

# Parlons fibro

Soutien et entraide aux personnes souffrant de la fibromyalgie et/ou d'arthrite et leur entourage

## Dans ce numéro

Mot de la directrice .....	P. 2 - 3
Mot de la présidente par intérim...	P. 4
La santé mentale.....	P. 5
Les suppléments... ..	P. 6 - 7
Le cataplasme d'argile.....	P. 8 - 9
Comprendre l'inflammation.....	P. 10-11
La boîte à outils en kinésiologie.....	P. 12 - 13
8 signes de fibromyalgie.....	P. 14 -15
Merci à nos partenaires!.....	P. 15



Association de la fibromyalgie  
région Chaudière-Appalaches

ANNÉE 19 NUMÉRO 3  
JUN 2021

## « Mot de la directrice »

Bonjours chers membres,

Et vous, comment allez-vous? Cette question, à laquelle nous ne sommes pas toujours prêts à écouter la réponse, est devenue un automatisme avec le temps... Pourtant en cette période, certaines personnes, ont vraiment besoin non seulement d'être interpellées, mais d'être entendus. Il est évident que certains vivent de l'isolement mais je crois que c'est à nous tous, de faire en sorte que cette situation soit moins lourde à porter. Comme on dit souvent « chaque petit geste compte », non? Il est prouvé que faire du bien aux autres nous apportent également beaucoup, avez-vous déjà essayé?

Certains des bénévoles de l'AFRCA entament déjà des contacts en prévision des activités en région pour l'automne. La plupart d'entre vous, étant devenus des adeptes de Zoom, pourrez encore bénéficier de cette formule qui a fait en sorte que nous conservions un lien. Ce sera pour nous et pour vous une belle façon de poursuivre nos rendez-vous plus régulièrement!

Plusieurs projets et défis sont en liste pour la nouvelle saison 2021-2022, pour les membres du conseil d'administration et moi-même ce sera une belle occasion de se mobiliser davantage et de demeurer un organisme vivant et dans l'action! Une nouvelle offre de services sera à votre disposition dès l'automne, lors de la période de renouvellement. Demeurez attentif, une belle programmation vous sera soumise au retour des vacances.

**Les groupes d'entraide;** membres et bénévoles, nous aurons besoin de vous encore une fois si nous désirons reprendre les rencontres dans certaines régions qui nécessitent davantage de support. Émilie et moi espérons être en mesure de poursuivre le développement et les activités près de chez vous et ainsi se conformer à notre mission « Soutien aux personnes souffrant de la fibromyalgie/arthritis et leur entourage ».

Ceci étant dit, je suis assez fière de ma période « pandémie » la vie va vite c'est un fait mais grâce à votre présence et à nos échanges j'ai réalisé qu'au fil des années nous avons réussi à créer un lien et ce lien, n'a fait que ressortir avec la période que nous vivons. De toute évidence la vie nous apporte parfois du négatif qui peut s'avérer très constructif!

À bientôt!

Dany Drouin, directrice générale 1-877-387-7379

## « Mot de la directrice » (suite)

PRIMEUR! Un premier Zoom aura lieu le 29 septembre à 13h30

Mme Anick Lapratte, auteure

« Reprogrammer votre cerveau » pour une vie meilleure.

Vous croyez être celui ou celle qui mène votre vie ? Erreur!

Le grand patron qui gère entièrement tous les aspects de votre vie, c'est votre cerveau. C'est lui qui décide ce qui amène à votre attention, ce qu'il vous fait voir, vous fait entendre, vous fait sentir et vous fait ressentir! Et comme votre cerveau n'est pas constitué pour vous rendre heureux, mais bien pour vous protéger, c'est pourquoi il vous fait souvent craindre le pire avant d'espérer le meilleur.

Par protection, il vous maintient dans de vieux mécanismes de défense (pour vous éviter la douleur), il vous fait craindre la nouveauté (et ses possibles dangers) et vous incite plus souvent qu'autrement à l'autosabotage.

**Mais si vous pouviez contourner ces écueils en reprogrammant votre cerveau afin qu'il vous fasse ressentir un état d'être bénéfique et qu'il amène à votre conscience tout ce dont vous avez besoin pour vous réaliser et être heureux?**



***ET... quoi d'autres***

Super-spectacle « Levée de fonds » pour le groupe d'entraide de Robert-Cliche.

Samedi, 7 novembre à St-Joseph (Endroit, heure et coût à confirmer).



Chanteur et musicien

La Voix édition 2014



Nous désirons vous rencontrer, nous amuser avec les membres et la population. Ce sera notre façon à nous de « relancer » notre groupe d'entraide. Une autre belle façon de faire connaître l'AFRCA! Évidemment que nos membres auront des privilèges!

À bientôt!

Ryna Gagné responsable du GEF Robert-Cliche

## « Mot de la présidente par intérim »

Déjà plus d'une année est passée depuis le début de la pandémie qui a changé nos vies, notre vision et notre approche. Nous nous sommes aperçus que notre perte de liberté et de notre privation sont cruciales. Que la vie et les moments avec nos familles, nos amis étaient importants.

Je crois qu'avec cette année passée, nous avons tous découvert à l'intérieur de nous des forces que l'on pensait insoupçonnées, et je crois aussi que nous avons appris à se retrouver, retrouver tous ses petits bonheurs et voir ce qui était important à nos yeux. Avec le déconfinement qui est enfin arrivé, c'est de profiter vivement et pleinement de chaque instant. Notre vie mérite d'être vécue sans hésitation, sans jugement et spécialement dans le plaisir, dans l'amour et dans la joie.

Faites-vous plaisir et amusez-vous, osez et restez à l'écoute de vos besoins. Puis, nous sommes toujours là pour vous épauler si besoin. Passez un bel été. En espérant, vous voir en présentiel bientôt.



\*\*\*L'assemblée générale annuelle aura lieu en septembre

Si celle-ci peut avoir lieu en présentiel, nous serons présents dans la région de Lotbinière. Dans le cas contraire, nous vous inviterons à une rencontre Zoom. Des postes seront à combler pour le prochain mandat 2021-2023. Une nouvelle expérience vous attends peut-être?

*Annie Deblois*, présidente par intérim

### **Suggestion de lecture / Disponible à votre association!**

#### ***Nouveauté de Mme Sylvie Rousseau, psychologue***

Psychologue, auteure et conférencière, Sylvie Rousseau s'intéresse depuis longtemps à l'anxiété et ses conséquences. Son quatrième livre, *Cessez de nourrir votre tigre – Ne laissez plus l'anxiété diriger votre vie*, propose des façons nouvelles et flexibles de composer avec les sentiments d'insécurité. « C'est la première fois que je traite ce sujet en profondeur. J'ai pris une approche différente dans mon écriture, car il existe déjà plusieurs ouvrages sur l'anxiété », explique Mme Rousseau.



## « À venir »

Vendredi, 18 juin à 13h30 nous terminons notre saison par une conférence virtuelle (Zoom) à ne pas manquer! Docteurs Caroline Desautels et Evelyn Trahan, psychologues de la santé.

**Apprendre à doser pour mieux se réaliser**, conférence visant à vous outiller sur le dosage de votre énergie afin de maximiser votre plein potentiel jours après jours. Des stratégies concrètes seront présentées afin de vous aider à éviter le piège de l'épuisement lié à des activités de la vie quotidienne et par conséquent de l'augmentation de vos douleurs.

Apprendre à faire plus mais différemment, voilà l'objectif central de cette conférence. Apprendre à doser et savoir comment bien le faire est un outil indispensable dans la gestion de la fibromyalgie. **Inscriptions : [info@afrc.ca](mailto:info@afrc.ca)**

À venir à l'automne; yoga du visage, ateliers de méditation.. Et bien plus, pour vous!



Mme Céline Morin 11 juin

Mme Geneviève Poulin 16 juin

Mme Lise Laliberté 25 juin

Mme Karine Dorval 28 juin

Mme Maria Montminy 29 juin

Mme France Laflamme 3 juillet

Mme Lina Turgeon 11 juillet

**Mme Émilie Brousseau 16 juillet**

Mme Paulette Croteau 2 août

Mme Monique Soublière 3 août

Mme Julie Parent 5 août

Mme Brigitte Gilbert 8 août

Mme Claudette Lapierre 12 août

Mme Solange Laplante 15 juin

Mme Ginette Lord 22 juin

Mme Francine Lavoie 28 juin

Mme Louise Gilbert 29 juin

**Mme Danièle Laforce 1<sup>er</sup> juillet**

Mme Solange Drouin 7 juillet

Mme Annie Lemay 14 juillet

Mme Geneviève Tremblay 27 juillet

Mme Chantal Sylvestre 3 août

Mme Gervaise Pouliot 5 août

M. Denis Blackburn 7 août

M. Bruno Lamonde 11 août

Mme Johanne Couture 18 août



**BONNE FÊTE  
À TOUS LES PAPAS**



**Dimanche 20 juin**

## « Les suppléments contre les douleurs articulaire »

**Ce qu'il faut savoir sur les suppléments contre les douleurs articulaires** ils sont largement utilisés pour gérer les douleurs articulaires, mais la science concernant leur efficacité est limitée. Voici ce qu'il faut savoir sur les suppléments contre les douleurs articulaires avant de les essayer.

Face à la douleur chronique invalidante qui accompagne les problèmes articulaires, ou arthralgie, toute solution potentielle, dont la plus simple comme la prise d'un comprimé, constitue un soulagement salutaire. Bien que d'autres remèdes naturels conseillés contre l'arthrite soulagent les douleurs articulaires, comme l'exercice, la physiothérapie et les thérapies psychologiques, le recours aux suppléments chimiques ou naturels en vente libre est en plein essor. Par contre, assurez-vous de ne pas mélanger ces suppléments ou combinaisons de médicaments!

**Causes des douleurs articulaires** Avec l'arthralgie, «les articulations, les muscles, les os et les tendons peuvent être endommagés mécaniquement, par dégénérescence ou par inflammation», explique la Dre Nilanjana Bose, rhumatologue au Memorial Hermann, à Houston. «Les terminaisons nerveuses finissent par percevoir de la douleur.»

L'arthrose, ou ostéo-arthrite est la conséquence de l'usure des articulations avec l'âge. C'est la forme d'arthrite la plus répandue, touchant plus de 10% des Canadiens de 15 ans et plus. Les états inflammatoires articulaires comprennent la goutte et les maladies auto-immunes, comme la polyarthrite rhumatoïde, le rhumatisme psoriasique et le lupus, qui provoquent l'attaque de leurs tissus articulaires par l'organisme.

La fibromyalgie peut également causer une gêne articulaire. On espère que les suppléments puissent avoir un effet de soulagement sur les causes de l'arthralgie. «Les vitamines et les suppléments, si c'est le cas, apaiseraient l'inflammation (comme les anti-inflammatoires) et réduiraient la douleur (comme les analgésiques)», selon le Dr Zashin.

**Opinion scientifique sur les suppléments** Les preuves sont loin d'être établies sur les effets de ces suppléments. Selon un compte-rendu de recherche de 2018 dans le British Journal of Sports Medicine, il y en aurait dont les effets seraient éphémères. Mais les chercheurs insistent sur la faiblesse des résultats, et sur le fait qu'un bon nombre des études ont été financées par les compagnies qui fabriquent les suppléments. La plupart d'entre eux ne provoqueraient que peu d'effets secondaires, mais il est important de préciser qu'ils n'ont pas fait l'objet de tests exhaustifs, comme l'ont

## « Les suppléments contre les douleurs... » (suite)

«Puisque les vitamines et les suppléments n'ont pas subi d'étude rigoureuse, comme les médicaments approuvés par la Food and Drug Administration (FDA), il serait conseillé aux patients de consulter leur médecin avant toute utilisation de ces traitements en vente libre», dit le Dr Zashin. Le plus touché risque d'être votre portefeuille. Ces suppléments ne sont pas bon marché. Sinon, avec l'accord de votre médecin, vous pourriez évaluer leur effet sur la douleur si les autres remèdes n'ont pas réussi à l'apaiser.

**Curcuma (safran des Indes)** Cette épice est l'un des suppléments les plus connus pour les douleurs articulaires. «Le principe actif du curcuma, la curcumine, lui donne sa couleur safran», explique la Dre Tammy J. Penhollow, ostéopathe, spécialiste en gestion de la douleur et anesthésiste de Scottsdale, en Arizona. «La curcumine possède des propriétés anti-inflammatoires lui permettant potentiellement de traiter plusieurs problèmes de santé.» Elle souligne son effet apaisant sur la douleur et stimulant sur la mobilité pour les gens qui souffrent d'arthrose. La curcumine diminue aussi les symptômes de la polyarthrite rhumatoïde, comme le gonflement des articulations et la raideur matinale.

**Glucosamine et chondroïtine** Nos trois experts ont cité la glucosamine comme un supplément courant pour l'arthrite. On le combine souvent avec de la chondroïtine. Les deux composants naturels sont issus de cartilage articulaire sain. «Il n'y a malheureusement aucune preuve démontrant leur efficacité au-delà de celle d'un placebo», explique la Dre Penhollow.

**Oméga-3 et oméga-6** L'organisme ne produit pas ces acides gras sains, mais ils lui sont essentiels. L'acide gamma-linolénique (GLA) des oméga-6 provient de l'huile d'onagre (primevère du soir), de l'huile de bourrache et de l'huile de pépins de cassis. L'acide alpha-lipoïque (ALA) des oméga-3 se trouve dans le poisson et l'huile de lin.

«L'ALA sert aussi à prévenir et à traiter la douleur neuropathique (nerveuse) causée par une neuropathie diabétique périphérique», explique la Dre Penhollow, soulignant que plusieurs patients atteints d'arthrose et de sténose rachidienne (arthrite du cou et du dos) souffrent aussi de diabète. La neuropathie périphérique, un terme sophistiqué pour les problèmes nerveux, est une complication courante liée au diabète. Ainsi l'ALA peut être un supplément intéressant dans le traitement de plusieurs pathologies.

## « Le cataplasme d'argile »

Depuis toujours, les civilisations se soignent avec de l'argile et des boues. Encore aujourd'hui certaines tribus vivent le corps entièrement enduit d'argile. Il existe historiquement de très nombreux cataplasmes efficaces et il est évident qu'un immense savoir s'est perdu dans ce domaine. C'est d'autant plus dommage qu'ils peuvent avoir des effets spectaculaires. On utilise l'argile en cataplasmes pour tout ce qui est enflammé, infecté, congestionné, brûlé, contusionné.

L'argile verte en particulier est utilisée sous forme de cataplasme par voie externe pour soulager toutes sortes de maux. Elle permet de soulager les inflammations, d'accélérer la cicatrisation, de lutter contre les agents pathogènes, de purifier, de reminéraliser, etc. Pour cela, savoir bien préparer un cataplasme d'argile est nécessaire.

**Quelle argile employer ?** Il est préférable d'utiliser l'argile en poudre, car l'argile est une matière qui, bien qu'elle soit minérale, est vivante. C'est le contact avec l'eau qui la fait « vivre ». Lorsque l'argile est au contact du plastique, comme c'est le cas dans un tube ou dans un pot, elle perd une partie de ses propriétés. C'est la raison pour laquelle il est conseillé de préparer soi-même son cataplasme plutôt que d'utiliser ceux qui sont prêts en tube ou en pot.

**Comment préparer l'argile pour faire le cataplasme?** Placez l'argile verte en poudre dans le récipient de verre de préférence (pas de plastique) et ajoutez de l'eau petit à petit pour donner une consistance de pâte à crêpe. Toutefois, si vous traitez une brûlure ou une inflammation, l'argile aura tout intérêt à être plus pâteuse, plus épaisse. L'idéal est de préparer l'argile au moins 30 minutes avant l'utilisation.

### **Application**

- Appliquez le cataplasme à l'endroit désiré en mettant l'argile directement sur la peau;
- Appliquez un gaz ou une bande de coton sur l'argile;
- Appliquez une petite pression sur l'emplâtre pour que l'argile soit bien au contact de la zone à traiter;
- Bandez ensuite le cataplasme pour le maintenir en place. Dans l'idéal, évitez de bouger pour qu'il reste correctement posé;
- Appliquez une source de chaleur sur le tissu. .

(En clinique votre thérapeute appliquera un hydrocollator qui est une compresse de silice chaude.) À la maison, la bouillotte est une alternative.

## « Le cataplasme d'argile » (suite)

### Durée de l'application

Retirez le cataplasme d'argile lorsque ;

- L'argile est sèche
- Vous avez une sensation de malaise, de gêne
- Vous avez attendu 20 minutes
- La douleur de la zone réapparaît après avoir disparu
- Le cataplasme a tendance à se décoller tout seul.



### Important

Jetez l'argile qui vient d'être employée. Si l'argile est collée à la peau, il suffit d'un peu d'eau pour l'enlever facilement. Si vous remarquez des rougeurs, des démangeaisons et des petits boutons, cette réaction est parfaitement normale et ne doit pas vous inquiéter. Elle se fera de moins en moins importante au fil du temps.

<https://www.orthoacademie.com/>



### « Souris, ça va te rendre de bonne humeur! »

Sage conseil ? Oh que oui, a découvert une équipe internationale de chercheurs. Le sourire rend bel et bien plus positif, même s'il est forcé ! Les 120 participants à l'étude devaient tenir un stylo entre leurs dents pour activer les muscles du visage qui se contractent lorsqu'on sourit. Ils avaient ensuite à évaluer l'expression de gens dont on leur présentait l'image. Leur perception des expressions était plus favorable lorsqu'ils avaient le stylo dans la bouche, ce qui les forçait à sourire. Activer ces muscles stimulerait l'amygdale, le centre émotionnel du cerveau, et l'inciterait à produire des neurotransmetteurs qui mènent à un état de bien-être émotionnel.

NB. Les informations dans ce bulletin sont puisées dans divers types de documentation (revues, journaux et ouvrages spécialisés), accessibles au grand public. L'objectif de notre association est de vous transmettre des informations utiles visant le mieux-être et une meilleure compréhension de la FM. L'association n'a aucunement la prétention de favoriser un traitement au détriment d'un autre. Vous êtes la meilleure personne pour connaître vos besoins. Par ce bulletin, nous souhaitons renseigner, tout en suscitant la réflexion et la curiosité des lectrices et des lecteurs. Référez-vous toujours à un professionnel de la santé et à votre bon jugement.

## « Comprendre l'inflammation pour mieux la prévenir »

Malaises de l'inflammation, parfois certains aliments peuvent nous causer des conflits majeurs sur notre bien-être quotidien. Ils peuvent y avoir des intoxicants, dépendamment si notre base est dans les produits laitiers, le blé, les OGM et les produits transformés industriels envahis par des additifs alimentaires qui peuvent créer les malaises de l'inflammation à long terme.

Une alimentation basée sur l'approche tel que ; «du jardin à la bouche» comme pour les végétaux naturels (crus et vivants) est un exemple d'un monde idéal et sain. C'est d'avoir le moins possible de viande animale ou de produits animaliers d'élevage industriel dans la consommation courante.

Ceci vu que les normes américaines étant plus élastiques que les normes européennes en matière de nourriture animale, il faut donc faire doublement attention à notre alimentation. En règle générale, si vous optez pour la consommation saine et bien équilibré, accordez-vous une préférence à la cuisson lente, style mijoteuse et surtout avec moins de fritures, de rôtissages, de BBQ. Ceci afin de freiner la création d'acrylamide, comme le recommande Madame Jacqueline Lagacé.

Un bon équilibre du système immunitaire, le cerveau et l'intestin sont entièrement interalliés. Il est important de donner à son corps des bons probiotiques (tels que les fruits, les légumes, les germes et les pousses) et des probiotiques de qualité.

Ces nutriments participeront à augmenter le potentiel de vitalité et la capacité maximale de se récupérer et de l'auto entretien sa santé globale. Le corps doit aussi être en mouvement pour activer la décharge des débris cellulaires et les toxines. Le corps se répare régulièrement de façon naturelle. Le corps et ses anatomies sont une mécanique bien organisée. Pour ouvrir les pores de la peau et avoir un peu de chaleur est donc salutaire au travers de différents exercices. Tout ce qui actionne le système lymphatique est le bienvenu. De même qu'une oxygénation régulière est requiert pour maintenir cet alignement.

Partout dans le monde, depuis des centaines d'années, les probiotiques de fabrication maison et populaire ont été incorporé dans la nourriture pour leur rendement sur le maintien d'une bonne santé.



## « Comprendre l'inflammation... » (suite)

Les aliments tels que la Choucroute<sup>1</sup>, le rejuvelac<sup>2</sup>, le kéfir<sup>3</sup>, le kombucha<sup>4</sup>, le kvass<sup>5</sup> et le kimchi<sup>6</sup> ont des secrets naturels ancestraux pour créer des probiotiques à bon marché tout en étant des méthodes de conservation des légumes. De nos jours, on se doit donc d'utiliser les éléments du jardin les plus frais possible, sans l'OGM et ni de pesticides.

Le site internet [www.santemotion.com](http://www.santemotion.com) est un berceau de références avec des articles et des émissions de radio, les mini- conférences gratuites. Des consultations privées et personnalisées sont aussi disponible au près d'une experte et une chef expérimentée en approche anti-inflammatoire (vous pouvez vous inscrire sur le site).

De plus, vous pouvez poser toutes questions pour vous reconquérir d'une meilleure santé. Un atelier de plusieurs semaines d'accompagnement est offert au public en approche DETOX de santé préventive.

---

<sup>1</sup> La choucroute est un chou découpé en lanières ayant subi une fermentation lactique dans une saumure.

<sup>2</sup> C'est une **boisson fermentée fabriquée à partir de graines germées vivantes**. Cette boisson est très digeste et vitalisante, facile à préparer et bon marché. Le rejuvelac est un aliment de qualité beaucoup plus digeste que le blé. Grâce à ses enzymes et ses bonnes bactéries, il facilite la digestion.

<sup>3</sup> Boisson issue de la fermentation du lait ou de jus de fruits sucrés, préparés à l'aide de « grains de kéfir », un levain constitué essentiellement de bactéries lactiques et de levures.

<sup>4</sup> Boisson fermentée légèrement acide. Elle est préparée grâce à une culture symbiotique de bactéries et de levures que l'on plonge dans une solution sucrée à base de thé (traditionnellement du thé noir) .

<sup>5</sup> Le kvass, également kwas et kvas, est une boisson ancestrale très populaire dans les pays de l'Est et d'Europe centrale (Russie, Ukraine, Pologne, etc.). Elle est obtenue par fermentation naturelle de levure, de pain de seigle sec, puis aromatisée avec des fruits rouges, de la pomme, des raisins ou des agrumes. Cette boisson lacto-fermentée est réputée pour ses bienfaits pour la santé.

<sup>6</sup> est un mets traditionnel coréen composé de piments et de légumes lacto-fermentés, c'est-à-dire trempés dans de la saumure pendant plusieurs semaines jusqu'au développement d'une acidité.

*Sources* : Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation,  
Jacqueline Lagacé Ed Fides  
Une alimentation ciblée pour préserver ou retrouver la santé de l'intestin, Jacqueline Lagacé, Ed Fides

## « La boîte à outils en kinésiologie »

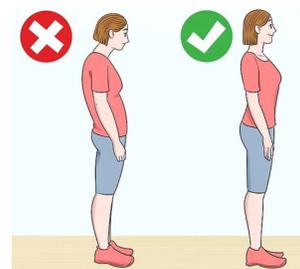
Vous avez été plusieurs à aimer et à poser des questions concernant la dernière rencontre avec Mélissa Poulin, kinésiologue-clinicienne donc voici un résumé de notre rencontre.

### Positions

- Assis** rouleau dans le bas du dos, jambes décroisées;
- Couché sur le dos** coussin sous les genoux
- Couché sur le côté** coussin entre les genoux
- Couché sur le dos** genoux à 90 degrés sur le divan / maintenir 5 à 20 minutes
- Couché sur le dos** jambes au mur (jambes lourdes)
- Couché sur le dos** genoux fléchis (pieds larges, genoux l'un contre l'autre)

### La posture (debout)

- MARCHER** grand (fier)
- ÉVITER** d'avancer le menton
- Épaules légèrement vers l'arrière
- Genoux débarrés
- Bassin légèrement basculé vers l'avant (rentre le nombril)



### La mobilisation (lombaire)

- Couché sur le dos, genoux à la poitrine**

Bascule de gauche à droite ou faire des ronds avec les genoux

- Dos du chat et de la vache**

En quadrupède, faire le dos rond (expire) et le dos creux (inspire)



- Mobilisation des hanches**

Assis, faire essuis-glace

### La mobilisation (dorsale)

#### ROTATION

- Assis, mains sur épaules opposées**

Inspire sur place et expire en rotation

#### FLEXION LATÉRALE

- Debout**

Inspire mains au ciel, expire en flexion latérale

## « La boîte à outils en kinésiologie » (suite)

Les étirements (2-3 x 30 secondes)

### -Lombaire

Genoux poitrine couché sur le dos

Les 2 jambes à la fois, dans différents angles

Position de l'enfant



#### Position initiale

Aprouillé par terre, laisser tout le corps aller vers le sol.

#### Action

À l'inspiration, gonfler doucement le dos. À l'expiration, imaginer que le corps s'enfonce dans le sol.

### -Les fessiers

Couché

Assis



Les auto-massages

### -Balle de tennis

Haut du dos

Bas du dos

Fessiers

Pieds



### -Rouleau

-Mains

## IMPORTANT!

-Éviter de dépasser le seuil de douleur

-Fractionner et doser les activités les plus exigeantes et/ou stressantes pour vous

-Prioriser les 2 ou 3 exercices les plus efficaces pour vous, et les faire régulièrement (soit chaque jour ou même plusieurs fois par jour)

-Restez hydraté et reposé :)

Pour plus d'informations concernant les outils de Mélissa, demeurez à l'affût!

### À propos de Mélissa

- Spécialités: maladies chroniques (MCV, diabète, cancer, fibromyalgie, etc.)

- Adoption des saines habitudes de vie

- Changement de comportements

## « 8 signes de fibromyalgie que vous ignorez peut-être »

**Être épuisé** Êtes-vous tout le temps fatigué? Peut-être que vous avez attribué cet état au fait que vous travaillez dur. Peut-être avez-vous essayé de dormir plus longtemps et de mieux manger, mais rien ne vous aide? L'épuisement est un symptôme de la fibromyalgie, un trouble chronique qui provoque également une douleur et une sensibilité généralisées. En partie, l'épuisement peut provenir des efforts fournis par votre corps pour combattre la fibromyalgie. Les douleurs et les problèmes communs associés à la fibromyalgie peuvent causer des troubles du sommeil, vous laissant fatigué le lendemain.

**Une sensibilité accrue** Les symptômes sensoriels peuvent être un symptôme de la fibromyalgie. Vos vêtements peuvent même avoir l'impression d'être plus lourds que la normale pour vous, presque oppressifs! Se cogner sur le coin de la table ne fait normalement mal que quelques minutes. Chez les personnes atteintes de fibromyalgie, la douleur peut durer des heures.

**Des douleurs articulaires** Beaucoup de personnes souffrant de fibromyalgie disent souffrir de douleurs généralisées, en particulier au niveau des articulations, et ce sans aucune raison apparente. Si les analgésiques en vente libre ne font rien pour soulager les maux et les douleurs que vous ressentez, cela peut signifier qu'une douleur articulaire est liée à la fibromyalgie.

**Des problèmes intestinaux** Le syndrome du côlon irritable est étroitement lié à la fibromyalgie. La diarrhée, l'envie pressante d'évacuer vos intestins et même l'impossibilité de les vider à cause d'une raideur musculaire sont autant de signes potentiels de fibromyalgie. Alors que vous pouvez attribuer ces problèmes intestinaux à d'autres causes, il vaut la peine de considérer la fibromyalgie comme étant le possible coupable.

**Des maux de tête** Des maux de tête sévères provoquant des nausées et des vomissements peuvent être causés par la fibromyalgie. Si vous avez ces maux de tête débilitants, consultez votre médecin pour en trouver la cause.

**Une sensibilité à la température** Les personnes souffrant de fibromyalgie ont une sensibilité accrue à la température. Lorsque la température baisse, ceux qui souffrent de fibromyalgie peuvent le ressentir plus radicalement que d'autres. Si vous avez toujours plus froid que ceux qui vous entourent, il pourrait s'agir de la maladie de Raynaud, un trouble de la diminution de la circulation aux extrémités, ou cela pourrait être un signe de fibromyalgie.

## « 8 signes... » (suite)

**Des douleurs menstruelles plus intenses** Les femmes représentent 80 à 90% de tous les diagnostics de fibromyalgie. Alors que les crampes menstruelles extrêmes peuvent être causées par de nombreux autres facteurs, elles peuvent également être un symptôme de la fibromyalgie. La raideur musculaire en général est un problème, donc quand une femme atteinte de fibromyalgie est menstruée, ses crampes musculaires habituelles peuvent être amplifiées.

**Des problèmes de concentration** Être incapable de se concentrer ou se sentir comme si vous étiez en train d'étouffer sous vos pensées pourrait être un symptôme commun de la fibromyalgie appelée «fibro-brouillard». Certains de ces symptômes peuvent être causés par un manque de sommeil, d'autres théories avancent que cela peut être causé par la fibromyalgie. Consultez votre médecin pour discuter de toute perte de mémoire récente ou de toute difficulté à se concentrer qui n'est pas expliquée par d'autres facteurs de stress dans votre vie.

Source : Plaisir santé



Consultez, aimez et partagez notre page facebook  
<https://www.facebook.com/association.fibromyalgieCA>

## « MERCI à nos partenaires »



Dre Julie Aussant  
Chiropraticienne, D.C.



**CONCEPTION, RECHERCHE, RÉDACTION ET CORRECTION:**  
DANY DROUIN, DIRECTRICE  
FRANCINE POIRIER, ADMINISTRATRICE

ISSN 1708-7139

Dépôt légal- Bibliothèque nationale du Québec, 2021

Dépôt légal- Bibliothèque nationale du Canada, 2021

**DEVENEZ MEMBRE**

**Association de la fibromyalgie région Chaudière-Appalaches**

104A-1017 Boulevard Vachon Nord

Ste-Marie (Québec) G6E 1M3

418-387-7379

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Code Postal: \_\_\_\_ - \_\_\_\_ Tél: \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

Adhésion       Renouvellement

Membre : 20.00\$

Membre corporatif: 30.00\$

Pour nous joindre :

**AFRCA**

104A-1017 Boulevard Vachon Nord

Sainte-Marie QC G6E 1M3

418-387-7379

[info@afrc.ca](mailto:info@afrc.ca) ou [www.afrc.ca](http://www.afrc.ca)

*Centre intégré  
de santé et de services  
sociaux de Chaudière-  
Appalaches*

**Québec** 