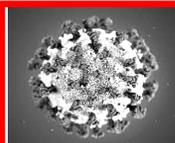
**Intervenante sociale** : Marleine Lamontagne

**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.



### COVID-19 CORONAVIRUS

Les activités prévues se feront en fonction de la situation concernant la pandémie et des mesures prises par le gouvernement.

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 répertoire de l'association ou laissez-nous votre message et nous vous rappellerons.

## Secteur SAINT-JÉRÔME

### ATELIER

## De nouveaux choix pour exister en totalité

*Quand* : Mercredi, 12 mai de 13h30 à 15h30

*Animation* : Anie Léveillé, Hypnothérapeute, B.Sc., Kinésiologie intégrée.

*Lieu* : EN VISIOCONFÉRENCE via l'application ZOOM.

*Membre* : Gratuit

*Description* : L'hypnose est un état de conscience modifié, un moment de conscience où les choses sont perçues autrement. Elle permet d'entrer dans l'univers du subconscient et de ses multiples possibilités. L'état d'hypnose permet: de déprogrammer les fausses croyances, enlever certaines charges émotives reliées aux événements du passé, avoir une perception nouvelle des situations de la vie, etc. Elle permet aussi de prendre conscience de nos ressources intérieures afin de les utiliser pour augmenter notre mieux-être.

### **Formulaire d'adhésion / Renouvellement Disponible en ligne**

Vous pouvez désormais remplir le formulaire d'adhésion en ligne  
directement sur notre site web au

<https://www.fibromyalgie-des-laurentides.ca/devenir-membre/>

#### **Options de paiement**

**Virement interac:** à notre adresse courriel [afl@videotron.ca](mailto:afl@videotron.ca)

Question de sécurité : svp une réponse en lettre minuscule.

**Chèque:** payable à l'ordre de «Association de la fibromyalgie des Laurentides» ou «AFL» et postez au 701, rue Saint-Georges, Saint-Jérôme, J7Z 5C7.

**Comptant:** Contactez-nous au (450) 569-7766 ou sans frais au 1-877-705-7766.

# Secteur BASSES-LAURENTIDES

## ATELIER

# La thérapie Craniosacrée Biodynamique

**Quand :** Mercredi, 5 mai 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 :** EN VISIOCONFÉRENCE via l'application ZOOM.

**Membre :** Gratuit

**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.



## Secteur MONT-LAURIER

# Assemblée Générale Annuelle



**En visioconférence ou si permis en présentiel à**

**MONT-LAURIER**

**Jeudi, le 10 juin 2021 à 11h00**

**Espace théâtre**

543, rue du Pont, Mont-Laurier, J9L 0L4

**Tirages de cartes-cadeaux**

**On vous attend en grand nombre !**

## GROUPE DE SOUTIEN

**Quand** : Les mercredis 28 avril, 26 mai et 23 juin de 13h30 à 15h30.

**Lieu** : EN VISIOCONFÉRENCE via l'application ZOOM.

**Intervenante sociale** : Marleine Lamontagne

**Fréquence** : Une fois par mois

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

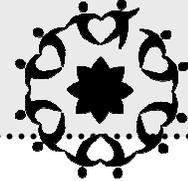
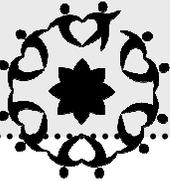
**Description** : Groupe d'entraide pour les personnes vivant avec la fibromyalgie. Le but de ces rencontres est d'offrir du soutien moral aux personnes qui en ont besoin. Ces rencontres, centrées sur l'écoute, mettent l'accent sur le partage d'expériences et d'informations. Elles sont gratuites et confidentielles.



# PROGRAMME SANTÉ & MIEUX-ÊTRE

## AUTOMNE 2021

## 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.

À raison de **deux jours** par **semaine**  
**maximum 2-2.5h par jour** en après-midi  
Pour une période de **10 semaines**

**8 personnes** maximum

**Où** : Espace théâtre, 543 rue du Pont, Mont-Laurier.  
Salle panoramique.

**Coût** : 50\$

Début du programme prévu en **septembre 2021**.

Le groupe est présentement complet mais nous avons **une liste d'attente** en cas d'annulation d'ici septembre.

*Pour de plus amples informations,  
contactez-nous au 1-877-705-7766*

# Secteur RIVIÈRE-ROUGE

## GROUPE DE SOUTIEN

*Quand* : Les mercredis 28 avril, 26 mai et 23 juin de 13h30 à 15h30

*Lieu* : EN VISIOCONFÉRENCE via l'application ZOOM.

*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.

## Formulaire d'adhésion / Renouvellement Disponible en ligne

Vous pouvez désormais remplir le formulaire d'adhésion en ligne  
directement sur notre site web au

<https://www.fibromyalgie-des-laurentides.ca/devenir-membre/>

### Options de paiement

**Virement Interac**: à notre adresse courriel [afl@videotron.ca](mailto:afl@videotron.ca)

Question de sécurité : svp une réponse en lettre minuscule.

**Chèque**: payable à l'ordre de «Association de la fibromyalgie des Laurentides» ou «AFL» et postez au 701, rue Saint-Georges, Saint-Jérôme, J7Z 5C7.

**Comptant**: Contactez-nous au (450) 569-7766 ou sans frais au 1-877-705-7766.

# Secteur MONT-TREMBLANT

## GROUPE DE SOUTIEN

*Quand* : Les mercredis 28 avril, 26 mai et 23 juin de 13h30 à 15h30.

*Lieu* : EN VISIOCONFÉRENCE via l'application ZOOM.

*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.

### **Formulaire d'adhésion / Renouvellement Disponible en ligne**

Vous pouvez désormais remplir le formulaire d'adhésion en ligne  
directement sur notre site web au

<https://www.fibromyalgie-des-laurentides.ca/devenir-membre/>

#### **Options de paiement**

**Virement Interac:** à notre adresse courriel [afl@videotron.ca](mailto:afl@videotron.ca)

Question de sécurité : svp une réponse en lettre minuscule.

**Chèque:** payable à l'ordre de «Association de la fibromyalgie des Laurentides» ou «AFL» et postez au 701, rue Saint-Georges, Saint-Jérôme, J7Z 5C7

**Comptant:** Contactez-nous au (450) 569-7766 ou sans frais au 1-877-705-7766.

# Plantes indiquées contrent les bobos courants de l'été

Écrit par Anny Schneider,  
herboriste-thérapeute accréditée

La belle saison à nos portes, on peut à nouveau exposer sa peau au soleil et à tous les éléments et recharger nos batteries et réserves de chaleur-lumière, de mélatonine, de sérotonine et de vitamine D.

## BALLONNEMENTS, INDIGESTION ET AUTRES MAUX ABDOMINAUX ESTIVAUX :

**Achillée** (*Achillea millefolium*): fleur très puissante contre les chaleurs induites par les insulations et les fièvres, en tisane froide.

L'achillée est principalement utilisée pour ses propriétés hémostatiques et toniques veineuses, car broyée, mâchée et appliquée sur une plaie, elle arrête rapidement le sang et désinfecte les plaies. Elle dilate et tonifie les vaisseaux périphériques en plus d'être antihypertensive, ce qui la rend « passe-partout » et convient à de très nombreux traitements de troubles circulatoires lymphatiques et sanguins, plus courants l'été, surtout chez les personnes âgées ou en surpoids. Ses principes amers lui octroient des propriétés antispasmodiques et digestives, et elle fait merveille en cas de colite ulcéreuse et de gastro-entérite provoquée par des aliments avariés (mayo, œufs, maladie du hamburger) ou encore l'excès de bière, de fruits ou de glucides, dont la fermentation fait ballonner.

**Fraisier sauvage** (*Fragaria vesca*) : les racines du fraisier sont reconnues comme ayant de puissants effets antidiarrhéiques et servaient aux natifs à se nettoyer les dents et soigner les gencives infectées. Les jeunes feuilles cicatrisent la peau et peuvent se manger en salade, et plus âgées, en soupe. Les fruits sont riches en antioxydants et, en cure soutenue, soignent l'arthrite et la goutte, comme l'attestait même Linné, le père de la botanique.

**Framboisier commun** (*Rubus idaeus*) : dès la fin du printemps, les feuilles peuvent se manger crues en potage et, plus tard, en décoction ou en tisane. Elles sont alcalinisantes, astringentes et minéralisantes, donc soulagent rapidement la diarrhée ou la déshydratation. Les fruits sont riches en antioxydants, particulièrement les graines, qu'il faut bien mastiquer pour bénéficier de leurs effets immunostimulants, ainsi moins irritants pour le côlon.

**Menthe poivrée** (*Mentha x piperita* ou sa proche cousine, *Mentha canadensis*) : la menthe poivrée est l'une des plantes aromatiques les plus appréciées, répandues et consommées dans le monde entier. On l'apprécie pour ses propriétés digestives, toniques et rafraîchissantes, même dans les déserts nord-africains. Elle s'ajoute hachée à bien des recettes, des taboulés aux sorbets. Par sa richesse en huiles essentielles (menthol, menthone, etc.), elle combat en externe les douleurs musculaires, articulaires et a des effets désodorisants.

À preuve, sa présence dans les bonbons, les gommes à mâcher et même en liqueur digestive. En tisane ou même ajoutée à des plats méditerranéens, elle soulage les gaz et ballonnements provoqués parfois par les gastro-entérites de l'été ou l'excès de fruits peu mûrs et les mauvaises combinaisons alimentaires.

Toujours avoir accès à du charbon activé en cas d'intoxication alimentaire aux plantes méconnues ou aux champignons. Prenez-en en poudre ou en gélules.

### **LES PLANTES CONTRE LES AFFECTIONS CUTANÉES DE L'ÉTÉ :**

**Aloe Vera:** la seule plante exotique à traîner dans son sac est l'aloès. Sous forme de gel, en tube à la plage ou au chalet, en flacon pour la maison, il est bon d'en avoir à portée de main. Utile contre les coups de soleil, la peau sèche, les infections mineures de la peau. En interne, elle soulage les brûlures d'estomac après les soirées festives ou les barbecues trop arrosés. **Note :** un de ses équivalents sauvages, souvent échappé de culture, est l'orpin rose (*Sedum telephium*), dont les feuilles succulentes écrasées soulagent bien des brûlures et irritations.

**Impatiante du Cap (*Impatiens capensis*) :** en cataplasme, est indiquée par Marie-Victorin comme soulagement de l'herbe à puce. Néanmoins, ne pas oublier de rincer avant tout rapidement l'endroit affecté à l'eau savonneuse et d'apprendre aussi à identifier le *Rhus toxicodendron*, ou herbe à puce, pour éviter son contact.

**Oxalides (*Oxalis montana*) :** rare plante acide, ce faux trèfle ou cette surette des bois est très riche en vitamine C et en acide oxalique. Elle pousse partout dans la nature, on peut la manger en trempette ou en salade, sans exagérer. Mâchée et appliquée en externe, elle soulage les piqûres d'insectes, soigne les plaies infectées et aide à clarifier le teint brouillé. La variété des prés, à fleurs jaunes (*Oxalis acetosa*), est plus répandue, et ses feuilles, plus tendres encore.

**Le plantain (*Plantago major*) :** le plantain à feuilles rondes est le plus répandu, contrairement au plantain lancéolé, plus rare dans nos prés. Les feuilles du plantain mâchées et appliquées en cataplasme soulagent immédiatement les piqûres d'insectes, dont les vilains maringouins et les mouches noires, qui sont légion dans nos bois nordiques.

Efficace aussi contre les piqûres d'abeille (ôter le dard) ou de guêpe, une des plus douloureuses. Broyer ou mâcher et appliquer la bouillie sur l'endroit touché; en cas d'œdème loin des secours, en avaler jusqu'à dix feuilles mastiquées.

Même en cas d'allergie sévère, les feuilles bien mastiquées et avalées agissent comme antihistaminique. En décoction et en soupe, il adoucit les muqueuses des bronches et des intestins. On l'emploie aussi en onguent contre les plaies et les hémorroïdes.

### **AUTRES PRÉCAUTIONS CONTRE LES IRRITANTS ENCOURUS L'ÉTÉ :**

Contre les insectes piqueurs, hélas si présents dans nos forêts de conifères



nordiques :

- Évitez de consommer du sucre sous toutes ses formes;
- Habillez-vous de vêtements clairs, mais ajustés au corps;
- N'utilisez ni déodorants ni parfums, surtout pas synthétiques;
- Consommez beaucoup de levure alimentaire saupoudrée dans vos salades et soupes. Si vous y êtes intolérants, choisissez une haute dose de complexe vitamini-que B à raison de 50 mg, deux fois par jour ;
- Utilisez des lotions au géranium rosat ou à la citronnelle.

**La maladie de Lyme** n'est pas un mythe et est attribuable aux changements climatiques ; la bactérie remonte vers nos bois et prairies nordiques sur les chevreuils qui recherchent la fraîcheur de nos forêts.

Après un séjour, même court, dans les bois, se placer nu(e) devant un miroir et inspecter son corps ou celui d'un être aimé. Si vous repérez une tique, appliquez du vinaigre et prenez une pince à épiler pour l'extraire délicatement avec la tête, puis désinfectez avec de l'alcool ou de l'huile essentielle de lavande.

En prévention, se mettre du vinaigre aromatisé aux plantes répulsives comme la lavande, la tanaisie, l'absinthe ou le thuya sur les endroits exposés, et porter toujours des vêtements et souliers couvrants avant les randonnées pour aider à les éviter.

### **Cérat réparateur tout usage :**

- 20g de sommités fleuries d'achillée
- 20g de jeunes feuilles de cèdre
- 30g de feuilles de plantain majeur
- 1 tasse (250ml) d'huile d'olive ou de sésame (non grillé) biologique, cela va de soi
- 50g de cire d'abeille pure non blanchie

Laissez macérer l'huile et les plantes durant trois à quatre heures à froid. Faites mijoter les plantes broyées dans l'huile durant deux à trois heures à feu très doux (200 F). Laissez reposer deux heures, filtrez et pressez dans du coton à fromage, ou étamine. Faites liquéfier la cire et mélangez avec l'huile de plantes, laissez chauffer quelques minutes, puis versez dans de petits pots de verres bruns.

Efficace contre les piqûres de toutes sortes d'insectes: abeilles, mouches noires, moustiques et tiques, et contre tous types de blessures, brûlures, dermatites fongiques et irritations.

**Autres précautions évidentes pour des vacances sans séquelles :** N'oubliez pas de boire beaucoup d'eau, ou mieux, des tisanes froides, rafraîchissantes et reminéralisantes comme l'ortie, le framboisier ou la menthe poivrée.

Bon été joyeux à toutes et à tous !

*Source: <https://vitalitequebec-magazine.com/plantes-indiquees-contre-les-bobos-courants-de-lete/>*



## *Pink Latte* : La boisson végétale pleine d'énergie

Voici une recette de lait végétal visant à vous procurer toute l'énergie dont vous avez besoin. Le Pink Latte est parfait pour cela. Agréablement parfumé, il permet de s'hydrater avec gourmandise tout en offrant une alternative bienvenue à notre cher café. À déguster sans modération...

### **La recette**

Pour 2 personnes :

- 1 tasse de lait d'amande
- 1/3 de betterave cuite
- 1/2 cuillerée à thé de gingembre frais
- 1 à 2 cuillerée à soupe de sirop d'érable

1. Commencez par mixer finement la betterave et le gingembre frais avec un peu de lait.
2. Versez ensuite le lait restant, le sirop d'érable et mixez de nouveau.
3. Servez ! C'est aussi simple et délicieux que ça !

Notez que vous pouvez savourez cette boisson en version chaude ou froide. Pour cela il vous suffit d'ajouter lors de la préparation le lait d'amande chaud ou froid.

Bonne dégustation !

**Source:** <https://blog.myvirtualyoga.com/fr/pink-latte-la-boisson-vegetale-pleine-denergie/>

## JUSQU'AU MOIS D'AOÛT... VOTRE ASSOCIATION PRÉPARE....

- \* Les documents pour la production des états financiers 2020-2021 ;
- \* La planification des activités de l'automne 2021 dans toutes les Laurentides ;
- \* La planification et organisation du «**Programme Santé & Mieux-être**» prévu pour l'automne 2021 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 2021 ;
- \* 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 aux assemblées générales annuelles (AGA) de la Société québécoise de la fibromyalgie et du Regroupement des organismes communautaires (ROCL) ;
- \* Préparation de l'assemblée générale annuelle (AGA) de l'Association en visioconférence ou en présentiel ;
- \* Gestion du bureau et des demandes extérieures.

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





**DÉPÔT LÉGAL**

**VOLUME 24 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](mailto:afl@videotron.ca)**

**Site web : [www.fibromyalgie-des-laurentides.ca](http://www.fibromyalgie-des-laurentides.ca)**

**Le bureau est ouvert de 9h00 à 12h et  
de 13h30 à 16h30 du lundi au jeudi**



Association membre de la

**SQF**  
Société québécoise de la fibromyalgie