

Parlons fibro

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

Dans ce numéro

L'AFRCA et ses bénévoles ...	P. 2 - 3
Groupes d'entraide.....	P. 4
La santé mentale.....	P. 5
La douleur chronique.....	P. 6 - 7
La musique fait du bien!.....	P. 8 - 9
En bonne santé à la maison.....	P. 10
Jardin et potager.....	P. 11
Semaine de la fibromyalgie.....	P. 12 - 13
La parole est à vous.....	P. 14
Joyeux anniversaire.....	P. 15
Merci à nos partenaires!.....	P. 15



Association de la fibromyalgie
région Chaudière-Appalaches

ANNÉE 19 NUMÉRO 2
AVRIL 2021

« L'AFRCA et ses bénévoles, une histoire de coeur »

Nous sommes trois, Émilie, Danièle et Dany.

Depuis août dernier, les deux premières soutiennent, quelques heures par semaine, la troisième dans son travail à la direction générale de votre association. De nos patelins respectifs, à Thetford, St-Aubert et Ste-Marie, nous échangeons régulièrement, parfois par Zoom, souvent au téléphone afin de partager diverses tâches pour garder bien vivante l'AFRCA. Nous sommes des employées, nous aimons notre travail et nous sommes fières de notre organisme.

Depuis sa création en 1995, l'Association de la fibromyalgie région Chaudière-Appalaches est présente dans votre secteur grâce à l'implication **bénévole** de femmes et d'hommes au cœur grand et généreux. Si nous tentions de dresser la liste de toutes ces personnes qui ont donné de leur temps, nous noircirions certainement plusieurs pages du *Parlons Fibro*. Nous risquerions aussi d'en oublier, car c'est bien connu, les bénévoles se font souvent discrets et se tiennent loin des projecteurs. Mais, en lisant ces lignes, plusieurs se reconnaissent sûrement et leurs pensées leur ramènent probablement des scènes précises, des moments marquants vécus avec l'Association. Combien de repas, de conférences, de réunions, de voyageements entremêlés de fous rires et de discussions remontent à la surface?

À l'occasion de la semaine de l'action bénévole qui se déroule du 18 au 24 avril, nous avons envie de vous saluer, précieux bénévoles qui avez marqué l'histoire de l'AFRCA. Nous voulions aussi et surtout remercier chaleureusement celles et ceux qui assurent la continuité par leur présence au sein du conseil d'administration et dans les groupes d'entraide. Il nous fait plaisir de vous rappeler la présence, au sein du conseil d'administration, des personnes suivantes :

Patricia Boulet, Annie Deblois, Francine Poirier, Mireille Guay, Manon Sylvestre, Renée-Ève Mimeault, Norman Bilodeau, Gaston Champagne et Mélissa Lemieux.

Certaines de ces personnes cumulent de nombreuses années de bénévolat au sein de notre organisme. D'autres ont accepté de venir nous prêter main forte plus récemment. Une belle preuve, que même à distance, le bénévolat est possible! Nous leur disons un immense **MERCI!**



« L'AFRCA et ses bénévoles... » (suite)

Nous offrons également une chaleureuse étreinte à celles et ceux qui gardent bien en vie les groupes d'entraide dans leur communauté :

Ryna Gagné pour la région de Robert-Cliche

Mmes Aline Rouillard et Raymonde Roy pour la région de Bellechasse

Mmes Louise Roy, Louise Létourneau, Marlaine Vaillancourt et Monique Voisin, fidèles bénévoles de la région de Beauce-Sartigan.

Bien souvent, ce sont les mêmes âmes généreuses qui déploient leur énergie au CA et dans leur groupe d'entraide. Vous l'a-t-on assez dit? **MERCI!** Parce que nous vous voyons à l'œuvre jour après jour. Parce que nous constatons vos efforts et votre générosité, nous voulions joindre nos 3 voix et vous dire notre tendre reconnaissance.

Émilie, Danièle et Dany

1 877-387-7379

info@afrc.ca



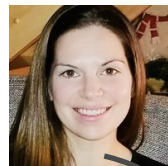
Suggestion d'Émilie...

La boîte à outils en kinésiologie

27 avril à 13h30 par Mélissa Poulin

Kinésiologue (Zoom)

Spécialités ; fibromyalgie et douleur chronique



À surveiller Nouvelle offre de services avec différents spécialistes !
Nous pouvons dès maintenant vous référer à Mme Sylvie Rousseau, psychologue
Tarif exclusif pour nos membres, informez-vous!
Nouvelle adresse courriel : info@afrc.ca

« Groupes d'entraide »

GEF Robert-Cliche

En mon nom et en celui des membres du groupe d'entraide nous tenons à remercier le Cercles des Filles d'Isabelle Cercle Claire Joliet de St-Joseph de Beauce pour le généreux don remis pour notre région. Soyez assurés que ce don contribuera à poursuivre la sensibilisation par des rencontres et activités pouvant aider les gens souffrant de la fibromyalgie ou autres douleurs chroniques.



Ryna Gagné, responsable du groupe
Dany Drouin, directrice générale AFRCA



**Spectacle bénéfice au profit du GEF de Lotbinière
Samedi 1er mai à 19h**

Humoriste, danseur, animateur, comédien et interprète, Dave multiplie ses talents et son charme opère partout où il passe! Sa polyvalence artistique et son énergie incomparable le démarque des autres humoristes

Billets en vente sur Eventbrite !

<https://www.eventbrite.ca/o/association-de-la-fibromyalgie-de-region-chaudiere-appalaches-33011418615>
ou info@afrc.ca

DAVE GAUDET

**25,00\$
via zoom**

1 MAI 2021

19h Présentation

**19 H 30
Début du spectacle
d'humour**

« La santé mentale »

Définition - La santé mentale est une composante essentielle de la santé. Elle consiste en un équilibre dynamique entre les différents aspects de la vie: social, physique, économique, spirituel, émotionnel et mental. Elle nous permet d'agir, de réaliser notre potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et d'apporter une contribution à la communauté. Elle est influencée par les conditions de vie, les valeurs collectives dominantes ainsi que les valeurs propres à chaque personne.

Agir, c'est prendre des risques, tirer profit de ses expériences, apprécier le bon côté des choses, s'engager socialement.

Quels risques avez-vous pris dans votre vie? Vous n'avez jamais sauté en parachute ou traversé un désert en solitaire ? Rassurez-vous! Des risques, vous en prenez tous les jours. Ce sont toutes ces actions, petites ou grandes, physiques ou psychologiques, qui nous sortent de notre zone de confort. Comme essayer quelque chose de nouveau, renoncer, se tromper, parler à des inconnus, prendre position, dire non, plonger dans l'inconnu, lâcher prise, prendre une décision importante... Loin d'être négatives, ces actions nous permettent de franchir de nouvelles étapes, elles nous poussent à plonger à l'intérieur de soi, à avancer, à relever des défis, à connaître nos limites, à apprendre de nos expériences, à résoudre les problèmes que nous rencontrons, à construire de nouveaux repères ou encore à faire face à nos peurs. Plus on ose avancer, plus on gagne en confiance en soi. Agir, c'est aussi reconnaître ce qu'il y a de bon dans notre vie.

Il est impossible d'avoir tout vu, tout osé et tout essayé au cours d'une vie. S'il est nécessaire de tirer profit de ses expériences, il est d'autant plus important de tirer profit des expériences des autres et de leur savoir. De plus, il peut être agréable et parfois même efficace d'échanger pour trouver des solutions et pour avancer. Lorsque l'on cumule nos expériences, on multiplie les solutions.

Agir, c'est aussi s'engager socialement. Tout le monde en bénéficie :

- ◆ Nous-mêmes – Avoir le sentiment d'apporter concrètement quelque chose à quelqu'un ou s'impliquer devient une source de satisfaction personnelle et de fierté. Ceci favorise le sentiment d'accomplissement, l'estime et la confiance en soi ;
- ◆ - Les personnes avec lesquelles nous collaborons – Partager permet de créer des liens et peut influencer positivement le quotidien;
- ◆ - La collectivité – Agir dans sa communauté permet de renforcer le tissu social pour en faire un endroit agréable à vivre

« La douleur chronique »

Une nouvelle thérapie d'édition génique qui a fait ses preuves chez les souris offre un nouvel espoir aux patients qui souffrent de douleur chronique.

Le cerveau détecte la douleur quand il reçoit un signal électrique lui indiquant que quelque chose cloche. Ces signaux peuvent notamment circuler par ce que les scientifiques appellent des «canaux sodium»; un canal bien spécifique, le Nav1.7, pourrait jouer un rôle de premier plan dans la douleur chronique. Les gens qui présentent des mutations du gène responsable de ce canal peuvent ressentir une douleur extrême et incessante - ou ne pas ressentir de douleur du tout.

«Ce qui a été révolutionnaire, c'est qu'on a découvert des gens qui avaient une insensibilité naturelle à la douleur, a expliqué le professeur Yves De Koninck, de l'Université Laval. Ça a lancé un champ où on s'est dit que si (le canal 1.7) est si important pour la transmission de la douleur dans les nerfs sensoriels, si on s'attaque à ce canal -là, est-ce qu'on va pouvoir bloquer la douleur? C'était une piste très intéressante.»

Des chercheurs de l'Université de la Californie à San Diego rapportent dans le journal médical *Science Translational Medicine* qu'ils ont réussi à «faire taire» le gène associé au canal 1.7. Utilisant une technique qui ressemble (de loin) à celle utilisée par les vaccins contre la COVID-19 de Pfizer-BioNTech et Moderna, ils incitent les cellules de l'organisme à produire une protéine qui réduit au silence le gène du Nav1.7. Les souris qui ont reçu cette thérapie étaient ensuite plus tolérantes à la douleur. Celles qui souffraient déjà d'une douleur chronique en ont aussi profité. Le soulagement a duré jusqu'à 44 semaines, dans certains cas.

Grande précision

On ne sait pas si la même stratégie fonctionnerait chez l'humain et des essais cliniques ne sont pas pour demain. Il s'agit pour le moment d'une preuve de concept «très intéressante», estime le professeur De Koninck, qui prévient que la précision est de la plus grande importance.

«Il faut bloquer seulement (le 1.7), a-t-il dit. Il faut être très, très spécifique, parce que si vous bloquez (les autres canaux), vous allez tout bousiller. Au point de vue pharmacologique pour le moment, ça semble plutôt difficile.» D'autant plus que la douleur, qu'on le veuille ou non, joue un rôle important dans la protection de notre santé en nous prévenant d'un problème à régler. Les gens qui ne ressentent aucune douleur ne vivent d'ailleurs habituellement pas très vieux.

« La douleur chronique » (suite)

«Il faut faire attention de ne pas enlever complètement la sensation de douleur, a dit la docteure Anne-Marie Pinard, une spécialiste de la douleur du Centre hospitalier de l'Université Laval. La douleur, ça sert à quelque chose. Si vous vous fracturez une cheville et que vous ne le savez pas, vous allez marcher dessus et vous allez vous blesser encore plus.» Le professeur De Koninck abonde dans le même sens en disant que «l'approche ultime serait d'enlever l'aspect 'anormal', mais de garder quand même la transmission normale de la douleur intacte».

Problème répandu

Environ 20 % de la population vivrait avec une douleur chronique, et il n'est pas nécessaire qu'il s'agisse d'une souffrance digne de l'Inquisition espagnole pour que cela ait un impact négatif sur la qualité de vie du patient.

Les patients disent ne plus se reconnaître eux-mêmes et vivent le deuil de tout ce qu'ils pouvaient faire avant: s'entraîner, travailler, jouer avec leurs enfants ou leurs petits-enfants... «L'importance de la douleur n'est pas la chose majeure, a dit la docteure Pinard. L'important, c'est la persistance, le fait que c'est là tout le temps, ça occupe beaucoup l'esprit. C'est aussi parfois le fait de dire qu'on n'arrivera pas à trouver de solution. La charge mentale qui vient avec ça peut être difficile à gérer.»

La douleur chronique a aujourd'hui, selon elle, un peu le statut qu'avait la santé mentale il y a vingt ans: ceux qui en souffrent peuvent être perçus comme des faibles ou, pire encore, des profiteurs qui abusent du système. Peu d'armes ont été développées spécifiquement pour combattre la douleur chronique, déplore-t-elle, et on découvre maintenant que les armes dont on dispose, comme les opiacés, peuvent causer d'autres problèmes si elles sont utilisées à long terme.

La douleur chronique peut toucher des gens de tous les âges et ses causes peuvent être multiples. La population vit de plus en plus vieille, rappelle la docteure Pinard, ce qui veut dire que de plus en plus de gens vivent avec les séquelles de différents traitements. Une annonce comme celle des chercheurs américains «nous donne toujours beaucoup d'espoir pour nos patients», a-t-elle dit. «Les thérapies géniques s'en viennent, a conclu le professeur De Koninck. Je pense que la douleur, la douleur chronique où on vient cibler les nerfs sensoriels, est un bon sujet pour tester la valeur des thérapies géniques.»

« La musique fait du bien » !

Spécialiste de l'étude du «cerveau musical», Isabelle Peretz partage avec nous quelques idées pratiques en lien avec la musique afin de mieux vivre le confinement.

La musique adoucit les mœurs, dit le proverbe populaire. Isabelle Peretz, professeure au Département de psychologie de l'Université de Montréal, en sait quelque chose! Elle a consacré sa carrière à l'étude du «cerveau musical», notamment au Laboratoire international de recherche sur le cerveau, la musique et le son, le BRAMS, qu'elle a cofondé et où elle s'attache entre autres à démontrer les bienfaits de la musique sur le cerveau. «La musique réduit le stress et l'anxiété. Elle atténue la douleur et libère des molécules de plaisir. C'est prouvé scientifiquement. Alors, pourquoi s'en priver?» demande-t-elle. En ces temps d'isolement préventif, celle qui est également titulaire de la Chaire de recherche du Canada en neurocognition de la musique a accepté de partager avec nous ces quelques idées.

1. Engagez un musicien local en ligne pour vous donner des cours ou jouer avec vous.

Les musiciens ont besoin de vous! Engagez-les, en ligne, pour vous donner des cours ou pour jouer avec vous. Ils vous le rendront bien! Faire de la musique avec quelqu'un est en effet bien supérieur à l'écoute de la musique pour faire fonctionner ses méninges et libérer des hormones de récompense.

2. Envoyez à vos aînés une liste d'écoute des succès de leur jeunesse, quand ils avaient 15-20 ans. En ces temps de pandémie, il est important de garder le lien avec nos aînés. Envoyez-leur une liste d'écoute des succès de leur jeunesse et insérez-y des danses pour les inciter à bouger. La musique est efficace pour contrer la solitude et raviver les mémoires.

3. Dansez! N'hésitez pas à danser. Pour bouger, certes, mais aussi pour coordonner les mouvements de tout le corps.

4. Faites de la musique dehors (en respectant, bien sûr, les mesures de distanciation sociale). Chers musiciens et chères musiciennes, nous avons besoin de vous! Faites chanter, danser, taper des pieds et des mains vos voisins de balcon à balcon, et récoltez leur bonheur. Offrez-leur vos séances d'exercice aussi. Profitez de ce public captif. Les beaux jours s'en viennent. Rien de tel que la musique en direct pour se sentir socialement unis! Le ralliement social est la raison d'être de la musique. Danser, chanter, jouer ensemble produit inconsciemment un esprit de corps.

« La musique fait du bien » ! (suite)


5. Utilisez ou apprenez à utiliser la musique comme automédication. La musique a un grand pouvoir sur nos émotions. Elle nous stimule lors de l'activité physique, nous aide à ressentir et à amplifier nos émotions. Imaginez un film sans bande musicale!

6. Mettez de la musique pour rendre vos corvées ménagères plus divertissantes. La musique distrait et divertit. Par exemple, quand on effectue des tâches ménagères, elle peut réduire le bruit ambiant. Attention cependant au dosage. Trop de stimulation peut en effet être nuisible à la concentration.

7. Soyez généreux et partagez la musique! La musique rend altruiste, délie les langues et facilite l'affiliation au groupe. Ce partage est universel et s'applique à tous et à toutes, peu importe l'âge et quelle que soit la langue ou la culture.

Source: Université de Montréal

Pour obtenir de l'aide

Info-Social : parler de ses problèmes, c'est le début de la solution	Idées suicidaires :	Services communautaires : information et référence
		
Composez le 811	1 866 APPELLE (1 866 277-3553)	Composez le 211



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



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.

« En bonne santé à la maison »

Pour beaucoup d'entre nous, la pandémie de COVID-19 signifie rester chez soi et être assis plus que d'habitude. Faire les exercices que nous faisons normalement devient difficile, et encore plus pour les personnes qui n'ont pas l'habitude de faire beaucoup d'activités physiques.

Pourtant, dans des périodes comme celle-ci, il est très important que chacun, quels que soient son âge ou ses capacités, reste aussi actif que possible. C'est exactement l'objet de la campagne « Be Active » de l'OMS – sans oublier de prendre du bon temps. N'oubliez pas que se lever pour une courte pause en faisant 3 à 4 minutes de mouvements qui ne demandent pas beaucoup d'efforts (marcher ou s'étirer) contribuera à soulager vos muscles et à améliorer la circulation sanguine et l'activité musculaire.

L'activité physique est également bonne pour la solidité osseuse, la force musculaire, l'équilibre, la souplesse et la condition physique. Dans le cas des personnes âgées, les activités qui améliorent l'équilibre permettent de prévenir les chutes et les blessures.

Pratiquer une activité physique régulière est bon pour le corps et pour l'esprit. Cela peut aider à baisser la tension artérielle, contrôler son poids et réduire le risque de cardiopathie, d'accident vasculaire, de diabète de type 2 et de divers cancers, autant de pathologies susceptibles de rendre une personne plus sensible à la COVID-19.

Pratiquer une activité physique régulière peut contribuer à instaurer une routine quotidienne et donner l'occasion de rester en contact avec nos proches et nos amis. C'est également bon pour notre santé mentale en réduisant le risque de dépression et le déclin cognitif et en retardant l'apparition de la démence, tout en améliorant les sensations d'une façon générale.

- Tous les adultes devraient avoir une activité physique modérée d'au moins 150 minutes ou une activité intense d'au moins 75 minutes au cours de la semaine.
- Pour que cela soit davantage bénéfique pour la santé, les adultes devraient aller jusqu'à 300 minutes d'activité physique modérée par semaine, ou une durée équivalente.
- Afin d'améliorer et d'entretenir la santé musculosquelettique, il faudrait réaliser des activités de renforcement des principaux groupes musculaires au moins deux jours par semaine.
- De plus, les personnes âgées ayant des problèmes de mobilité devraient faire une activité physique au moins trois jours par semaine pour améliorer leur équilibre et éviter les chutes.

Source : Organisation Mondiale de la Santé

« Jardin et potager »

Quoi faire pour avoir de belles récoltes ? Vous avez sûrement déjà entendu qu'il ne faut pas planter avant que le risque de gel au sol soit passé. Et c'est vrai en général si on veut « régler » tout son jardin en une seule fois : lorsqu'on veut tout faire en même temps, il faut tenir compte en priorité des besoins des plantes qui sont très sensibles au froid (comme les tomates, les aubergines et le basilic).

Mais en fait, il existe certaines plantes qui ne craignent pas le gel et qui vont très bien résister au froid et même en profiter un peu! Il s'agit par exemple : des épinards / du kale / des radis / des oignons / du chou / du brocoli / des navets et du panais.

Si vous le souhaitez, vous pouvez prendre de l'avance et planter ces légumes dès que le sol du jardin est assez dégagé pour être travaillé, même en avril. Il existe également des plantes « intermédiaires », c'est-à-dire qui profitent du froid/frais, mais qui n'aiment pas le gel, entre autres : la laitue / les betteraves / le chou-fleur / les pommes de terre et les carottes.

On peut donc aussi les planter un peu à l'avance, mais tout en restant prudent. Par contre, il va sans dire que le désavantage d'effectuer plusieurs « plantations » successives est qu'on limite l'espace pour la prochaine étape. Si vous faites ceci, il faut vous assurer que le plant est bien établi, que vous avez une bonne idée de l'espace à conserver et organiser tout ce qui s'en vient!

Source : Marie-Ève Laforte, Muramur



« Semaine de la fibromyalgie »

À l'occasion de la journée mondiale de la fibromyalgie qui se déroule le 12 mai prochain, nous sommes heureux de vous proposer cette année, non pas une mais huit activités dont une série de trois pauses santé et mieux-être. Tout au cours de la semaine, du lundi 10 mai au samedi 15 mai inclusivement, vous pourrez profiter d'agréables expériences gratuites grâce à la collaboration de plusieurs associations de fibromyalgie et de la Société québécoise de la fibromyalgie.

Comme vous en avez l'habitude maintenant, vous devrez vous inscrire afin de recevoir les liens qui vous permettront de prendre part à chacune de ces rencontres via la plateforme Zoom. Si vous éprouvez encore quelques réticences à participer aux rencontres virtuelles, nous vous rappelons que nous pouvons vous accompagner dans cet apprentissage. Il suffit de communiquer avec la directrice générale au 1877 387-7379 ou info@afrc.ca

Mercredi 12 mai 18 h 30 - Journée mondiale de la fibromyalgie Andréa Dépelteau, ergothérapeute



Graduée du programme de maîtrise en ergothérapie en 2018. Elle s'intéresse à l'occupation et au quotidien des personnes ayant des douleurs chroniques dont la fibromyalgie. Actuellement étudiante au doctorat en sciences de la santé à l'université de Sherbrooke, elle vous propose la conférence « **Et si on soignait notre quotidien** »?

En première partie, il sera question de la fibromyalgie et de ses symptômes. Comment le médecin pose le diagnostic? Elle présentera son projet de recherche en trois minutes par vidéo vulgarisé. En deuxième partie, elle expliquera ce que peut faire un ergothérapeute en gestion de douleur et elle s'intéresse au sens que nous accordons aux activités.

Lundi 10 mai 9h00 / Mercredi 12 mai 9h00 / Vendredi 14 mai midi Marie-Lou Pepin, facilitatrice de mieux être



Depuis près de 25 ans aux services des gens, Marie-Lou Pepin œuvre à faire rayonner le meilleur de chacun. Passionnée de l'être humain, elle maîtrise l'art du développement professionnel et personnel. Propriétaire et fondatrice de Mawanalifestyle, elle dévoue son temps à augmenter la conscience humaine au travail, au mieux-être en entreprise, à la gestion du stress et des émotions et à l'amélioration de la communication positive, soit en groupe et en privé.

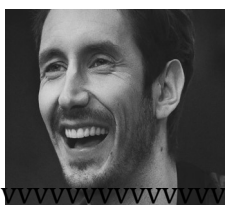
« Semaine de la fibromyalgie » (suite)



Jeudi 13 mai 14h

Nicole Bordeleau, maître yoga et méditation
Transformer l'inconfort en réconfort

À 38 ans, un diagnostic de maladie chronique incurable à cette époque vient fracasser la vie de Nicole Bordeleau. Débute alors un long parcours de recherche intérieure pour trouver la paix et transformer l'inconfort en réconfort. C'est de cela qu'il sera question lors de la conférence proposée par celle qui a publié près d'une douzaine de livres. Pour clore cette rencontre, Nicole Bordeleau propose une méditation guidée de 10 minutes.



Vendredi 14 mai 18 h 30
Jérémy Demay, humoriste
Vivant

Jérémy Demay a connu sa traversée du désert à 26 ans, quand une dépression l'a frappé de plein fouet. En quête d'une solution pour aller mieux, l'humoriste a cherché et découvert plusieurs outils qu'il a eu envie de partager avec le grand public à travers diverses publications et un programme de mieux-être en collaboration avec Chantal Lacroix.

Il nous propose un bel extrait de 45 minutes de son 2e spectacle solo intitulé Vivant. Il décrit ce spectacle comme une réelle célébration de la vie où il traite de nos choix, de qui nous sommes, de nos émotions, de notre image, de la vieillesse, du sexe et même de la mort.



Samedi 15 mai 13 h
Denis Fortier, physiothérapeute
L'art d'envoyer promener sa douleur

Clinicien minutieux et reconnu, il pratique depuis plus de 25 ans en milieu privé et hospitalier. Il a publié plusieurs guides santé et il propose des chroniques à la télévision et à la radio. On peut l'entendre en ce moment dans le Trio santé à l'émission Pénélope, sur Ici Première. L'art d'envoyer promener sa douleur, c'est le titre de la conférence qu'il vous propose pour clore la semaine consacrée à la fibromyalgie. D'une durée de 90 minutes, cette rencontre avec Denis Fortier vous aidera certainement à voir venir l'été avec joie contagieuse.

« La parole est à vous chers membres »

*28% d'entre-vous avez répondu à notre sondage de Pâques. J'en suis très heureuse considérant la situation actuelle. Une belle initiative du conseil d'administration et sachez que nous tiendrons compte des résultats lors de nos prochaines actions.

En résumé, la majorité avez préféré les conférences portant sur le sujet de la maladie, symptômes et traitements. La moyenne des participants favorise les rencontres qui ont lieu au début de l'après-midi, sachant pertinemment que pour certains les rencontres en début de soirée sont à privilégier. Pour cette raison nous continuerons d'alterner les moments de rencontres selon la disponibilité de nos intervenants. Les rencontres repas/conférence manquent à plusieurs et lorsque ce sera possible je suis convaincue que nos bénévoles se feront un plaisir de vous recevoir à nouveau en présentiel.

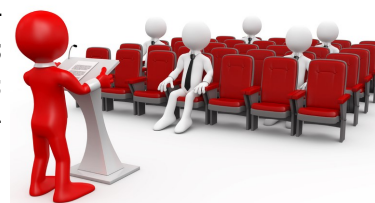
Les rencontres Zoom ont demandé de l'adaptation mais en final a été gagnant compte tenu de la situation et sachez que lorsque la vie en présentielle reprendra nous poursuivrons tout de même des rencontres virtuelles. Les deux dernières questions du sondage m'ont fait extrêmement plaisir, particulièrement en cette période: pour la majorité, l'AFRCA s'est adaptée à vos besoins et le taux de satisfaction est élevé donc MERCI infiniment à tous!



Plusieurs actions se sont tenues au cours des derniers mois, et d'autres sont à venir. Je sais que l'utilisation des réseaux sociaux et internet n'est pas accessible à tout le monde mais si vous le pouvez, contactez-nous et nous pourrons vous aider. Normalement nous cessons nos rencontres à la fin avril (excluant l'AGA) mais si vous désirez poursuivre pendant l'été veuillez nous en informer. Cette dernière année ayant été difficile pour plusieurs, a tout de même permis de belles réalisations avec un bon taux général de participation, j'en suis très heureuse!

***L'assemblée générale annuelle aura lieu en juin, 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 attend peut-être?

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE



« Joyeux anniversaire »

Mme Anne Cassinat 23 avril
Mme Yvette Ferlandt 29 avril
Mme Joanne Nadeau 6 mai
Mme Monique Voisin 8 mai
Mme Ginette B. Bernatchez 19 mai
M. Auguste Caron 25 mai
Mme Thérèse Gagné Lambert 27 mai
Mme Francine Renaud 31 mai
Mme Mireille Guay 5 juin
Mme Raymonde Roy 8 juin
Mme Céline Morin 11 juin

M. Carol Lafontaine 24 avril
Mme Louise Moreau 5 mai
Mme Francine Doyon 7 mai
Mme Hélène Caron 10 mai
Mme Lysanne Plante 20 mai
Mme Cindy Roussel 26 mai
Mme Linda Blouin 30 mai
Mme Guylaine Dufour 31 mai
Mme Monica Roy 8 juin
Mme Julie Drouin 9 juin
Mme Julie Grégoire 11 juin



« MERCI à nos partenaires »



M. Daniel Lavoie



Émilie Chouinard et Claude Roy Ste-Marie



Dre Julie Aussant
Chiropraticienne, D.C.

Kathleen Harvey de Ste-Marie



Une équipe dynamique
à l'écoute de vos besoins!



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 ou www.afrc.ca

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

Québec 