



FIBRO-SOLEIL

Août 2024

ACTIVITÉS AUTOMNE 2024

**Inscriptions du 26 au 29 août
à compter de 13h30**

- ◆ **Secteur Saint-Jérôme : en ligne (détails p. 2)**
- ◆ **Secteur Mont-Laurier : par téléphone**

SOMMAIRE

Inscriptions	p. 2-3
Secteur St-Jérôme	p. 4-8
Conférences (Pour tous les secteurs)	p. 9-10
Secteur Mont-Laurier	p. 11-13
Secteur Mont-Tremblant	p. 14
Gérer la fibro pendant l'été	p. 15
Sans médecin de famille ?	p. 16
Agir pour moi	p. 17
Notre équipe s'agrandit	p. 18
Recettes d'été	p. 19
Nos coordonnées	p. 20

CONSIGNES D'INSCRIPTION

Inscriptions dès 13h30 du 26 au 29 août 2024



- ◆ **Secteur SAINT-JÉRÔME** : En ligne : www.fibromyalgie-des-laurentides.ca/activites-et-evenements
- ◆ **Secteur MONT-LAURIER** : par téléphone au 1 877 705-7766

- ◆ **Si vous arrivez sur le site Web avant 13h30**, il est conseillé de rafraîchir la page pour vous assurer de pouvoir vous inscrire.
- ◆ Vous pouvez vous inscrire à plusieurs activités en une seule commande.
- ◆ **Une fois votre inscription complétée**, vous recevrez une confirmation par courriel avec votre numéro de commande.
- ◆ **L'Association se réserve le droit d'annuler** une activité ou un atelier sans autre responsabilité que le remboursement intégral des frais d'inscription déjà payés.
- ◆ Les membres peuvent assister aux activités et ateliers **dans tous les secteurs**.
- ◆ **Aucun remboursement après le 1er cours**; le 1er cours est un cours d'essai.

Secteurs loin des grands centres

Les membres des régions plus éloignées, n'ayant pas accès dans leur secteur à des cours d'exercices adaptés offerts par l'Association, pourraient recevoir un montant pour les aider à couvrir 50% des frais d'inscription, jusqu'à concurrence de 60\$. Votre demande devra d'abord être approuvée par l'Association et une preuve d'inscription devra être présentée pour obtenir le remboursement.

Les cours en ligne ne sont pas admissibles.



INFORMATIONS IMPORTANTES

Nous vous invitons à prendre connaissance des informations suivantes pour favoriser les meilleures conditions possibles lors de la tenue des différentes activités organisées par l'Association.

- ◆ La plupart des personnes sont **très sensibles à l'exposition aux produits parfumés**, même en très petite quantité. C'est pourquoi nous vous demandons votre collaboration pour éviter leur utilisation.
- ◆ Par respect pour les personnes qui sont sur une liste d'attente, **il est important de nous aviser** si vous ne pouvez poursuivre une activité durant la session.
- ◆ Pour assurer que les participant.es profitent pleinement des activités, ateliers, conférences et rencontres, nous rappelons l'importance de restreindre les conversations, de parler à voix basse lorsque nécessaire, et de réserver les questions aux moments prévus à cet effet.
- ◆ Si, lors d'une activité, vous avez un commentaire ou une préoccupation en lien avec cette activité, s'adresser à l'Association au **450-569-7766 ou 1-877-705-7766**

Nous vous remercions de votre collaboration!

Secteur Saint-Jérôme

Inscriptions en ligne dès le 26 août à 13h30

GROUPE DE SOUTIEN

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 en toute confidentialité.

DATES : Les mercredis 25 septembre, 30 octobre, 27 novembre et 18 décembre

HEURE : 13h30 à 15h30

LIEU : Bureau de l'Association, 701, rue Saint-Georges à Saint-Jérôme

COÛT : GRATUIT – Membres atteints seulement

INTERVENANTE : Karine Vaillancourt, thérapeute en relation d'aide



AQUAFORME

Cette activité, tout indiquée pour les personnes atteintes de douleurs chroniques, propose des exercices doux adaptés aux personnes atteintes de fibromyalgie. Le bassin a une profondeur de 3,2 pieds et la température de l'eau est à 84° F.

DATES : Les vendredis du 20 septembre au 6 décembre (12 semaines)

HEURE : de 13h à 13h55

LIEU : Centre récréoaquatique de Blainville, 190, rue Marie-Chapleau à Blainville

COÛT : 25\$ membres atteints – 100\$ membres supporteurs

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 20 maximum

Secteur Saint-Jérôme

Inscriptions en ligne dès le 26 août à 13h30

PEINTURE CRÉATIVE

Venez découvrir, créer et jouer avec la couleur, les textures, les pochoirs, les collages et bien plus. Que vous soyez débutant ou avancé, que vos créations soient figuratives ou abstraites, l'exploration de nouvelles techniques et de nouveaux produits viendront enrichir vos œuvres. Les démonstrations seront exécutées avec de la peinture acrylique. Beaucoup de plaisir en perspective, tout en respectant le rythme de chacun.

DATES : Les lundis du 9 septembre au 2 décembre (12 sem.) *Congé le 14 octobre

HEURE : 13h30 à 16h30

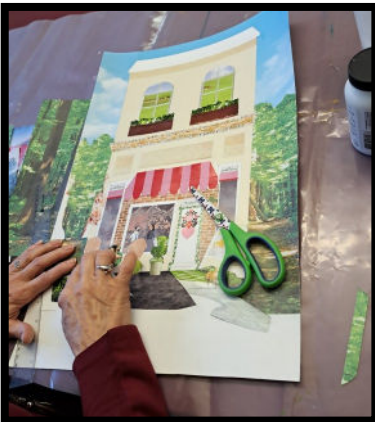
LIEU : Bureau de l'Association, 701, rue Saint-Georges à Saint-Jérôme

COÛT : 25\$ membres atteints – 100\$ membres supporteurs

CHARGÉE DE COURS : Sophie Guindon, artiste peintre, muraliste, vitrailiste, décoratrice et formatrice

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 7 maximum

Découvrez les œuvres de nos artistes en herbe de l'atelier Peinture créative!



Secteur SAINT-JÉRÔME

Inscriptions en ligne dès le 26 août à 13h30

FIBRO-MOTRIX

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.

DATES : Les mardis du 10 septembre au 26 novembre (12 semaines)

HEURE : 13h15 à 14h15

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

COÛT : 25\$ membres atteints – 100\$ membres supporteurs

CHARGÉE DE COURS : Sonia Legault, kinésiologue

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 12 maximum

Ateliers d'art en visioconférence

Explorez le vaste univers artistique des techniques mixtes, et plongez dans un monde où la peinture, le dessin et le collage artistique se fusionnent. Découvrez les techniques novatrices en utilisant les médiums de votre choix : acrylique, aquarelle, encre, gouache, crayons graphite, crayons de couleur, pastels secs ou gras, fusain, feutres acryliques, etc. Cet atelier s'adapte à tous les niveaux (débutant, intermédiaire ou avancé).

DATES : Les vendredis, du 13 septembre au 1er novembre (8 semaines)

HEURE : 13h à 15h

LIEU : en visioconférence (le lien zoom vous sera envoyé par courriel)

COÛT : 20\$ membres atteints – 100\$ membres supporteurs

CHARGÉE DE COURS : Nathalie F.D. Beetz, artiste peintre multidisciplinaire et enseignante

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 7 maximum

Secteur SAINT-JÉRÔME

Inscriptions en ligne dès le 26 août à 13h30

QI GONG & DO IN

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

DATES : Les jeudis du 12 septembre au 28 novembre (12 semaines)

HEURE : 13h30 à 14h30

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

COÛT : 25\$ membres atteints – 100\$ membres supporteurs

CHARGÉE DE COURS : Geneviève Pepin, professeure de Qi Gong

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 12 maximum

PILATES SUR CHAISE

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 d'assouplir le corps en travaillant tout en douceur.

DATES : Les lundis, du 9 septembre au 2 décembre (12 semaines)

Congé le 14 octobre

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

HEURE : 13h30 à 14h30

COÛT : 25\$ membres atteints – 100\$ membres supporteurs

CHARGÉE DE COURS : Louella Gauthier, professeure de Pilates et de yoga

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 12 maximum

Secteur Saint-Jérôme

Inscriptions en ligne dès le 26 août à 13h30

Rencontres thérapeutiques

En thérapie, nous utilisons les mots, la parole pour aller à la rencontre de l'autre. Parfois, il peut être difficile d'utiliser seulement les mots pour identifier et exprimer ses émotions ou ses pensées. Certaines personnes pourraient avoir plus de facilité à exprimer leur ressenti à travers des formes, des images et des couleurs. Cette démarche d'accompagnement thérapeutique, avec ou sans support de l'art, vise à approfondir l'expression de soi et la conscience de soi.

DATES : Les mercredis du 11 septembre au 13 novembre (10 semaines)

HEURES : 11h15 - 12h30 - 13h45 - 15h - 16h15 (séances de 1 heure)

LIEU : 518, rue Laviolette à St-Jérôme

COÛT : GRATUIT (matériel fourni) – Membres atteints seulement

THÉRAPEUTE : Diane Viau, scolarité de maîtrise en psychologie, formation en thérapie par les arts et en design.

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 5 maximum



DÎNER DE NOËL



DATE : Jeudi, le 5 décembre (heure d'arrivée à 11h30)

LIEU : (à déterminer)

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

Réservation requise : 450 569-7766

Inscrivez-vous à notre série de conférences !

Inscriptions AUX CONFÉRENCES dès le 26 août à 13h30

CONFÉRENCES EN ZOOM ET EN PRÉSENTIEL

Le lien Zoom sera envoyé par courriel aux personnes en visioconférence.

Il y aura également diffusion sur écran dans les secteurs suivants :

Saint-Jérôme : Bureau de l'Association, 701 rue St-Georges

Mont-Laurier : Espace-Théâtre, 543 rue du Pont (Accès par l'arrière)

GRATUIT POUR LES MEMBRES - 10\$ pour les non-membres

Les conférences ont lieu en temps réel seulement. Elles ne sont pas enregistrées.

La santé auditive

QUAND : Le mercredi 2 octobre 2024 à 13h30

CONFÉRENCIER : Jonathan Gagnon-Bagheri, Audioprothésiste exerçant à la clinique Lobe à Saint-Jérôme.

SUJET : La présentation aborde plusieurs thématiques relatives à l'audition et aux pistes de solutions offertes aux personnes malentendantes. Rôle des professionnels, signes, causes et conséquences d'une perte auditive, et plus encore.



Inscriptions AUX CONFÉRENCES dès le 26 août à 13h30

Droits des personnes victimes ou accidentées atteintes de fibromyalgie (SAAQ, CNESST, RRQ, IVAC)

QUAND : Le mercredi 6 novembre 2024 à 13h30

CONFÉRENCIER : M^e Marc Bellemare, avocat



SUJET : Me Marc Bellemare a son bureau d'avocat à Québec, spécialisé en droit administratif et en défense de droits des victimes et des accidentés de la route (SAAQ), des accidentés du travail (CNESST), des victimes d'actes criminels (IVAC) ainsi que des dossiers RRQ (Régime des rentes du Québec).

Me Bellemare a défendu également des cas de personnes atteintes de fibromyalgie avec succès. Il nous livrera son opinion sur ces dossiers qui concernent la fibromyalgie et répondra à vos questions.

Apprendre à cohabiter avec la fibromyalgie

QUAND : Le mercredi 4 décembre 2024 à 13h30

CONFÉRENCIÈRE : Dre Marie-Andrée Lahaie, PhD, Psychologue travaillant à l'Unité de gestion de la douleur Alan Edwards (CUSM) ainsi qu'au Centre de Psychologie Westmount.



SUJET: La fibromyalgie peut avoir des conséquences importantes sur la vie des gens qui en souffrent tant au niveau des relations, des activités, du travail qu'au niveau des émotions. La présentation aura pour but d'offrir de l'information sur la douleur chronique et la fibromyalgie ainsi que sur les différentes interventions psychologiques qui peuvent aider les gens qui souffrent à diminuer leur souffrance et à améliorer leur qualité de vie.

Secteur MONT-LAURIER

Inscriptions par téléphone : 1 877-705-7766 dès le 26 août à 13h30

GROUPE DE SOUTIEN

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 en toute confidentialité.

DATES : Les mercredis 25 septembre, 30 octobre, 27 novembre et 11 décembre

HEURE : 13h30 à 15h30

LIEU : Espace-Théâtre, 543 rue du Pont à Mont-Laurier (entrée par la porte arrière)

COÛT : Gratuit – Membres atteints seulement

INTERVENANTE : Mélanie Barabé, Travailleuse sociale



CHANTER POUR LE PLAISIR

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 et se réharmoniser intérieurement. Cet atelier offre un moment axé sur le plaisir et la possibilité d'exprimer ce qui vibre en vous.

DATES : Les lundis du 9 septembre au 2 décembre (12 semaines) *Congé le 14 octobre*

HEURE : 14h30 à 16h

LIEU : 3539, rue Eugène-Trinquier, Mont-Laurier

COÛT : 25\$ membres atteints – 100\$ membres supporteurs

ANIMATRICE : Hélène Langlois, professeure de chant.

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 7 maximum

Secteur MONT-LAURIER

Inscriptions par téléphone : 1 877-705-7766 dès le 26 août à 13h30

ATELIERS D'ART

Cet atelier vous permettra 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 !

DATES : Les lundis du 9 septembre au 2 décembre (12 semaines)

Congé le lundi 14 octobre

HEURE : 13h à 16h

LIEU : Les mains colorées, 475, rue de la Madone - Local B à Mont-Laurier

COÛT : 25\$ membres atteints – 100\$ membres supporteurs

CHARGÉE DE COURS : Ayesha Cisneros, artiste multidisciplinaire en art contemporain et artisanne

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 10 maximum

Améliorer son bien-être

Cet atelier vous permettra de venir chercher de ressources pour améliorer différents aspects de votre vie. Les rencontres sont orientées en fonction de vos besoins, que ce soit pour la gestion du stress, des peurs, améliorer son sommeil, sa confiance, son estime de soi, diminuer les douleurs ou autres. L'atelier aborde différentes approches (hypnose, PNL, AMO, Reiki).

DATES : Les jeudis du 26 septembre au 21 novembre (8 sem.) *Relâche le 7 novembre*

HEURE : 13h30 à 15h30

LIEU : Espace-Théâtre, 543 rue du Pont à Mont-Laurier – Salle panoramique (entrée par la porte arrière)

COÛT : 25\$ membres atteints – 100\$ membres supporteurs

ANIMATRICE : Marie-Françoise Perroud, hypnothérapeute

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 8 maximum

Secteur MONT-LAURIER

Inscriptions par téléphone : 1 877-705-7766 dès le 26 août à 13h30

AQUAFORME

DATES : Les vendredis du 13 septembre au 13 décembre

Relâche le 27 septembre et le 4 octobre

HEURES : 13h15 à 14h15 (12 semaines)

LIEU : Piscine municipale, 795 rue Alix, Mont-Laurier

COÛT : 25\$ membres atteints – 100\$ membres supporteurs

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 20 maximum

*Avoir un bonnet de bain, port du bonnet obligatoire pour accéder au bassin.



DÎNER DE NOËL



DATE: Jeudi, le 5 décembre (heure d'arrivée à 11h30)

LIEU : (à déterminer)

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

Réservation requise : 1 877-705-7766

Secteur MONT-TREMBLANT

Inscriptions par téléphone : 1 877-705-7766 dès le 26 août à 13h30

GROUPE DE SOUTIEN

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 en toute confidentialité.

DATES : Les mercredis 4 septembre, 2 octobre, 6 novembre et 4 décembre

HEURE : 12h30 à 14h30

LIEU : Salon du restaurant Le Vieux Four - 973, rue de St Jovite, Mont-Tremblant

COÛT : GRATUIT – Membres atteints seulement

ANIMATRICE : Karine Vaillancourt, thérapeute en relation d'aide



Comprendre les bienfaits de la nature pour la santé

Les scientifiques ont observé des effets très clairs, pour la santé physique comme pour la santé mentale, du contact avec la nature – qu'il s'agisse d'une longue aventure en forêt ou de la simple observation d'un arbre... par la fenêtre. On comprend encore mal les mécanismes en jeu, mais les projets de recherche foisonnent.

Baisse de la tension artérielle, atténuation de symptômes et de douleurs, réduction du stress, amélioration de l'humeur, restauration de l'attention... On a déjà documenté bien des retombées positives d'un contact avec la nature.

On explore aussi des pistes prometteuses en matière d'immunité, ou encore de prévention du cancer.

Mais quels mécanismes expliquent ces effets? Quelle relation à quelle nature est bénéfique? Combien de temps, à quelle fréquence? Pour qui, pour quoi, dans quel contexte?

Le journaliste Jean François Bouthillette est allé se promener dans la nature avec deux expertes, histoire de faire le point sur l'évolution récente de ce vaste domaine de recherche, sur ce qu'on sait, ce qu'on explore et ce qu'on cherche à mieux comprendre.

Écoute d'une durée de 12 minutes : <https://bit.ly/bienfaits-nature-sante>

Gérer la fibromyalgie pendant l'été : conseils et astuces

L'été peut être une période difficile pour les personnes atteintes de fibromyalgie. La chaleur, l'humidité et le soleil peuvent aggraver les symptômes tels que la douleur, la fatigue et les troubles du sommeil. Cependant, il y a plusieurs choses que vous pouvez faire pour gérer vos symptômes et profiter de la saison estivale.

- ◆ **Restez frais et hydraté :** Buvez beaucoup d'eau tout au long de la journée, même si vous n'avez pas soif. Évitez les boissons sucrées et alcoolisées, qui peuvent vous déshydrater. Portez des vêtements amples et légers en fibres naturelles comme le coton. Prenez des douches ou des bains frais pour vous rafraîchir.
- ◆ **Protégez-vous du soleil :** Le soleil peut aggraver la douleur et la fatigue. Évitez l'exposition directe au soleil, surtout pendant les heures les plus chaudes de la journée. Portez un chapeau à large bord, des lunettes de soleil et un écran solaire à large spectre avec un SPF d'au moins 30.
- ◆ **Faites de l'exercice régulièrement :** L'exercice peut aider à améliorer la douleur, la fatigue et l'humeur. Optez pour des activités physiques à faible impact, comme la marche, la natation ou le yoga. Évitez les activités qui vous causent de la douleur.
- ◆ **Planifiez vos activités :** Évitez de trop vous surcharger. Planifiez vos activités et faites des pauses fréquentes.
- ◆ **Déléguiez des tâches :** Si possible, déléguiez des tâches à d'autres personnes afin de vous économiser de l'énergie.
- ◆ **Sachez dire non :** Il est important d'apprendre à dire non aux choses qui vous épuisent.
- ◆ **Faites des choses que vous aimez :** Prenez le temps de faire des choses que vous aimez et qui vous détendent.

Résidents de la région de Saint-Jérôme : Connaissez-vous la Clinique SMIL+?

Sans médecin de famille ?

CLINIQUE SMIL+ : INFORMATIONS ET CRITÈRES

La clinique "Les spécialistes en médecine interne des Laurentides" [SMIL+] n'est pas une clinique privée, vous serez couverts par la RAMQ.
Les internistes de la clinique ne pratiquent pas de médecine générale.

Conditions de référence :

Pour prendre rendez-vous, une requête provenant d'une clinique sans rendez-vous, d'une clinique d'infirmières praticiennes spécialisées (IPS) ou une référence du 811 est nécessaire.

Délai et durée de la consultation :

Après avoir obtenu la requête, vous aurez un rendez-vous avec un médecin interniste dans les 2 à 3 semaines. Chaque consultation dure 15 minutes.

Services offerts par les internistes:

- ◆ **Bilan de santé** : Les internistes effectuent des bilans de santé complets.
- ◆ **Révision de la médication** : Ils peuvent réviser la médication et, si nécessaire, référer au pharmacien.
- ◆ **Suivis** : Les internistes peuvent également faire des suivis, mais c'est à leur discrétion, en fonction du bilan du patient. Les suivis sont évalués au cas par cas.

Coordonnées de la Clinique SMIL+

Clinique Les spécialistes en médecine interne des Laurentides [SMIL+]

50, rue Saint-Faustin

Saint-Jérôme (Québec) J7Z 2P3

Tél. : 450 504-0660

AGIR POUR MOI : Un programme d'autogestion de la douleur chronique. En ligne

Découvrez « **Agir pour moi** », un programme d'autogestion de la douleur chronique conçu pour être suivi sans le soutien d'un professionnel de la santé. Les leçons proposées portent sur différentes stratégies qui permettent de mieux gérer la douleur au quotidien. Les sessions peuvent être suivies à votre rythme. Chaque fois que vous vous connectez, notez la leçon à laquelle vous êtes rendu pour y revenir plus facilement la fois suivante.

Un Canadien sur cinq souffre de douleur chronique. La gestion de la douleur est une quête difficile et souvent longue, venant avec son lot de questions ne trouvant pas de réponse. Internet est une source illimitée de contenus sur de nombreux sujets incluant celui de la douleur et de sa gestion. Il est toutefois plus difficile d'en connaître la source et de s'assurer de la fiabilité de ces contenus.

Cette constatation a incité le Réseau québécois de recherche sur la douleur (RQRD), la Chaire de Leadership en Enseignement sur la douleur chronique-Medisca, l'Université TELUQ et l'Association québécoise de la douleur chronique (AQDC) à mettre en place un portail de ressources en éducation et formation sur la gestion de la douleur. Ce groupe de travail, en collaboration avec 3 patients partenaires, s'est donné l'objectif de faciliter l'accès pour les patients, les proches aidants et les professionnels de la santé, à une information fiable et validée.

Découvrez le programme Agir pour moi :

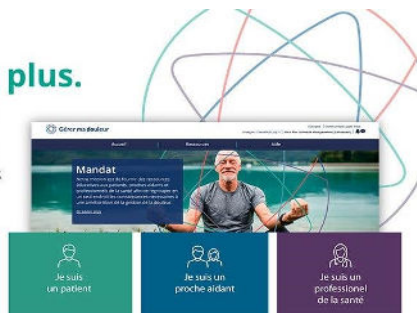
www.gerermadouleur.ca/agir-pour-moi

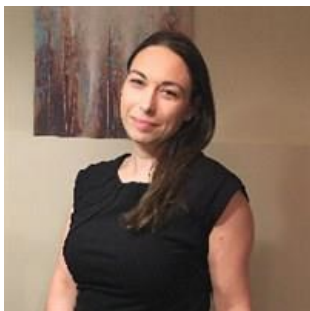
Ne cherchez plus.

Sur **Gérer ma douleur**, vous pouvez trier les ressources en fonction de votre profil et de vos préférences

gerermadouleur.ca

 Gérer ma douleur





Bienvenue Geneviève !

Notre équipe s'agrandit !

En avril dernier, nous avons été ravis d'accueillir Geneviève Gagnon, Agente de communications et de liaison, au sein de l'équipe.

Geneviève possède une expérience de plusieurs années en communication et s'occupera entre autres de faire souffler un vent de fraîcheur estival sur notre page Facebook et autres médias sociaux.

Nous lui souhaitons la bienvenue !

Abonnez-vous à notre page Facebook !



Nous sommes ravis de vous annoncer que notre association est désormais plus active sur notre page Facebook !

Vous trouverez sur notre page de nombreuses informations d'intérêt sur la fibromyalgie, la santé, ainsi que des annonces sur les conférences et ateliers organisés par notre association et nos partenaires. Restez également informés des dernières actualités et bien plus encore !



Faites partie de notre communauté en ligne :

www.facebook.com/AssoFibroLaurentides

LIMONADE PÉTILLANTE À LA MENTHE

- **PRÉPARATION** : 10 minutes
- **PORTION(S)**: 1 portion
- **CRÉDITS** : Recettes du Québec



INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à table sucre
- 1/4 tasse jus de citron
- 2 feuilles menthe fraîche hachées finement
- 1 tasse eau minérale gazéifiée

PRÉPARATION

ÉTAPE 1

Dans un grand verre, bien mélanger le sucre et le jus de citron à l'aide d'une cuillère.

ÉTAPE 2

Ajouter les feuilles de menthe. Lorsque le sucre est dissous, ajouter l'eau minérale.

Référence :

<https://bit.ly/limonade-pétillante-menthe>

Verrines de cheesecake aux fraises



Références : <https://bit.ly/Verrine-fraises>

Mettre dans des verrines :

- 12 fraises coupées en dés
- 90 ml (6 c. à soupe) de sirop d'érable
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 2 contenants de fromage à la crème léger de 250 g chacun, ramolli
- 250 ml (1 tasse) de yogourt à la vanille 0%
- 250 ml (1 tasse) de chapelure de biscuits Graham

Bon été à tous!



DÉPÔT LÉGAL

VOLUME 27 No. 3

Bibliothèque nationale du Québec - SBN624094

Bibliothèque nationale du Canada - SN17086434

Tél. : 450 569-7766

Télééc. : 450 569-7769

Sans frais : 1 877-705-7766

701, rue Saint-Georges, Saint-Jérôme (QC) J7Z 5C7

afl@videotron.ca

www.fibromyalgie-des-laurentides.ca



Association membre de la

SQF 
Société québécoise de la fibromyalgie