



# Fibro-Soleil

## Janvier 2025

# Programmation

## HIVER-PRINTEMPS 2025

**INSCRIPTIONS DU 13 AU 16 JANVIER 2025**

**CHANGEMENT DE NOTRE  
ADRESSE COURRIEL ! (PAGE 5)**



*Joyeuses Fêtes et  
Bonne année 2025 !*



# *Sommaire*

- 02**      **Mot de l'Équipe**
- 03**      **Modalités d'inscription**
- 04**      **Consignes importantes**
- 05**      **Changement de notre adresse courriel !**
- 06**      **Groupes de soutien**
- 07**      **Conférences et ateliers**
- 09**      **Résumé de la conférence de Me Bellemare**
- 10**      **Activités - Secteur Saint-Jérôme**
- 14**      **Activités - Secteur Mont-Laurier**
- 17**      **Ressources**
- 18**      **Recette des Fêtes**



# Mot de l'Équipe

Chères membres,



C'est avec un grand plaisir que l'équipe vous annonce que les travaux de reconstruction suite aux dégâts d'eau, dans les bureaux de l'Association, sont désormais terminés. Ce fut un processus assez long afin de restaurer notre espace et nous sommes ravis de pouvoir à nouveau réintégrer notre environnement rénové et amélioré.

Nous tenons à vous remercier pour votre compréhension durant cette période difficile.

Nous souhaitons prendre un moment pour vous adresser nos Vœux les plus chaleureux. Que cette période soit pour vous l'occasion de célébrer avec vos proches, de vous ressourcer, et de savourer des moments de détente tout en appréciant les petites choses qui rendent la vie si précieuse.

Nous vous souhaitons à tous de Joyeuses Fêtes et une Nouvelle Année remplie de bonheur et de santé.

Le 13 janvier prochain, nous vous attendrons pour recueillir vos inscriptions pour les activités hiver/printemps 2025.

D'ici là, portez-vous bien !

*L'Équipe de l'Association*

# MODALITÉS D'INSCRIPTION

**Inscriptions dès 13 h 30 du 13 au 16 janvier 2025**

**INSCRIPTIONS À MONT-LAURIER :**  
par téléphone au 1 877 705-7766

**INSCRIPTIONS À SAINT-JÉRÔME :**  
en ligne au [www.fibrolaurentides.org/activités](http://www.fibrolaurentides.org/activités)

- **Si vous accédez au site avant 13h30**, rafraîchissez la page pour accéder à la plateforme de réservation.
- Il est **possible de s'inscrire à plusieurs activités** en une seule commande.
- Une fois votre inscription terminée, **vous recevrez un courriel de confirmation** contenant votre numéro de commande.

**L'Association se réserve le droit d'annuler une activité** et s'engage à rembourser intégralement les frais d'inscription.

Les membres ont accès aux activités et ateliers dans tous les secteurs.

**Aucun remboursement ne sera effectué après le premier cours**, qui est offert à titre d'essai.

# CONSIGNES IMPORTANTES

Nous vous encourageons à suivre les consignes suivantes afin d'assurer les meilleures conditions possibles lors des activités.

## Absences et désistements

Pour des absences ponctuelles, **il n'est pas nécessaire de contacter l'Association**, car les chargés de cours prennent les présences. En revanche, merci de nous informer si vous devez vous désister d'une session complète, par respect pour les personnes sur liste d'attente.

## Exposition aux produits parfumés

La plupart des personnes sont particulièrement sensibles à l'exposition aux produits parfumés, même en très petite quantité. C'est pourquoi nous sollicitons votre collaboration pour en limiter ou éviter leur utilisation.

## Mesure de remboursement

Les membres résidant dans des secteurs où l'Association ne propose pas de cours d'exercices adaptés, pourraient recevoir un **montant pour les aider à couvrir 50% des frais d'inscription**, jusqu'à concurrence de 60\$.

Pour bénéficier de ce remboursement, votre demande doit être approuvée par l'Association, et vous devrez fournir une preuve d'inscription. Veuillez noter que les cours en ligne ne sont pas éligibles.

**Vous avez un commentaire ou une préoccupation en lien avec l'une de nos activités ? Veuillez vous adresser directement à l'Association.**

# CHANGEMENT DE NOTRE ADRESSE COURRIEL !

**Nous avons apporté des changements à nos coordonnées.**

Notre site web est désormais accessible à l'adresse suivante :  
**[www.fibrolaurentides.org](http://www.fibrolaurentides.org)**.

De plus, nous avons maintenant une nouvelle adresse courriel professionnelle **[info@fibrolaurentides.org](mailto:info@fibrolaurentides.org)** qui permet une gestion plus efficace des messages et renforce la sécurité des échanges.

**Mettez à jour dès maintenant notre adresse courriel  
pour faciliter nos futures communications!**

**N'oubliez pas d'utiliser notre nouvelle adresse courriel  
pour vos prochains virements Interac !**

Veillez désormais utiliser **[info@fibrolaurentides.org](mailto:info@fibrolaurentides.org)** pour vos  
**paiements ou dons par virement Interac**. Vous devrez mettre à jour  
cette information auprès de votre institution financière.

Pour toute question, n'hésitez pas à nous contacter.

**Merci de votre collaboration!**



# Groupes de soutien

**\* Offerts aux membres atteints seulement \***

**Groupes d'entraide gratuits pour les 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 en toute confidentialité.*

## **SECTEUR SAINT-JÉRÔME**

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

**Dates :** les mercredis 29 janvier, 26 février, 26 mars, 30 avril, 28 mai et 25 juin

**Heure :** 12 h 30 à 14 h 30

**Intervenante :** Karine Vaillancourt, thérapeute en relation d'aide

## **SECTEUR MONT-LAURIER**

Espace théâtre, 543 rue du Pont à Mont-Laurier

*(Salle panoramique, entrée par l'arrière)*

**Dates :** les mercredis 29 janvier, 26 février, 26 mars, 30 avril, 28 mai et 25 juin

**Heure :** 13 h 30 à 15 h 30

**Intervenante :** Mélanie Barabé, travailleuse sociale

## **SECTEUR MONT-TREMBLANT**

Complexe aquatique Mont-Tremblant, 635 rue Cadieux *(Salle d'étude)*

**Dates :** les mercredis

- 5 février : de midi à 14 h

- 5 mars, 2 avril, 7 mai et 4 juin 2025 : de 12 h 30 à 14 h 30

**Intervenante :** Karine Vaillancourt, thérapeute en relation d'aide

## **Groupe de soutien en ligne 18-24 ans : Manifestez votre intérêt !**

En collaboration avec l'Association de la fibromyalgie Laval, nous sondons l'intérêt des membres de 18 à 24 ans pour des groupes de soutien virtuels. Si le nombre d'intéressés est suffisant, **un groupe pourrait débuter dès l'hiver/printemps 2025.** Contactez-nous pour manifester votre intérêt !

# Conférences et ateliers

## CONFÉRENCES ET ATELIERS EN ZOOM

**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 Saint-Georges

Mont-Laurier : Espace-Théâtre, 543 rue du Pont (Salle panoramique)

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

**Nos conférences et ateliers ont lieu en temps réel seulement.**

**Ils ne sont pas enregistrés.**

## EN AVANT-PREMIÈRE : LA " DANSE DE LA JOIE "

La danse de la joie permet de libérer le stress, l'anxiété et les tensions accumulées dans le corps, favorisant ainsi une meilleure santé émotionnelle. Aucun pas compliqué, cet atelier contribue à améliorer la coordination, l'équilibre et la mémoire. La danse de la joie libère des endorphines, les hormones du bonheur, ce qui réduit le stress et favorise le bien-être général.

**Venez expérimenter cet atelier en ligne !**

**Si l'atelier suscite de l'intérêt, nous pourrions le reconduire sur plusieurs semaines, dans le cadre de notre programmation d'activités à l'automne 2025.**

**Quand : Le mercredi 19 février 2025**

**Heure : 13 h 30**

**Lieu : En Zoom**, avec une diffusion sur écran à Saint-Jérôme et à Mont-Laurier  
**Présenté par : Kim Valiquette**, enseignante, conférencière et danseuse professionnelle avec plus de 20 ans d'expérience, formée en danse classique, jazz et Pilates.





# Conférences et ateliers

## ATELIER RECONSTRUIRE SON REFLET : LE POUVOIR DE L'ESTIME DE SOI

Dans cet atelier d'une durée de 2h30, nous ferons un survol de ce qu'est l'estime de soi, ce qui la compose, ce qui la blesse, mais surtout ce qui la nourrit. Comment en développer toutes ses composantes? Développer des outils pour reconstruire l'image de soi de façon plus positive et propulsante.

- Explorer la notion d'estime de soi
- Acquérir des outils concrets pour la renforcer
- Clarifier les distinctions entre estime de soi, confiance en soi et amour de soi.



**Quand : Le mercredi 12 mars 2025**

**Heure : 13 h 30 à 16 h**

**Lieu :** En Zoom, avec une diffusion sur écran à Saint-Jérôme et à Mont-Laurier

**Présenté par : Dominique Beaudry**, enseignante et coach professionnelle certifiée en PNL avec 23 ans d'expérience en intervention et en animation.

---

## ATELIER GESTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ

Par le biais de cet atelier, vous apprendrez les impacts conscients et inconscients du stress. De plus, des outils et stratégies vous seront proposés pour générer les ressources souhaitées en situation de stress.



**Quand : Le mercredi 16 avril 2025**

**Heure : 13 h**

**Lieu :** En Zoom, avec une diffusion sur écran à Saint-Jérôme et à Mont-Laurier

**Présenté par : Guylaine Ducharme**, hypnothérapeute certifiée, maître praticienne en PNL et enseignante AMO.

# RÉSUMÉ DE LA CONFÉRENCE :

## “ DROITS DES PERSONNES ATTEINTES DE FIBROMYALGIE ” AVEC Me MARC BELLEMARRE

**Le 6 novembre dernier, nous avons eu le privilège d'accueillir Me Marc Bellemare en tant que conférencier. Si vous n'avez pas pu y assister, voici un résumé de sa présentation intitulée “ Droits des personnes victimes ou accidentées atteintes de fibromyalgie (SAAQ, CNESST, RRQ, IVAC).”**



Lors de sa conférence, Me Marc Bellemare a souligné les défis de prouver la fibromyalgie au tribunal, en insistant sur l'importance des témoins experts et des preuves solides. Il a recommandé un diagnostic précoce et la démonstration de l'incapacité de travailler. Il a aussi parlé de l'assurance invalidité, en conseillant de rechercher activement des prestations, de persévérer avec les assureurs et de consulter des experts médicaux pour soutenir les demandes d'indemnisation.

### **Recommandations de Me Bellemare pour les personnes atteintes de fibromyalgie**

- Les personnes atteintes de fibromyalgie doivent consulter un rhumatologue pour obtenir un diagnostic et une documentation appropriés.
- Elles doivent obtenir des copies de leurs dossiers médicaux auprès des organisations compétentes (par exemple SAAQ, IVAC) pour examen.
- Elles doivent envisager de consulter un médecin privé pour obtenir des examens plus approfondis et une documentation sur les symptômes de la fibromyalgie.
- Elles doivent recueillir des preuves à la fois physiques et psychologiques de l'impact de la fibromyalgie lors de la préparation des demandes d'invalidité.
- Elles doivent continuer à demander des avis et des traitements médicaux, même si les consultations initiales ne sont pas satisfaisantes.
- Elles doivent envisager d'embaucher un avocat spécialisé dans les affaires de fibromyalgie lorsqu'ils sont confrontés à un rejet de réclamation ou à des situations juridiques complexes.
- Elles doivent demander toutes les prestations potentiellement applicables (par exemple IVAC, Retraite Québec) même s'ils ne sont pas sûrs de leur éligibilité.

# Activités - Secteur St-Jérôme

## 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.

**Quand : Les lundis**

**Dates : Du 20 janvier au 26 mai 2025** (16 semaines) \* Relâche les 3 mars, 21 avril et 19 mai 2025

**Heure : De 14 h à 15 h**

**Lieu :** Centre récréoaquatique de Blainville, 190, rue Marie-Chapleau, Blainville (Québec) J7C 0E7

**Coût :** 25 \$ pour les membres atteints – 100 \$ pour les membres supporteurs

**Nombre de participants :** Maximum de 20

## 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.

**Quand : Les lundis**

**Dates : Du 27 janvier au 14 avril 2025** (12 semaines)

**Heure : De 13 h 30 à 16 h 30**

**Lieu :** Le Méridien 74 : 181 rue Brière, salle Marc-Tremblay, Saint-Jérôme (Québec) J7Y 3A7

**Coût :** 25 \$ pour les membres atteints – 100 \$ pour les membres supporteurs

**Chargée de cours :** Sophie Guindon, artiste peintre, muraliste, vitrailliste, décoratrice et formatrice

**Nombre de participants :** Maximum de 7

# Activités - Secteur St-Jérôme

## ATELIERS 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 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).

**Quand : Les vendredis**

**Dates : Du 7 février au 28 mars 2025** (8 semaines)

**Heure : De 13 h à 15 h**

**Lieu :** En visioconférence (le lien zoom sera envoyé par courriel aux membres inscrits)

**Coût :** 20 \$ pour les membres atteints – 100 \$ pour les membres supporteurs

**Chargée de cours :** Nathalie F.D. Beetz, artiste peintre multidisciplinaire et enseignante

## 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.

**Quand : Les mardis**

**Dates : Du 28 janvier au 15 avril 2025** (12 semaines)

**Heure : De 13 h 15 à 14 h 15**

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

**Coût :** 25 \$ pour les membres atteints – 100 \$ pour les membres supporteurs

**Chargée de cours :** Sonia Legault, kinésiologue

**Nombre de participants :** Maximum de 12

# Activités - Secteur St-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 à faire circuler harmonieusement l'énergie vitale dans tout le corps.

**Quand : Les jeudis**

**Dates : Du 30 janvier au 24 avril 2025** (12 semaines) \* Relâche le 20 février

**Heure : De 13 h 30 à 14 h 30**

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

**Coût :** 25 \$ pour les membres atteints – 100 \$ pour les membres supporteurs

**Nombre de participants :** Maximum de 12

## 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.

**Quand : Les mercredis**

**Dates : Du 29 janvier au 16 avril 2025** (12 semaines)

**Heure : De 13 h 30 à 14 h 30**

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

**Coût :** 25 \$ pour les membres atteints – 100 \$ pour les membres supporteurs

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

**Nombre de participants :** Maximum de 12

# Activités - Secteur St-Jérôme

## 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.

**Quand : Les mercredis**

**Dates : Du 5 février au 9 avril 2025** (10 semaines)

**Plages-horaires : 11h15 à 12h15 / 12h30 à 13h30 / 13h45 à 14h45 / 15h à 16h / 16h15 à 17h15** (séances de 1 heure)

**Lieu :**

**Coût : 25 \$ - Membres atteints seulement**

**Nombre de participants : Maximum de 5**

*Suivez-nous sur Facebook !*



**Abonnez-vous à notre page Facebook et restez informés de nos activités, événements, conseils et informations d'intérêt sur la fibromyalgie.**

**Bien sûr, nous continuons à vous envoyer toutes les informations importantes par courriel, mais Facebook vous permettra d'être encore plus connectés à notre communauté.**

**Cliquez sur "J'aime" et faites partie de notre communauté en ligne!**

**[www.facebook.com/AssoFibroLaurentides](http://www.facebook.com/AssoFibroLaurentides)**

# Activités - Secteur Mont-Laurier

Inscriptions par téléphone dès le 13 janvier à 13 h 30

## AQUAFORME

Cette activité, idéale pour les personnes vivant avec des douleurs chroniques, offre des exercices doux et spécialement adaptés aux besoins des personnes atteintes de fibromyalgie.

**Quand : Les vendredis**

**Dates : Du 24 janvier au 25 avril 2025** (12 semaines) \* Relâche les 7 mars et 18 avril 2025

**Heure : De 13 h 30 à 14 h 30**

**Lieu :** Piscine municipale, 795 rue Alix, Mont-Laurier (Québec) J9L 2V9

**Coût :** 25 \$ pour les membres atteints – 100 \$ pour les membres supporteurs

**Monitrice :** Linda

**Nombre de participants :** Maximum de 20

## 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.

**Quand : Les lundis**

**Dates : Du 27 janvier au 14 avril 2025** (12 semaines)

**Heure : De 14 h 30 à 16 h**

**Lieu :** 3539, rue Eugène-Trinquier, Mont-Laurier

**Coût :** 25 \$ pour les membres atteints – 100 \$ pour les membres supporteurs

**Nombre de participants :** Maximum de 7

# Activités - Secteur Mont-Laurier

Inscriptions par téléphone dès le 13 janvier à 13 h 30

## ATELIERS D'ARTS

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 !

**Quand : Les lundis**

**Dates : Du 27 janvier au 14 avril 2025** (12 semaines)

**Heure : De 13 h à 16 h**

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

**Coût :** 25 \$ pour les membres atteints - 100 \$ pour les membres supporteurs

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

**Nombre de participants :** Maximum de 10

## ATELIERS D'ARTS EN VISIOCONFÉRENCE

Cet atelier, auparavant offert uniquement dans la région de Saint-Jérôme, est désormais disponible en ligne et accessible à tous nos membres. 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.

**Quand : Les vendredis**

**Dates : Du 7 février au 28 mars 2025** (8 semaines)

**Heure : De 13 h à 15 h**

**Lieu :** En visioconférence (le lien zoom sera envoyé par courriel aux membres inscrits)

**Coût :** 20 \$ pour les membres atteints - 100 \$ pour les membres supporteurs

**Chargée de cours :** Nathalie F.D. Beetz, artiste peintre multidisciplinaire et enseignante.



# Activités - Secteur Mont-Laurier

Inscriptions par téléphone dès le 13 janvier à 13 h 30

## MIEUX VIVRE AU QUOTIDIEN : ATELIER POUR UN BIEN-ÊTRE DURABLE

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).



\*PNL : *Programmation neuro-linguistique, approche thérapeutique visant à améliorer la communication et les comportements.*

\*\*AMO : *Approche motivationnelle orientée, méthode axée sur le soutien du changement de comportements.*

**Quand : Les jeudis**

**Dates : Du 30 janvier au 20 mars 2025** (8 semaines)

**Heure : De 13 h 30 à 15 h 30**

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

**Coût :** 25 \$ pour les membres atteints – 100 \$ pour les membres supporteurs

**Intervenante :** Marie-Françoise Perroud, hypnothérapeute

**Nombre de participants :** Maximum de 8

# Ressources

## La FIBROMYALGIE : l'image réelle - Un guide pratique pour vous informer



Avez-vous déjà parcouru ce guide pratique, conçu pour fournir des informations claires aux personnes atteintes de fibromyalgie et à leur entourage afin de faciliter la gestion quotidienne de la maladie ?

Bien qu'il ne remplace pas un avis médical, ce guide offre des outils précieux pour mieux comprendre la fibromyalgie. Il peut également être utile à vos proches et à votre médecin, si celui-ci manque d'informations sur la maladie. Il inclut notamment l'outil **Mon livret de santé**, conçu pour vous aider à préparer vos visites médicales.

Ces ressources ont été développées par les membres des associations de fibromyalgie des Laurentides, du Bas-Saint-Laurent, de Laval et de Montréal, avec la coordination du projet assurée en collaboration avec la compagnie Pfizer Canada. Le Dr Mark Hazeltine, rhumatologue à Laval, a également participé à la révision de ce document afin de garantir la qualité de l'information.

**Téléchargez le guide La Fibromyalgie : l'image réelle**  
<https://bit.ly/Guide-pratique-Fibromyalgie-image-reelle>

**Téléchargez Mon livret de santé :**  
<https://bit.ly/mon-livret-sante>

# Recette des fêtes

## Mocktail canneberge en fête

**Une boisson pétillante et festive,  
parfaite pour ajouter à l'ambiance des Fêtes !**

### Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de glaçons et + pour mettre dans les verres
- 500 ml (2 tasses) de jus de pommes
- 250 ml (1 tasse) de jus de canneberges non sucré
- 1 canette de soda au gingembre à la canneberge
- Le jus d'une lime
- 30 canneberges fraîches
- 6 branches de romarin

Pour la version cocktail :

- 150 ml de vodka ou whisky à l'érable



### Préparation

1. Mettez les glaçons dans un pichet en verre.
2. Ajoutez le jus de pommes, le jus de canneberges non sucré, et le jus de la lime. Remuez.
3. Ajoutez la canette de soda au gingembre à la canneberge et remuez avec une cuillère en bois.
4. Mettez quelques glaçons dans les verres, 5 canneberges fraîches et versez le mocktail.
5. Frappez légèrement les branches de romarin avec la cuillère en bois pour en libérer les parfums. Garnissez les verres avec les branches avant de servir aux invités.

*Recette d'Ève Martel disponible sur [zeste.ca](http://zeste.ca)*

# Meilleurs vœux

*De la part de l'équipe de l'Association*



Association de la  
**fibromyalgie**  
des Laurentides

**Tél. : 450 569-7766 - Sans frais : 1 877-705-7766**

701, rue St-Georges, St-Jérôme (Qc) J7Z 5C7

Info@fibrolaurentides.org

fibrolaurentides.org

**DÉPÔT LÉGAL**

Bibliothèque nationale du Québec - ISBN624094

Bibliothèque nationale du Canada - ISSN17086434

**VOLUME 28 No.1**

**Ensemble, vers un mieux-être !**