



FIBRO-SOLEIL

AOÛT 2022

INSCRIPTIONS (voir p.2)

À COMPTER du 30 AOÛT à 13H30

SECTEUR ST-JÉRÔME (SUR LE SITE WEB)

SECTEUR MONT-LAURIER (PAR TÉLÉPHONE)

Programmation des activités automne 2022



Début des cours et activités dès le 12 septembre

INSCRIPTIONS EN LIGNE

SECTEUR SAINT-JÉRÔME
À partir du mardi 30 AOÛT dès 13h30 !

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

- ⇒ **Le site sera ouvert pour les inscriptions à partir de 13h30.** Si vous êtes déjà sur le site avant 13h30, il est conseillé de rafraichir la page afin de pouvoir procéder à l'inscription d'un cours ou d'une activité.
- ⇒ L'inscription pour plusieurs activités peut se faire sous une seule commande.
- ⇒ Une fois votre inscription complétée, vous recevrez une confirmation par courriel avec votre numéro de commande.
- ⇒ 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.**

Par respect pour les personnes en liste d'attente
Si vous ne pouvez poursuivre vos cours durant la session,



Svp veuillez nous en aviser !



Pour toutes questions, appelez-nous

Secteur SAINT-JÉRÔME

***Inscriptions en ligne dès le 30 AOÛT à 13h30 !
Début des cours le 12 septembre 2022***

GROUPE DE SOUTIEN



***Quand : Les mercredis 28 septembre, 26 octobre, 30 novembre et 21 décembre
de 13h30 à 15h30***

Lieu : Bureau de l'AFL, 701 rue Saint-Georges, Saint-Jérôme, J7Z 5C7.

Intervenante sociale : Marleine Lamontagne

Fréquence : Une fois par mois . 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

***La piscine du Centre aquatique «Le Funambule»
est toujours fermée jusqu'à nouvel ordre.***

Nous vous aviserons s'il y a réouverture.

Secteur SAINT-JÉRÔME

Inscriptions en ligne dès le 30 AOÛT à 13h30 !

PEINTURE & CRÉATIVITÉ



Quand : *Lundis du 12 septembre au 5 décembre de 13h30 à 16h30*

****Congé 10 octobre****

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 : *Aurélie Barbe (Liliflore), Artiste peintre - Professeure de peinture et de créativité.*

Coût : *25\$ (12 semaines)*

****MAXIMUM 7 personnes ****

Description : *Cours de peinture et créativité. Démonstrations données à l'acrylique, mais autre médium bienvenu, sauf aquarelle (pour les débutants : acrylique seulement). Ouvert à tous, débutant ou avancé. **Matériel non-inclus.** Liste du matériel de base nécessaire à voir avec la professeure. **Si vous en avez déjà, apportez-le au 1er cours.***

PILATES SUR CHAISE

Quand : *Les lundis, du 12 septembre au 5 décembre de 13h30 à 14h30*

****Congé, 10 octobre****

Chargée de cours : *Louella Gauthier, professeure de Pilates et yoga.*

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

Coût : *25\$ (12 semaines)*

****MAXIMUM 12 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.*



Secteur SAINT-JÉRÔME

**Inscriptions en ligne dès le 30 AOÛT à 13h30 !
Début des cours le 12 septembre 2022**

FIBRO-MOTRIX

Quand : Les mardis du 13 septembre au 29 novembre de 13h15 à 14h15

Chargée de cours : Sonia Legault, kinésiologue.

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

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



Description : Venez profiter de nos séances d'activités physiques adaptées pour maintenir et améliorer votre condition physique. Offertes par une kinésiologue de NeuroMotrix, vous travaillerez vos capacités cardiovasculaires et musculaires. L'intensité est adaptée à votre condition physique et une progression sera offerte en fonction de vos capacités. Des exercices variés et stimulants seront proposés.

QI GONG & DO IN

Quand : Les jeudis du 22 septembre au 1er décembre de 13h30 à 14h30

Chargée de cours : Geneviève Pepin, professeure de Qi Gong

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

Coût : 25\$ (11 semaines) ****MAXIMUM 12 personnes****



Description : Le Qi Gong est une activité douce et tonifiante qui alterne étirements, ondulations du corps, mouvements variés et lents, postures, auto-massages (Do In), exercices respiratoires, intentions, visualisations et méditations. Tout dans cette discipline est destiné à capter et faire circuler harmonieusement l'énergie vitale dans tout le corps.

Secteur SAINT-JÉRÔME

Nouveau !

AQUARELLE en visioconférence

Nouveau !

Quand : Les vendredis : du 16 septembre au 4 novembre de 13h à 15h

Chargée de cours : Nathalie F.D. Beetz, artiste peintre professionnelle multidisciplinaire spécialisée dans l'enseignement des divers médiums et styles.

Coût : 20\$ (8 semaines) ****Le lien zoom vous sera envoyé par courriel****

Description : Cours d'initiation à l'aquarelle, offerts en ligne sur Zoom, en direct avec la professeure. Découvrez votre expression créative grâce à un apprentissage simple des techniques de base de l'aquarelle. Vous évoluerez progressivement, à votre rythme, la professeure s'adaptant à vos besoins et respectant les sujets qui vous interpellent. Créez dans le confort de votre maison dans une ambiance agréable permettant un échange enrichissant entre les participantes.

Contactez-nous pour recevoir la liste du matériel de base et disponible sur le site web.

ATELIERS

Thérapie individuelle avec le support de l'art

Quand : Les mercredis ou jeudis du 14 septembre au 3 novembre.

Une rencontre par semaine pendant 8 semaine.

Voici les plages horaires disponibles soit les mercredis ou jeudis:

12h30 à 13h30, 13h45 à 14h45, 15h00 à 16h00 ou 16h15 à 17h15

Animation : Diane Viau, B.Sc. Formation en psychologie, en arts et en design.

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

Coût : 20\$ (8 semaines) ****8 places disponibles****

Description : En thérapie nous utilisons les mots, la parole pour aller à la rencontre de l'autre. Parfois, il est difficile d'utiliser les mots pour identifier certains ressentis, des flous, ou tout simplement des contenus qui cherchent à s'exprimer. Avec l'art, avec notre imaginaire, nous pouvons projeter à l'extérieur une forme, une image, des couleurs, un aspect de soi, et dans le cadre thérapeutique, nous avons la possibilité d'entrer en relation avec cet aspect de soi et de l'approfondir. **Matériel fourni.**

Secteur SAINT-JÉRÔME

ATELIER

Apprendre à transmuter les énergies bloquées

Quand : Mercredi, 21 septembre de 13h30 à 16h00

Animation : Kathy Santoire, consultante en soins énergétiques (Maître Hushou tianshi, reiki), enseignante et praticienne (en hypnose, en shiatsu, réflexologie).

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

Coût : Gratuit

Description: Apprendre à transmuter votre énergie, il s'agit de transformer et débloquent l'énergie qui vous retient pris dans un cycle. Cet atelier a pour but de vous faire connaître des ressources pour bouger cette énergie tout en douceur et permettre de belles prises de conscience afin de mieux avancer et atteindre vos objectifs. C'est comme faire le ménage de ce qu'on a plus besoin! Alors, il me fera plaisir de vous accompagner avec bienveillance pour vous donner des outils concrets, simples à cette belle transformation.

CONFÉRENCE Les hormones et la fibromyalgie

Quand : Lundi, 17 octobre de 13h30 à 15h30

Conférencière : Dre. Marie-Andrée Champagne, médecin généraliste spécialisée dans l'hormonothérapie.

Lieu : En visioconférence via l'application Zoom. Le lien sera envoyé par courriel.

Pour les personnes qui sont moins habilitée avec Zoom, la conférence sera aussi diffusée sur écran au bureau de l'AFL.

Coût : Gratuit

En visioconférence ou en personne

Description : Dre Champagne nous entretiendra de la physiologie des hormones (ce qui arrive avec nos hormones), les effets de la carence en progestérone sur notre organisme. Elle expliquera comment les problèmes reliés aux hormones peuvent être réglés (anovulants, remplacement de la progestérone, la ménopause) et démystifier la peur face aux hormones (différences entre les différents cancers, les autres possibilités de traitements).

Secteur SAINT-JÉRÔME

Inscriptions en ligne dès le 30 AOÛT à 13h30 !

CONFÉRENCE

*L'axe microbiote-intestin-cerveau et la santé mentale :
Quand le stress et la nutrition s'en mêlent !*



Quand : Jeudi, 24 novembre de 15h00 à 17h00

Conférencière: Dre. Marie-Claude Audet, professeure adjointe en nutrition, stress et santé mentale au sein de l'École des Sciences de la Nutrition à l'Université d'Ottawa. Chercheure scientifique à l'IRSM du Centre de Santé Mentale Royal Ottawa et professeure auxiliaire au Département de Neurosciences de l'Université Carleton.

Coût : Gratuit **En visioconférence ou en personne**

Lieu : En visioconférence via l'application Zoom. Le lien sera envoyé par courriel.

Pour les personnes qui sont moins habilitées avec Zoom, la conférence sera aussi diffusée sur écran au bureau de l'AFL

Description : Dans le cadre de ses recherches, la Dre Marie-Claude Audet a examiné les mécanismes par lesquels les bactéries intestinales communiquent avec le cerveau sous l'effet du stress et en viennent ainsi à influencer l'humeur et le comportement. Elle a également étudié l'efficacité d'interventions ciblant le microbiote intestinal (probiotiques, prébiotiques) pour limiter les impacts du stress sur le système immunitaire et les états dépressifs et anxieux.

DÎNER DE NOËL

Quand : Jeudi, 8 décembre. Heure d'arrivée à 11h30.

Lieu : Pacini Saint-Jérôme, 5 rue de Martigny Est, J7Z 7E8.

Coût : L'Association remettra 15\$ à chacun des membres atteints
pour défrayer une partie de votre repas.

Réservation requise : (450) 569-7766

Secteur BASSES-LAURENTIDES

Inscriptions en ligne dès le 30 AOÛT à 13h30 !

Atelier

Apprendre à se faire des soins énergétiques...suite

Quand : Mercredi, 9 novembre de 13h30 à 16h00

Animation : Kathy Santoire, consultante en soins énergétiques (Maître Hushou tianshi, reiki), enseignante et praticienne (en hypnose, en shiatsu, réflexologie).

Lieu : Centre communautaire et culturel Thérèse-de-Blainville, 120 boulevard du Séminaire, salon Club Richelieu, Ste-Thérèse, J7E 1Z2. Entrée par le stationnement.

Membre : Gratuit

Stationnement gratuit disponible sur place.

Description: Dans un espace de bienveillance, Kathy vous accompagnera avec douceur à réactiver votre propre pouvoir d'auto-guérison avec des outils simples, efficaces et pratiques. Afin de retrouver plus de paix, de calme intérieur et enclencher le processus d'autoguérison énergétique que nous possédons tous à l'intérieur de nous.

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

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. Ceci s'applique aux membres n'ayant pas accès à des cours d'exercices adaptés offerts par l'association dans leur secteur.

Une preuve d'inscription devra être jointe à votre demande de remboursement. Les cours en ligne ne sont pas admissibles.

Secteur MONT-LAURIER

**Inscriptions par téléphone dès le 30 AOÛT à 13h30 !
Début des cours le 12 septembre 2022**

GROUPE DE SOUTIEN

Quand : Les mercredis 28 septembre, 26 octobre, 30 novembre et 21 décembre
de 13h30 à 15h30

Lieu : Espace théâtre, salle panoramique, 543 rue du Pont, Mont-Laurier. Entrée par l'arrière.

Intervenante sociale : Mélanie Barabé, Travailleuse sociale.

Fréquence : Une fois par mois. 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.

CHANTER POUR LE PLAISIR

Quand : Les lundis du 12 septembre au 5 décembre de 14h30 à 16h00

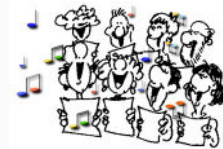
****Congé lundi 10 octobre, Action de grâce****

Animation : Hélène Langlois, professeure de chant.

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

Coût : 25\$ (12 semaines) ****MAXIMUM 7 personnes****

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 1-877-705-7766

ATELIER D'ARTS



*Quand : Les mardis du 13 septembre au 29 novembre
de 13h00 à 16h00*

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

Chargée de cours : Ayesha Cisneros, artiste multidisciplinaire en art contemporain et artisane.

*Coût : 25\$ (12 semaines) ****MAXIMUM 7 personnes*****

Description : Atelier vous permettant d'explorer différents projets de création avec des thèmes et des matériaux différents, en groupe ou en individuel, et où le processus de création est aussi important que le résultat final. L'art est fait pour avoir du plaisir tout au long du processus de création. Ouvert à tous !

MOUVEMENT SOUPLESSE

Quand : Les jeudis du 15 septembre au 1er décembre de 13h30 à 14h30

Chargée de cours : Line Guénette, entraîneuse certifiée.

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

Coût : 25\$ (12 semaines)



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 par téléphone dès le 30 AOÛT à 13h30 !
Début des cours le 12 septembre 2022**

AQUAFORME



Quand : Les vendredis, du 16 septembre au 16 décembre
de 11h45 à 12h45 Relâche : 23 et 30 septembre

Lieu : Piscine municipale, 795 rue Alix, Mont-Laurier, J9L 2V9

Coût : 25\$ (12 semaines)

Maximum 20 personnes

En ce qui concerne les mesures sanitaires, voici ce qui doit être respecté :

- Arriver 10 minutes avant;
- Avoir un bonnet de bain, port du bonnet obligatoire pour accéder au bassin

ATELIER

Journal créatif

Quand : Les jeudis du 29 septembre au 17 novembre de 13h30 à 16h00

****Relâche le 10 novembre.****

Animation : Rita Olivier, agente de relations humaines, art-thérapeute professionnelle.

Lieu : **Best Western Plus Mont-Laurier**, 1231 boul. Albiny Paquette, J9L 1M6.

Coût : 20\$ (7 semaines)

****Maximum 12 personnes****

Description : Inspiré entre autres de la psychologie positive et jungienne, le journal créatif favorise la connexion et l'introspection, en devenant rapidement un catalyseur énergétique. Simple, accessible, ludique, surprenant, c'est un médium subtil qui cultive sa gratitude intérieure, se connecte grandement à notre source profonde, amplifiant du même coup partage et échange de groupe.

Secteur MONT-LAURIER

Inscriptions 1-877-705-7766

ATELIER

Y'a pas de mal à se faire du bien

Quand : Mercredi, 12 octobre de 13h30 à 15h30

Animation : Mélanie Barabé, Travailleuse sociale.

Lieu : **Espace théâtre**, salle panoramique, 543 rue du Pont, Mont-Laurier. Entrée par l'arrière.

Coût : Gratuit

Description : La vie, c'est parfois stressant. Concilier la famille, les amis, l'envie d'être actif et en santé, le budget, etc. Imaginez si vous décidez de faire du ménage en plus! On peut vite se sentir débordé dans ce tourbillon moderne. Mélanie Barabé, travailleuse sociale certifiée et conférencière, vous propose des trucs pour vous faire du bien, vous sentir bien, découvrir vos passions et profiter de la vie.

CONFÉRENCE

Les hormones et la fibromyalgie
En visioconférence ou en personne

Quand : Lundi, 17 octobre de 13h30 à 15h30

Conférencière : Dre. Marie-Andrée Champagne, médecin généraliste spécialisée dans l'hormonothérapie.

Lieu : **Espace Théâtre**. La conférence sera diffusée sur grand écran à la salle panoramique pour les personnes qui n'ont pas accès à internet. Autrement, contactez-nous pour recevoir le lien Zoom par courriel afin de l'écouter dans le confort de votre foyer.

Coût : Gratuit

Description : Dre Champagne viendra nous entretenir sur la physiologie des hormones (ce qui arrive avec nos hormones), les effets de la carence en progestérone sur notre organisme. Elle expliquera comment les problèmes reliés aux hormones peuvent être réglés (anovulants, remplacement de la progestérone, la ménopause) et démystifier la peur face aux hormones (différences entre les différents cancers, les autres possibilités de traitements).

Secteur MONT-LAURIER

Inscriptions 1-877-705-7766

ATELIER

Apprendre à recharger ses batteries et éteindre ses signaux d'alerte

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

Animation : Mélanie Barabé, Travailleuse sociale.

Lieu : Espace théâtre, salle panoramique, 543 rue du Pont, Mont-Laurier. Entrée par l'arrière.

Coût : Gratuit

Description : Concilier toutes les sphères de la vie n'est pas facile et il se peut qu'on ne se sente pas toujours à la hauteur. Quand vous sentez votre niveau d'énergie et de motivation baisser, quand votre voyant « moteur » s'allume, il est important de reconnaître les signes et d'y remédier rapidement! Je vous propose des stratégies et des astuces pour : rebondir en toute vitesse pour retrouver votre motivation, prendre soin de soi en toute situation, mieux concilier les études, la famille et les loisirs (ou toutes vos autres activités!), reconnaître vos signaux d'alerte et rebrancher votre batterie et la charger une fois pour toute!

CONFÉRENCE

L'axe microbiote-intestin-cerveau et la santé mentale : Quand le stress et la nutrition s'en mêlent !

Quand : Jeudi, 24 novembre de 15h00 à 17h00 **En visioconférence ou en personne**

Conférencière: Dre. Marie-Claude Audet, professeure adjointe en nutrition, stress et santé mentale au sein de l'École des Sciences de la Nutrition à l'Université d'Ottawa. Chercheure scientifique à l'IRSM du Centre de Santé Mentale Royal Ottawa et professeure auxiliaire au Département de Neurosciences de l'Université Carleton.

Lieu : Espace Théâtre. La conférence sera diffusée sur grand écran à la salle panoramique pour les personnes qui n'ont pas accès à internet. Autrement, contactez-nous pour recevoir le lien Zoom par courriel afin de l'écouter dans le confort de votre foyer.

Coût : Gratuit **Description** : Voir en page 8

Secteur MONT-LAURIER

Inscriptions 1-877-705-7766

DÎNER DE NOËL

*Quand : Jeudi, 8 décembre. Heure d'arrivée à **11h30**.*

Lieu : Restaurant l'Autentico, 111 boul. Albiny-Paquette, Mont-Laurier.

*Coût : L'Association remettra 15\$ à chacun des membres atteints
pour défrayer une partie de votre repas.*

Réservation requise : 1-877-705-7766

La fibromyalgie et vous

La fibromyalgie demande une approche multidisciplinaire et l'implication active de la personne atteinte. Toute personne qui désire voir ses symptômes diminuer ne pourra se contenter d'un traitement purement pharmacologique. Elle devra mobiliser ses énergies pour accueillir ses symptômes et pour effectuer des changements dans son style de vie qui puissent améliorer son état général. Elle devra donc combiner diverses stratégies ou, comme le dit une vieille expression, avoir plusieurs cordes à son arc :

- ⇒ L'éducation
- ⇒ Les traitements pharmacologiques
- ⇒ L'exercice
- ⇒ La gestion des capacités
- ⇒ L'alimentation
- ⇒ La gestion du stress



Vous avez des questions sur la fibromyalgie ou sur un autre sujet, appelez-nous, nous sommes là pour vous !

Secteur RIVIÈRE-ROUGE

GROUPE DE SOUTIEN

Quand : Les mercredis 7 septembre, 5 octobre, 2 novembre et 7 décembre
de 13h30 à 15h30

Lieu : Centre sportif et culturel de la Vallée de la Rouge, 1550 chemin du Rapide, Rivière-Rouge. Salle «Cercle de la gaieté» (à l'étage, accessible par ascenseur).

Intervenante sociale : Marleine Lamontagne

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

Description : Groupe d'entraide pour les personnes atteintes de 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-TREMBLANT

GROUPE DE SOUTIEN

Quand : Les mardis 13 septembre, 11 octobre, 8 novembre et 13 décembre
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. Gratuit, **membres atteints seulement**.

Description : Groupe d'entraide pour les personnes atteintes de 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.



Boules d'énergie! La recette!

Ingrédients Pour 6 à 8 boules d'énergie :

- ½ tasse de pépites de chocolat noir
- ½ tasse de beurre d'arachide naturel
- ¼ tasse d'arachides
- 1 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
- ½ tasse de noix de coco râpée
- ¼ tasse de canneberges séchées
- ½ tasse d'amandes effilées

Préparation:

D'abord, faire fondre le chocolat au bain-marie. Incorporer ensuite le beurre d'arachide et s'assurer de bien mélanger pour obtenir une consistance lisse. Ajouter graduellement tous les autres ingrédients à la préparation, avant de laisser refroidir légèrement. À l'aide de vos mains, former de petites boules avec le mélange, puis réfrigérer pendant au moins 2 heures.

Les combinaisons sont infinies pour créer vos propres boules d'énergie maison! Assurez-vous toujours d'avoir un liant (des dattes, du beurre d'amande, etc.) et incorporez ensuite vos noix (pacanes, noix de cajou, pistaches, noix de Grenoble, etc.) et vos fruits séchés (cerises, abricots, raisins, etc.).

Bonne dégustation!!



Petits secrets beauté : le bicarbonate de soude



Alors que nos grands-mères le connaissaient avant tout pour ses propriétés digestives, le bicarbonate de soude est devenu aujourd'hui un incontournable des cosmétiques écolo en général et des produits faits maison en particulier. Ses atouts ? Biodégradable, bon marché et multifonction, il nous permet de prendre soin de nous au naturel... De la tête au pied.

Efficace, le bicarbonate de soude ? Beaucoup d'entre nous, habitués aux cosmétiques ultra élaborés et aux flacons soignés, pourraient douter des vertus d'une poudre blanche toute simple, disponible au kilo dans les supermarchés et magasins bio. Pourtant, ses propriétés sont bel et bien reconnues. Des exemples pour s'en convaincre ? Quelques cuillérées de bicarbonate permettent de protéger les peaux sèches, de blanchir des dents tachées ou encore de lutter contre les pellicules.

Pour un bain de douceur

Vous souffrez de sécheresse cutanée ? Les bains irritent votre peau ? Démangeaisons et rougeurs peuvent être causées par une eau dite trop dure (trop calcaire, notamment). Une solution naturelle pour protéger son épiderme consiste à verser dans le bain une demi-tasse de bicarbonate de soude avant de s'y glisser. On en ressort avec une peau plus douce, plus ferme. Mais surtout en se sentant plus détendu, le bicarbonate étant également reconnu pour ses vertus relaxantes.

Pour des pieds en pleine forme

Enfermés en hiver, exposés l'été, nos pieds ont tendance à souffrir à longueur d'année... et de journée. Sur eux, le bicarbonate de soude peut faire des merveilles : il permet de lutter contre les callosités, il assainit la peau, limite les démangeaisons et les détend, tout simplement. La recette est là aussi toute simple : un quart de tasse de bicarbonate de soude dans un litre d'eau tiède pour offrir un bain à nos pieds pendant une dizaine ou une quinzaine de minutes. Effet anti-fatigue garanti.

Ce soin se décline aussi pour l'hygiène des mains : 10 minutes dans un litre d'eau chaude dans lequel on aura ajouté 2 cuillères à café de bicarbonate. Nos ongles en ressortiront plus sains et nos mains, plus douces.

Pour un visage zéro imperfection

Ne vous fiez pas à son aspect « brut », le bicarbonate de soude est également précieux pour prendre soin de la peau de son visage tout en douceur. Sans la décaper, ni l'inonder de produits chimiques. Ses principes ? Hydratant, il s'avère aussi naturellement exfoliant. Pour un effet peeling, on réalise une pâte en mélangeant du bicarbonate de soude et de l'eau (trois volumes de poudre pour un d'eau). On applique cette pâte avec la pulpe des doigts, en mouvements circulaires, sur une peau propre avant de rincer abondamment à l'eau claire et tiède. La pâte s'applique également en masque-minute - à rincer ensuite soigneusement - ou en traitement ponctuel concentré sur des boutons (dans ce cas, laisser poser de 3 à 5 minutes).

Pour un sourire décomplexé

Le bicarbonate de soude est aussi un ingrédient choc pour notre santé bucco-dentaire. Ses pouvoirs ? Il assainit la bouche, prévient l'apparition du tartre et des caries et redonne plus de blancheur aux dents et de fraîcheur à l'haleine. Dans ce dernier cas, on l'utilisera davantage en bain de bouche, en ajoutant une cuillère à café de bicarbonate dans un verre d'eau, dont on se gargarisera avant de rincer notre bouche à l'eau claire. Envie de dents plus éclatantes ? Il suffit d'ajouter une pincée de bicarbonate à notre dentifrice : les taches tendront à disparaître, nos dents deviennent effectivement plus blanches. Mais attention, cette vertu du bicarbonate est due à son action légèrement abrasive sur l'émail des dents : mieux vaut donc éviter un usage quotidien.

Pour des cheveux sains

Enfin, le bicarbonate de soude peut également nous aider à retrouver des cheveux plus beaux, plus sains. Première action : il permet de débarrasser la chevelure de tous les résidus qui l'alourdissent, la ternissent (gels, laque, etc.). Résultat : nos cheveux sont plus soyeux, plus brillants et plus faciles à coiffer. Deuxième action : il permet d'assainir le cuir chevelu et notamment de limiter la formation des pellicules. Dans les deux cas, il suffit d'ajouter de temps à autre une cuillère à café de bicarbonate de soude à son shampoing habituel. Un petit coup de pouce aussi simple que naturel !

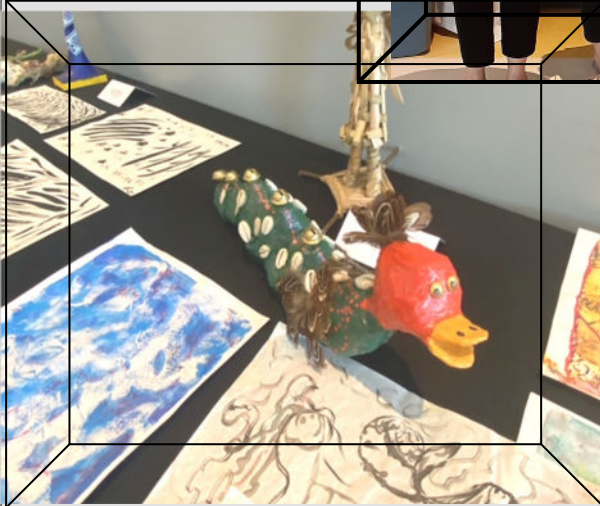
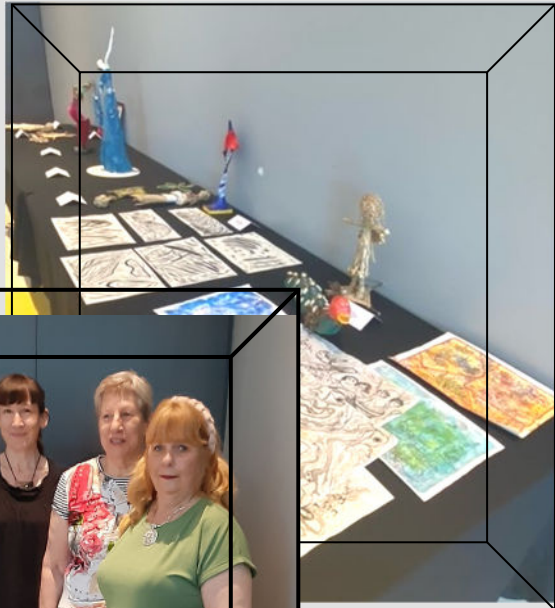
Source : <https://www.psychologies.com/Beaute/Beaute-naturelle/Ingredients-naturels/Articles-et-Dossiers/Mes-petits-secrets-beaute-le-bicarbonate-de-soude>

**Avec vous depuis 1995 !
C'était la fête à l'association avec Guylaine Tanguay
à St-Jérôme & Mont-Laurier**

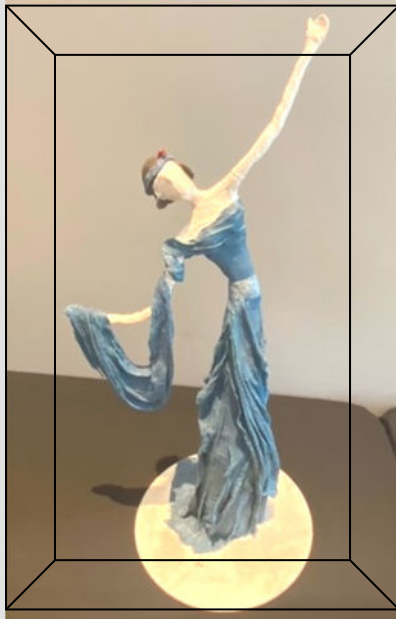
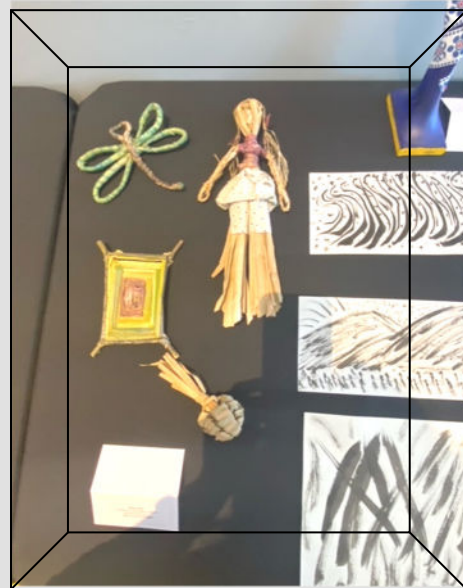




**EXPOSITION DES CRÉATIONS ARTISTIQUES
DES MEMBRES de Mont-Laurier lors de l'AGA 2022**



Bravo à nos artistes de Mont-Laurier !



Du nouveau dans la bibliothèque



guylinehervieux.com

Livres disponibles pour emprunt à la bibliothèque de l'AFL
de St-Jérôme et de Mont-Laurier

DÉPÔT LÉGAL

VOLUME 25 No. 3

Bibliothèque nationale du Québec—ISBN624094

Bibliothèque nationale du Canada —ISSN17086434

Tél. : (450) 569-7766

Fax : (450) 569-7769

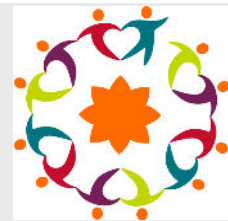
Ligne sans frais : 1-877-705-7766

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 12h et
de 13h30 à 17h00 du lundi au jeudi



Association membre de la

SQF

Société québécoise de la fibromyalgie

