



Fibro-Soleil

Janvier 2024

Programmation

Hiver/Printemps

***** Inscriptions du 15 au 18 janvier 2024 *****

Joyeuses Fêtes



Bonne Année 2024!

Table des matières

- 03 *Mot de la coordonnatrice*
- 04 *Consignes d'inscription*
- 05 *Informations importantes*
- 06 *Activités Secteur Saint-Jérôme*
- 10 *Activités Secteur Mont-Laurier*
- 13 *Activités Secteurs Mont-Tremblant
et Rivière-Rouge*
- 14 *Les Conférences*
- 16 *Programme « Agir pour moi »*
- 17 *Nouveau livre*
- 18 *Le microbiome révèle un nouveau secret de
la fibromyalgie*
- 19 *Nouveaux membres de l'équipe et du CA
Créations réalisées par les membres*
- 20 *Recettes des Fêtes*

Mot de la coordonnatrice

Chers.ères membres,

L'année 2023 à l'Association de la fibromyalgie des Laurentides aura été marquée par des changements au sein de notre équipe. Des mouvements de personnel (détails à la page 19) ont nécessité des ajustements et apporté un alourdissement de la charge de travail.

La croissante complexité des enjeux sociaux et les obstacles accrus pour accéder aux services de santé ont profondément touché nos membres, amplifiant les défis auxquels nous sommes confrontés collectivement. La difficulté à obtenir un suivi médical, même pour ceux qui ont la chance d'avoir un médecin, est devenue une réalité préoccupante.

Face à ces constats, il est impératif de cultiver la bienveillance envers soi-même et envers les autres. Ainsi, nous exprimons notre espoir que l'année à venir soit empreinte de Santé et de Joie pour chacun d'entre vous. Prenez le temps de vous recentrer sur le moment présent, et accordez-vous le soin que vous méritez. C'est notre vœu sincère, partagé par l'ensemble des membres de l'équipe et du conseil d'administration, pour l'année 2024.

En cette période de célébration, nous vous souhaitons à tous d'agréables festivités et une transition vers la nouvelle année remplie de réconfort, de compréhension mutuelle et de bien-être.

Lise Cloutier

CONSIGNES D'INSCRIPTION

Inscriptions **dès 13h30** du **15 au 18 janvier 2024**

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

MONT-LAURIER par téléphone au **1 877 705-7766**

- **SAINT-JÉRÔME : 15 au 18 janvier 2024 dès 13h30**
(15 janvier inscriptions en ligne seulement — 16-17-18 janvier en ligne et par téléphone au 450 569-7766)
- **MONT-LAURIER : 15 janvier au 18 janvier 2024 dès 13h30** inscriptions par téléphone au 1 877 705-7766.
- Si vous arrivez sur le site avant 13h30, il est conseillé de rafraichir 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.

Les membres des régions 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

Afin de favoriser les meilleures conditions possibles lors de la tenue des activités, des ateliers, des conférences et des rencontres de l'Association, nous vous invitons à prendre connaissance des informations suivantes.

- 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.
- Si vous **prévoyez vous absenter d'une activité**, **merci de nous aviser** pour que nous puissions en informer la personne responsable.
- 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, un questionnement, une remarque, une préoccupation** en lien avec cette activité, nous vous invitons à en **discuter avec la personne responsable présente**.

Nous vous remercions de votre collaboration!

SECTEUR SAINT-JÉRÔME

Groupe de Soutien

**** Offert aux membres atteints seulement ****

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 31 janvier - 28 février - 27 mars - 24 avril - 29 mai - 26 juin

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

HEURE : 13h30 à 15h30

INTERVENANTE SOCIALE : Marleine Lamontagne

COÛT : Gratuit



Aquaforme

Cette activité tout indiquée pour les personnes atteintes de douleurs chroniques propose des exercices doux et 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 2 février au 10 mai **(12 semaines)**

**** Congés 8-22-29 mars ****

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

HEURE : 13h à 14h

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

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 20 maximum



SECTEUR SAINT-JÉRÔME

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.

DATES : les lundis du 29 janvier au 25 mars **(9 semaines)** **** Congé 1er avril ****

LIEU : Centre communautaire Méridien 74, 181 rue Brière à Saint-Jérôme
Salle « Marc Tremblay » située au sous-sol. Entrée par la rue Duvernay

HEURE : 13h30 à 16h30

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

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

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 7 maximum



➔ Pour voir des créations réalisées dans ce cours par des membres : p. 19

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 assouplir le corps en travaillant tout en douceur.

DATES : les lundis du 29 janvier au 22 avril **(12 semaines)** **** Congé 1er avril ****

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

HEURE : 13h30 à 14h30

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

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

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 12 maximum



SECTEUR SAINT-JÉRÔME

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 faire circuler harmonieusement l'énergie vitale dans tout le corps.

DATES : les jeudis du 1er février au 25 avril **(12 semaines) ** Congé 28 mars ****

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

HEURE : 13h30 à 14h30

CHARGÉE DE COURS : Geneviève Pépin, professeure de Qi Gong

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

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 12 maximum



Fibro-Motrix

Venez profiter de nos séances d'activités physiques adaptées pour maintenir et améliorer votre condition physique. Offertes par une kinésologue 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 30 janvier au 16 avril **(12 semaines)**

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

HEURE : 13h15 à 14h15

CHARGÉE DE COURS : Sonia Legault, kinésologue

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

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 12 maximum



SECTEUR SAINT-JÉRÔME

Atelier d'arts 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 des techniques novatrices et jouez avec diverses textures en utilisant les médiums de votre choix : acrylique, aquarelle, encre, gouache, crayons graphite, crayons de couleur, pastel sec ou gras, fusain, feutres acryliques, etc. Cet atelier s'adapte à tous les niveaux (débutant, intermédiaire, avancé). Venez libérer votre créativité, découvrir votre style unique, et vous laissez guider à travers des techniques encourageant bien-être et épanouissement créatif.

DATES : les vendredis du 2 février au 22 mars **(8 semaines)**

LIEU : en vidéoconférence (lien Zoom envoyé par courriel)

HEURE : 13h à 15h

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

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



Rencontre thérapeutique individuelle

avec ou sans le support de l'art

Dans un contexte de rencontre thérapeutique, 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, 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 31 janvier au 3 avril **(10 semaines)** Séances de 1h

LIEU : Hôtel Super 8, 3 rue John F. Kennedy à Saint-Jérôme

PLAGES HORAIRES : 11h15 - 12h30 - 13h45 - 15h00 - 16h15 **(5 places disponibles)**

INTERVENANTE : Diane Viau, diplômée en psychologie, artiste peintre et art-thérapeute

COÛT : 20\$ (matériel fourni) **** Offert aux membres atteints seulement ****

SECTEUR MONT-LAURIER

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 31 janvier - 28 février - 27 mars - 24 avril - 29 mai - 26 juin

LIEU : Espace théâtre, 543 rue du Pont à Mont-Laurier - **Salle panoramique**
(entrée par l'arrière)

HEURE : 13h30 à 15h30

INTERVENANTE SOCIALE : Mélanie Barabé, travailleuse sociale

COÛT : Gratuit **** Offert aux membres atteints seulement ****



Aquaforme

Cette activité tout indiquée pour les personnes atteintes de douleurs chroniques propose des exercices doux et adaptés aux personnes atteintes de fibromyalgie.

DATES : les vendredis du 2 février au 3 mai **(12 semaines)**

**** Congés 8 et 29 mars ****

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

HEURE : 13h15 à 14h15

COÛT : 25\$ **membres atteints** 75\$ **membres supporteurs**

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 20 maximum

**** CONSIGNES ****

- les baigneurs doivent arriver 10 minutes maximum avant le cours
- le port du bonnet est obligatoire dans la piscine



SECTEUR MONT-LAURIER

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, 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 29 janvier au 22 avril (**12 semaines**) **** Congé 1er avril ****

LIEU : 3539 route Eugène-Trinquier à Mont-Laurier

HEURE : 14h30 à 16h

ANIMATRICE : Hélène Langlois, professeure de chant

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

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 7 maximum



Atelier d'arts

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 !

DATES : les lundis du 29 janvier au 22 avril (**12 semaines**) **** Congé 1er avril ****

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

HEURE : 13h à 16h

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

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

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 7 maximum



SECTEUR MONT-LAURIER

*** Nouvel atelier ***

Améliorer son bien-être

Cet atelier vous permettra de venir chercher des 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 autre encore.

L'atelier se déroule sur 8 semaines avec différentes approches (hypnose, PNL, AMO**, Reiki) vous permettant d'évoluer efficacement dans un confort bienfaisant.*

DATES : Les jeudis du 1er février au 21 mars **(8 semaines)**

LIEU : Espace théâtre, 543 rue du Pont à Mont-Laurier - **Salle panoramique**
(entrée par l'arrière)

HEURE : 13h30 à 15h30

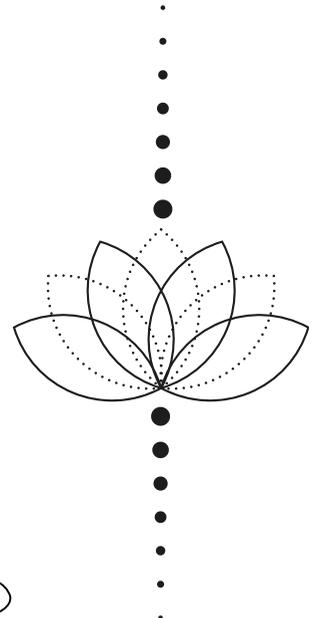
ANIMATRICE : Marie-Françoise Perroud, hypnothérapeute

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

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 8 maximum

**Programmation neurolinguistique*

***Actualisation par les mouvements oculaires*



SECTEUR MONT-TREMBLANT ET RIVIÈRE-ROUGE

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 mardis 13 février - 12 mars - 9 avril - 14 mai - 11 juin

LIEU : Complexe aquatique Mont-Tremblant, 635 rue Cadieux - secteur Saint-Jovite
(*Salle d'étude*)

HEURE : 13h30 à 15h30

INTERVENANTE SOCIALE : Marleine Lamontagne, travailleuse sociale

COÛT : Gratuit **** Offert aux membres atteints seulement ****

Les membres des régions éloignées, n'ayant pas accès dans leur secteur à des activités adaptées offertes 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.

LES CONFÉRENCES

LES PRESTATIONS ET LES CRÉDITS FISCAUX À L'INTENTION DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Lors de cette séance d'information, vous pourrez en savoir plus sur les versements de prestations et de crédits que vous pourriez recevoir. Un représentant de l'Agence du revenu du Canada vous expliquera comment les prestations sont calculées, comment et quand vous devez faire une demande, et il répondra à vos questions.

QUAND : le mercredi 24 janvier 2024 de 13h30 à 15h30

PAR QUI : Agence du revenu du Canada

LIEU : En ligne (lien Zoom envoyé par courriel aux personnes en visioconférence)

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

Saint-Jérôme - Bureau de l'Association au 701 rue Saint-Georges

Mont-Laurier - Espace-Théâtre, 543 rue du Pont (*Salle panoramique - accès par l'arrière*)

COÛT : Gratuit *membres atteints, supporteurs, accompagnateurs*

10\$ *non-membres*

L'HYPNOSE THÉRAPEUTIQUE

Venez démystifier l'hypnose par le biais de cette conférence interactive. Vous en apprendrez davantage sur les bienfaits de cette approche reconnue comme étant un outil de changement puissant. De plus, pour ceux et celles qui le souhaitent, vous aurez la possibilité d'expérimenter l'hypnose dans un climat de sécurité et de confiance.

QUAND : le mercredi 13 mars 2024 de 13h30 à 15h30

PAR QUI : Guylaine Ducharme, hypnothérapeute certifiée, maître PNL, enseignante AMO

LIEU : En ligne (lien Zoom envoyé par courriel aux personnes en visioconférence)

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

Saint-Jérôme - Bureau de l'Association au 701 rue Saint-Georges

Mont-Laurier - Espace-Théâtre, 543 rue du Pont (*Salle panoramique - accès par l'arrière*)

COÛT : Gratuit *membres atteints, supporteurs, accompagnateurs*

10\$ *non-membres*

LES CONFÉRENCES

TRUCS ET STRATÉGIES POUR MIEUX VIVRE AU QUOTIDIEN AVEC LA FIBROMYALGIE

Vivre avec la fibromyalgie représente des défis importants, souvent invisibles : douleurs variées, fatigue, niveau d'énergie variable, stress...

Comment faire face à cette réalité ? Comment maximiser son fonctionnement quotidien malgré tout ?

Marie-Pierre Dufort, ergothérapeute, vous présente quelques trucs et astuces pour faciliter votre quotidien : équipement et aides technologiques, méthodes de travail plus efficaces, stratégies de gestion de l'énergie, techniques de contrôle du stress.

QUAND : le mercredi 17 avril 2024 de 13h30 à 15h30

PAR QUI : Marie-Pierre Dufort, ergothérapeute et entrepreneure, possède plus de 24 ans d'expérience en intervention auprès des personnes, en lien avec la santé au travail, la réadaptation professionnelle, les troubles musculosquelettiques, ainsi que la santé mentale.

LIEU : En ligne (lien Zoom envoyé par courriel aux personnes en visioconférence)

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

Saint-Jérôme - Bureau de l'Association au 701 rue Saint-Georges

Mont-Laurier - Espace-Théâtre, 543 rue du Pont (*Salle panoramique - accès par l'arrière*)

COÛT : Gratuit *membres atteints, supporteurs, accompagnateurs*

10\$ *non-membres*



« AGIR POUR MOI »

PROGRAMME D'AUTOGESTION DE LA DOULEUR CHRONIQUE

EN LIGNE : <https://gerermadouleur.ca/agir-pour-moi/>

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 (CLE) 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.

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

Voici quelques capsules vidéo que l'on retrouve sur le site :

Bouger pour vaincre la douleur :

<https://www.youtube.com/watch?v=KDHC3jFNWV4>

La douleur chronique en 5 minutes :

<https://www.youtube.com/watch?v=MM9qtB64THs>



La peur du mouvement, aussi appelée kinésiophobie, touche de nombreuses personnes et peut avoir des effets néfastes au niveau musculaire et cardiovasculaire. Denis Fortier, kinésithérapeute, spécialisé en Rééducation posturale globale (RPG), propose une vidéo pour vaincre cette peur, étape par étape :

Vaincre la peur de bouger... et d'avoir mal! (Kinésiophobie) :

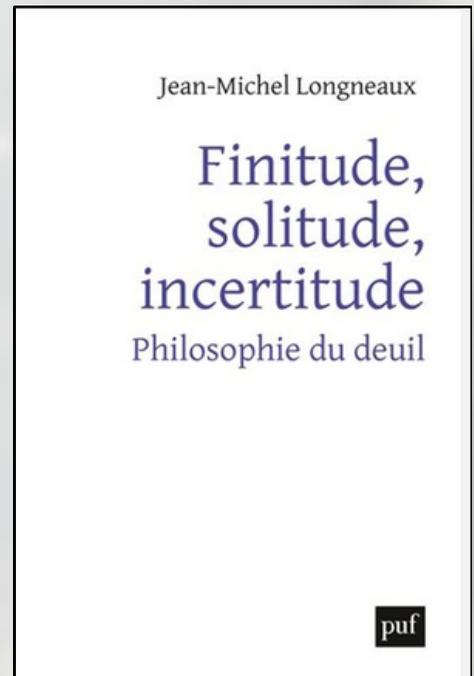
<https://www.youtube.com/watch?v=wRzvI9pBt24>

Infos-Fibro

Ajout d'un nouveau livre à la collection de la bibliothèque de l'Association

Expérience universelle liée à la condition humaine, le deuil se donne dans une épreuve toujours intime et personnelle, que ce soit à travers le décès d'un proche, une rupture amoureuse, l'échec d'un projet ou la perte d'un emploi. Et si certains sont plus épargnés que d'autres, nul n'échappe à l'usure du temps qui emporte tout avec lui, y compris les moments heureux.

Expérience universelle liée à la condition humaine, le deuil se donne dans une épreuve toujours intime et personnelle, que ce soit à travers le décès d'un proche, une rupture amoureuse, l'échec d'un projet ou la perte d'un emploi. Et si certains sont plus épargnés que d'autres, nul n'échappe à l'usure du temps qui emporte tout avec lui, y compris les moments heureux.



➤ *Vous pouvez consulter notre répertoire de livres disponibles à la location sur le site web de l'Association, sous l'onglet « **Documentation** », ou à nos bureaux du 701 rue Saint-Georges à Saint-Jérôme.*

Le microbiome révèle un nouveau secret de la fibromyalgie

Les chercheurs d'une nouvelle étude ont découvert des altérations des bactéries intestinales et des acides biliaires sanguins chez les femmes atteintes de fibromyalgie, liées à la gravité de leurs symptômes, et ont décelé une signature biologique apte à faciliter le diagnostic de la maladie.

La fibromyalgie, un syndrome qui provoque des douleurs, de la fatigue et des troubles cognitifs, touche jusqu'à quatre pour cent de la population, principalement les femmes. Cette maladie peu comprise demeure sans traitement et difficile à diagnostiquer. Toutefois, les travaux d'une équipe de scientifiques de l'Institut de recherche du Centre universitaire de santé McGill (IR-CUSM), de l'Université McGill, de l'Université de Montréal et de l'Institute for Pain Medicine du Rambam Health Care Campus, à Haïfa, en Israël, permettent d'entrevoir un espoir nouveau.

L'équipe, première à démontrer en 2019 que la fibromyalgie était associée à des altérations du microbiome intestinal, vient de franchir un pas important vers une meilleure compréhension du lien entre les bactéries intestinales et le syndrome. Dans une nouvelle étude, elle fournit les premières preuves que les personnes atteintes de fibromyalgie affichent des différences de quantités et d'espèces de bactéries intestinales métabolisant la bile et de concentrations d'acides biliaires dans le sang, comparativement aux personnes en bonne santé.

Le Dr Yoram Shir, auteur principal de l'étude, déclare : « Nos résultats révèlent une forte relation entre la composition du microbiome des patientes, les acides biliaires et la gravité des symptômes de la fibromyalgie. Il est primordial d'arriver à comprendre le mécanisme biologique de la fibromyalgie, car cela démontre qu'il s'agit d'une maladie réelle, et cela nous rapproche de la conception d'un traitement efficace pour soulager les femmes et les hommes qui en souffrent ».

Extrait d'un communiqué publié le 12 juillet 2022 sur le site web du Centre universitaire de santé McGill. Vous pouvez lire le texte intégral en cliquant sur le lien suivant :

<https://cusm.ca/nouvelles-et-histoires/recherche/un-nouvel-aspect-de-la-fibromyalgie-revele-par-le-microbiome>

Nouvelle adjointe administrative et nouveaux membres du conseil d'administration

L'année 2023 a été marquée par le départ en mai de notre adjointe administrative. Un processus d'embauche a été enclenché en septembre 2023 et a mené à l'embauche de notre nouvelle adjointe administrative, Linda Bernier, en poste depuis le 18 septembre 2023.

Avant de rejoindre l'Association, Linda a occupé des postes d'adjointe de direction au Cégep de Saint-Jérôme et d'adjointe administrative dans des organismes communautaires. Linda possède des compétences diverses en soutien administratif et une nature chaleureuse et empathique. Nous sommes heureux de l'accueillir et lui souhaitons de s'épanouir au sein de l'Association.

Nous souhaitons également la bienvenue à deux nouvelles membres du conseil d'administration élues lors de la dernière assemblée générale annuelle du 14 juin 2023. Madame Linda Melançon, élue au poste de secrétaire, et Madame Sylvie St-Cyr, élue comme administratrice. Nous les remercions chaleureusement de leur intérêt et de leur implication envers l'Association.

Créations réalisées par des membres lors de l'atelier de Peinture créative



*Une activité
pour se ramener
au moment présent!*



Recettes des Fêtes

Crème Chocolat au Tofu Soyeux

Lait de Poule - 1 portion



INGRÉDIENTS

- Œufs - 2
- Sucre - 60 ml (¼ tasse)
- Lait - 250 ml (1 tasse)
- Cannelle - 1 pincée
- Extrait de vanille - 15 ml (1 c. à soupe)

PRÉPARATION

- Dans un bol, déposez les œufs et le sucre.
- Mélangez à l'aide d'un batteur à main et versez le lait. Faites mousser en ajoutant la cannelle et la vanille.
- Versez dans un grand verre et conservez au réfrigérateur. Dégustez très frais.

NOTE DE FIN

Pour un lait de poule plus riche et plus onctueux, remplacez le lait par de la crème 15 % et ajoutez 60 ml (¼ tasse) de rhum ou de brandy.



Ingrédients

- 200 g de chocolat pâtissier 52% de cacao
- 400 g de tofu soyeux

6 portions

Étapes

- Égouttez le tofu soyeux s'il baigne dans de l'eau.
- Faites fondre le chocolat au bain marie. Veillez à ne pas laisser bouillir l'eau. Si le feu est trop fort, retirez le récipient de la casserole et continuez à faire fondre hors du feu.
- Mixez le tofu soyeux au blender pendant que le chocolat fond (juste un peu pour le rendre homogène).
- Ajoutez le chocolat fondu tiède dans le blender et mixez pendant 1 minute.
- Versez dans votre saladier (ou dans des verrines/ramequins pour des portions individuelles) et laissez au réfrigérateur au moins 2 heures.



Association de la
fibromyalgie
des Laurentides

701 rue Saint-Georges
Saint-Jérôme QC J7Z 5C7
Tél. : 450 569-7766 Sans frais 1 877 705-7766
afl@videotron.ca
www.fibromyalgie-des-laurentides.ca

DÉPÔT LÉGAL

VOLUME 27 No 1

Bibliothèque nationale du Québec - ISBN62094

Bibliothèque nationale du Canada - ISSN17086434

*Vous n'êtes
plus seul !*

