

FIBRO-SOLEIL

Avril 2023

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Mercredi, 14 juin 2023 à 13 h 30

Association de la
fibromyalgie
des Laurentides

L'équipe a le plaisir d'inviter tous ses membres.
On vous attend en grand nombre!



DÉPÔT LÉGAL

Bibliothèque nationale du Québec – ISBN624094
Bibliothèque nationale du Canada – ISSN17086434

Volume 26 No. 2

Association de la fibromyalgie des Laurentides

☎ : 450 569-7766

☎ : 1 877 705-7766

📍 : 701, rue Saint-Georges, Saint-Jérôme (Québec) J7Z 5C7

✉ : afl@videotron.ca

🌐 : www.fibromyalgie-des-Laurentides.ca

Association membre de la



Le bureau est ouvert du lundi au jeudi de 9 h à 12 h et de 13 h 30 à 16 h 30.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE



Mercredi, 14 juin 2023 à 13 h 30

L'équipe a le plaisir d'inviter tous ses membres à

Saint-Jérôme

Hôtel Best Western

420, boul. Monseigneur-Dubois
Saint-Jérôme (Québec) J7Y 3L8

L'Assemblée générale annuelle sera diffusée également en visioconférence.

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

TIRAGES – PRIX DE PRÉSENCE

On vous attend en grand nombre!



Association de la
fibromyalgie
des Laurentides

SECTEUR SAINT-JÉRÔME

GROUPE DE SOUTIEN

Quand : Mercredi

Dates : 26 avril, 24 mai, 21 juin 2023

Heure : 13 h 30 à 15 h 30

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

Intervenante sociale : Marleine Lamontagne

Coût : Gratuit, membres atteints seulement

Fréquence : Une fois par mois

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.

CONFÉRENCE

«L'AS DU LUNCH – CONFÉRENCE EN NUTRITION»

Quand : Jeudi

Date : 18 mai

Heure : 13 h 30

En visioconférence : Le lien Zoom vous sera envoyé par courriel

Lieu - En présentiel : 701, rue Saint-Georges, Saint-Jérôme (Québec) J7Z 5C7

Conférencière : Dominique Longpré, nutritionniste-Diététiste

Coût : Gratuit

Description : Un menu débordant de nutriments en peu de temps, c'est possible!

Après avoir assisté à cette conférence, vous pourrez :

- Comprendre les composantes d'une assiette équilibrée
- Optimiser votre temps de planification et préparation des lunchs
- Réaliser de nouvelles recettes débordantes de saveurs et de couleurs
- Connaître le top 10 des options en restauration rapide
- Connaître les critères de sélection pour les aliments du commerce

Tous les participants pourront aussi obtenir un accès gratuit à la plateforme KoalaPro qui contient une banque de recettes nutritives, des solutions pratiques pour les lunchs ainsi que des rabais sur des produits sains et goûteux.



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



SECTEUR MONT-LAURIER

GROUPE DE SOUTIEN

Quand : Mercredi

Dates : 26 avril, 31 mai, 21 juin 2023

Heure : 13 h 30 à 15 h 30

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

Intervenante sociale : Mélanie Barabé, travailleuse sociale

Coût : Gratuit, membres atteints seulement

Fréquence : Une fois par mois

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.

CONFÉRENCE

«L'AS DU LUNCH – CONFÉRENCE EN NUTRITION»

Quand : Jeudi

Date : 18 mai

Heure : 13 h 30

En visioconférence : Le lien Zoom vous sera envoyé par courriel

Lieu - En présentiel : Espace théâtre : salle panoramique, 543, rue du Pont, Mont-Laurier (Entrée par l'arrière)

Conférencière : Dominique Longpré, nutritionniste-Diététiste

Coût : Gratuit

Description : Un menu débordant de nutriments en peu de temps, c'est possible!

Après avoir assisté à cette conférence, vous pourrez :

- Comprendre les composantes d'une assiette équilibrée
- Optimiser votre temps de planification et préparation des lunches
- Réaliser de nouvelles recettes débordantes de saveurs et de couleurs
- Connaître le top 10 des options en restauration rapide
- Connaître les critères de sélection pour les aliments du commerce

Tous les participants pourront aussi obtenir un accès gratuit à la plateforme KoalaPro qui contient une banque de recettes nutritives, des solutions pratiques pour les lunches ainsi que des rabais sur des produits sains et goûteux.



Association de la
fibromyalgie
des Laurentides



SECTEUR RIVIÈRE-ROUGE

GROUPE DE SOUTIEN

Quand : Mercredi

Dates : 5 avril, 3 mai, 7 juin 2023

Heure : 13 h 30 à 15 h 30

Lieu : Centre sportif et culturel de la Vallée de la Rouge : 1550, chemin du Rapide, Rivière-Rouge.

Intervenante sociale : Marleine Lamontagne

Coût : Gratuit, **membres atteints seulement**

Fréquence : Une fois par mois

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

SECTEUR MONT-TREMBLANT

GROUPE DE SOUTIEN

Quand : Mardi

Dates : 11 avril, 9 mai, 13 juin 2023

Heure : 13 h 30 à 15 h 30

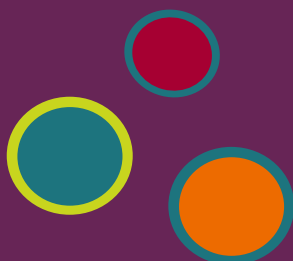
Lieu : Hôtel de ville de Mont-Tremblant, salle de la cour municipale, 1145, rue de St-Jovite à Mont-Tremblant

Intervenante sociale : Marleine Lamontagne

Coût : Gratuit, **membres atteints seulement**

Fréquence : Une fois par mois

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.



Association de la
fibromyalgie
des Laurentides



LE BROUILLARD CÉRÉBRAL

Une des plaintes les plus souvent formulées et la plus frustrante que l'on entend de la part des personnes est le brouillard cérébral.

Contrairement à la douleur et la fatigue qui sont généralement des nuisances constantes, ce problème entraîne des difficultés imprévisibles touchant notre façon de penser. L'imprévisibilité est ce qui cause le plus de frustrations. Vous ne savez jamais quand cela va frapper. Le brouillard cérébral est le dysfonctionnement cognitif provoqué dans la fibromyalgie.

Ses symptômes incluent :

- L'oubli ;
- La distraction ;
- Les problèmes de concentration ;
- La confusion ;
- La désorientation (se perdent facilement) ;
- La difficulté de trouver un ou quelques mots ;
- La perte de mémoire à court terme ;
- La difficulté à comprendre ce que vous avez lu ;
- La difficulté à calculer des problèmes mathématiques simples ;
- Le mélange des mots ;
- La confusion droite-gauche ;
- Une mauvaise capacité à donner des directives.

D'autres symptômes cognitifs avec plus de composantes émotionnelles comprennent :

- La dépression ;
- L'irritabilité ;
- L'anxiété ;
- Les attaques de panique.

Les médicaments prescrits peuvent également contribuer à déclencher le brouillard cérébral.

Quelques conseils pour aider à contrer le brouillard cérébral :

Faites des listes, prenez des notes, suivez des routines, faites des exercices de détente, de relaxation, prenez des suppléments naturels.

En terminant, ne soyez pas trop dur envers vous-même ! Malgré vos efforts pour vous instaurer des routines, trouver différents trucs pour contourner vos difficultés de mémoire et de concentration, il vous arrivera encore d'oublier des choses. Vous ne devriez pas vous en vouloir quand cela se produit, et vous rappeler que le brouillard cérébral fait partie de votre fibromyalgie et que si vous oubliez quelque chose, ce n'est vraiment pas de votre faute

Le brouillard cérébral n'est pas une démence ou de l'Alzheimer précoce.

Extrait du livre du Dr. Marc M. Pellegrino MD (2009) *Fibromyalgia : Up Close and Personal*



Association de la
fibromyalgie
des Laurentides





Recette – Mocktail estival

Limonade lime, coco et menthe

On s'envole vers une destination soleil le temps d'un verre de limonade, on sent presque la brise de la mer sur notre visage.

Ingrédients

- 3 limes, pelées à vif
- 12 feuilles de menthe fraîches, et plus pour le service
- 750 ml (3 tasses) d'eau de coco
- 55 g (1/4 tasse) de sucre
- 500 ml (2 tasses) de glaçons
- Rondelles de limes séchées

Préparation

- Au mélangeur, broyer les limes pelées, la menthe, l'eau de coco et le sucre en purée lisse. Passer au tamis dans un pichet. Couvrir et réfrigérer 2 heures.
- Répartir les glaçons dans des verres. Verser la limonade. Décorer de feuilles de menthe et de rondelles de lime séchées. Servir aussitôt.



Association de la
fibromyalgie
des Laurentides

**Le bureau sera fermé pendant les vacances en juillet et début août.
Les dates sera sur le répondeur.**



Association de la
fibromyalgie
des Laurentides

JUSQU'AU MOIS D'AOÛT...NOUS PRÉPARONS....

- * Organisation de l'assemblée générale annuelle (AGA) à Saint-Jérôme ;
- * Vérification dans la production des états financiers 2022-2023 ;
- * Programmation des activités de l'automne 2023 dans toutes les Laurentides ;
- * Ressources humaines ;
- * La reddition de comptes exigée par le Centre Intégré de Santé et Services Sociaux soit : le rapport d'activités de l'année, les prévisions budgétaires, les perspectives, les états financiers, etc. ;
- * Rédaction du journal le Fibro-Soleil août 2023 ;
- * L'Association siège au conseil d'administration du Regroupement des Organismes Communautaires des Laurentides (ROCL) ;
- * Participation aux assemblées générales annuelles (AGA) des partenaires : Regroupement des organismes communautaires (ROCL) ; Société fibromyalgie Québec ;
- * Gestion du bureau et des demandes extérieures.

Les activités de l'automne 2023 dans le prochain journal!