

Parlons fibro

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

Dans ce numéro

Un mot de ...	P. 2
À inscrire à votre agenda	P. 3
Intolérance au glucose	P. 4-5
Pourquoi être membre ?	P. 5
On parle de nutrition	P. 6-8
Les fleurs de Bach	P. 9
Préparez vos impôts 2020	P. 10
Recherche sur la fibromyalgie	P. 11
Douleur chronique	P. 12-14
Merci à nos partenaires!	P. 15



Association de la fibromyalgie
région Chaudière-Appalaches

ANNÉE 19 NUMÉRO 1
FÉVRIER 2021

« Un mot de... »

... la présidente... 2021 sera-t-il synonyme de 2020 ? Souhaitons que non! Ce que j'espère par contre c'est que nous soyons tous « ensemble vers de nouveaux horizons pour cette nouvelle année »! Quoi qu'il en soit nous apprenons à nous adapter jours après jours et nous pouvons être fiers de nos accomplissements. Merci aux membres du conseil d'administration qui devenez familier avec la plateforme Zoom, une belle façon de poursuivre nos rencontres et de demeurer en contact malgré la distance.

Bien qu'à ce moment-ci, nous ne savons pas du tout de quelle façon s'amorceront nos activités pour les prochains mois; sachez que notre priorité demeure la même « Soutien et entraide aux personnes souffrant de la fibromyalgie et/ou arthrite et leur entourage ». Continuez de nous alimenter pour nos prochaines rencontres et ateliers, c'est ce qui fait notre force.

... et de la directrice... Que dire de ce nouveau début d'année? Les rencontres Zoom ont débuté et les responsables de groupe d'entraide ont bien hâte de vous retrouver! Telle-ment de choses se sont passées.. Pour l'AFRCA, la pandémie a apporté son lot d'ajustements; donc les rencontres entre organismes de fibromyalgie du Québec! Et oui, bien que quelques directions et coordinations nous connaissions déjà, j'ai le privilège de collaborer avec des gens des Îles-de-la-Madeleine, de l'Abitibi, de Sorel et autres. Cette approche nous permet d'informer encore plus de gens, agrémenter de belles discussions! C'est également grâce à ces partages d'informations que nous sommes en mesure de vous offrir des rendez-vous Zoom gratuitement.

À ce moment-ci de l'année, normalement, nous en sommes à la préparation de notre salon de la fibromyalgie et de la douleur chronique. Comme la plupart des gens, nous vivons constamment des périodes de questionnement, donc les membres du conseil d'administration ont convenu de recevoir Mme Kim Thuy le 24 avril à 13h30 via Zoom, et ce, gratuitement pour nos membres! Mme Thuy tiendra sa conférence portant sur le sujet de la « **RÉSILIENCE** ». Notre salon, selon la formule que nous connaissions, sera de retour en 2022.

Plusieurs membres bénéficient présentement **gratuitement** des ateliers « yoga du visage » avec Mme Brigitte Deveau; ateliers « relaxation et méditation » avec Mme Monique Voisin, et bien sûr les cours de tai-chi avec Mme Aline Carrier. Si vous avez d'autres suggestions, communiquez avec nous.

Patricia Boulet, présidente
Dany Drouin, directrice générale

1-877-387-7379
info@afrc.ca

« À inscrire à votre agenda »



Une heure en compagnie de Kim Thuy!

Le 24 avril à 13 h 30

Gratuit pour les membres de l'AFRCA

20,00 \$ pour les non-membres

Depuis le 29 janvier dernier, elle nous invite à sa table chaque vendredi soir à ARTV.

Le 24 avril prochain, elle nous rejoindra dans le confort de nos maisons respectives pour une heure de conférence.

D'abord connue à titre d'auteure du best-seller *Ru*, Kim Thuy a été couturière, interprète, avocate, propriétaire de restaurant et chroniqueuse culinaire pour la radio et la télévision.

Le succès, elle connaît, les échecs aussi ; c'est précisément de ces deux sujets, de son formidable lâcher prise et de sa résilience qu'elle nous entretiendra à l'occasion de cette conférence sur le web.

Certains et certaines d'entre vous nous ont dit ne pas être à l'aise avec les rencontres sur internet. Nous tenons à vous rappeler qu'il n'y a rien de compliqué dans cette expérience et que nous sommes là pour vous aider à apprivoiser la chose. Communiquez avec nous au 418 387-7379 ou au numéro sans frais 1 877 387-7379.

Initiative de l'AFRCA, ce moment « gratuit » vous est offert grâce à la collaboration des associations de fibromyalgie des régions de Laval, de Québec (et autres à confirmer)

danielelaforce@afrc.ca

Agente de développement (région de Montmagny et l'Islet)



« Intolérance au glucose »

Plus de 3 millions de personnes au Canada sont atteintes de diabète et beaucoup d'entre elles l'ignorent. De nombreuses personnes aux prises avec le diabète de type II développent un problème appelé intolérance au glucose *avant* de recevoir leur diagnostic de diabète. L'intolérance au glucose est considérée aussi comme le prédiabète.

Hausse de sucre dangereuse

Qu'est-ce que l'intolérance au glucose? L'intolérance au glucose survient lorsque l'organisme perd sa sensibilité aux effets de l'insuline et doit travailler plus fort pour contrôler les niveaux de glucose sanguin. Une personne qui souffre d'intolérance au glucose affiche des taux de sucre sanguin (glucose) plus élevés que la normale, mais pas encore assez élevés pour dire qu'elle est diabétique. Comme dans le cas du diabète de type 2, l'organisme produit de l'insuline, mais en quantité possiblement moindre ou avec une efficacité réduite.

Les personnes souffrant d'intolérance au glucose sont non seulement plus susceptibles au diabète de type 2, mais elles voient aussi leur risque d'hypertension artérielle et d'hypercholestérolémie augmenter de 50 %, facteurs pouvant mener à l'apparition d'une maladie cardiovasculaire ou d'un accident vasculaire cérébral.

Un de mes amis souffre de résistance à l'insuline. Est-ce la même chose que la résistance au glucose? Non, pas nécessairement. La résistance à l'action de l'insuline se produit quand l'organisme cesse de bien répondre à l'insuline. Pour compenser, il produit de plus en plus d'insuline, mais parce que la réponse à l'insuline est inadéquate, même des taux plus élevés d'insuline ne peuvent contrôler efficacement le glucose. À mesure que la résistance à l'insuline s'accroît, les taux de glucose sanguin augmentent et le diabète finira par s'installer.

Qui risque de souffrir d'une intolérance au glucose? Les personnes qui ont une forte surcharge pondérale et les personnes obèses sont plus sujettes à l'intolérance au glucose, surtout celles dont le poids excédentaire se situe autour de la taille. En effet, l'excès de graisse corporelle inhibe les effets de l'insuline.

La perte de poids aiderait à normaliser les taux de glucose. Parce que la résistance à l'insuline est moindre, une plus grande quantité de glucose est transportée du sang vers les cellules des tissus. La perte de poids aide aussi à réduire les risques de diabète de type 2.

« Intolérance au glucose » (suite)

Votre risque d'intolérance au glucose et de diabète de type 2 augmente aussi si vous êtes sédentaire, si vous avez des antécédents familiaux de diabète, de diabète gestationnel (c'est-à-dire si vous avez souffert de diabète lors d'une grossesse), si vous avez donné naissance à un enfant de plus de neuf livres et si vous êtes d'origine autochtone, hispanique, asiatique, africaine ou polynésienne, si vous êtes atteinte d'une affection appelée syndrome des ovaires polykystiques, ou si vous avez généralement moins de 6 heures ou plus de 9 heures de sommeil par jour.

Source : MediResource Inc. 1996 - 2021



« Pourquoi être membre de l'AFRCA » ?

Être membre, c'est payant;

- recevoir de l'information privilégiée;
- suivre des formations adaptées à vos besoins;
- participer à des activités (conférences, ateliers, salon etc.) ;
- dialoguer avec des gens vivants la même réalité que vous;
- participer à une vie associative riche et agréable;
- être supporté(e), écouté(e) lorsque vous en ressentez le besoin;
- être membre d'une association peut également être une référence;
- apporter votre point de vue dans des dossiers qui vous concernent;
- recevoir des services ou autres avantages selon la situation.

Tout simplement pour bénéficier de services qui vous conviennent et ainsi appuyer un organisme de votre région !

Nouvelle adresse courriel : info@afrc.ca

« On parle nutrition »

Quoi de mieux pour débiter une nouvelle année que de parler nutrition? Récemment, nous avons eu le plaisir de recevoir Madame Nadine Bonneville, nutritionniste. Ce fut une très belle rencontre et nous vous partageons un résumé de sa conférence.



DESCRIPTION DU CONFÉRENCIER Nadine Bonneville est une nutritionniste et propriétaire Clinique de nutrition familiale de Beauce & Nuances nutrition. Elle a des études supplémentaires en pharmacie et doctorante en psychologie clinique, en plus d'être chargée de cours au département des sciences infirmières à l'Université du Québec à Trois-Rivières.

Pour la rejoindre, vous pouvez le faire via son courriel au info@nadinebonneville.com

BIEN CHOISIR SON ALIMENTATION pour bien adapter son alimentation, il faut cibler le but de ce changement. Avec la multiplication des messages, des modes et des facteurs culturels, il est difficile de choisir le mode de vie qui nous convient. Nadine nomme ce phénomène la cacophonie alimentaire. Il est suggéré de personnaliser les recommandations à l'aide d'une évaluation complète des besoins. Les différents objectifs possibles sont :

- Satisfaire un besoin de base
- Modifier son poids
- Prévenir une maladie
- Optimiser son niveau d'énergie
- Traiter une maladie

Les recommandations au niveau de l'alimentation pour les personnes vivant avec la fibromyalgie sont nombreuses. Les principales sont :

- Régime hypotoxique
- Jeûne
- Éliminer le gluten et les produits laitier
- Manger sans gluten et sans lait
- Consommer des poissons riches en oméga-3
- Diminuer ou éliminer radicalement la plupart des céréales et des sucres, en particulier le fructose
- Éliminer le sucre et les édulcorants
- Éliminer la caféine
- Diète cétogène
- Aucun aliment transformé ou malbouffe
- Manger biologique
- Éliminer les additifs alimentaires
- Éliminer l'alcool

« On parle nutrition » (suite)

Un des bémols avec les diètes, c'est qu'elles suivent des cycles, des modes. Qui dit mode, dit marketing et une mise en marché lucrative. En ce moment, l'alimentation céto-gène génère beaucoup d'adeptes. Elle est utilisée dans l'espoir de perdre du poids. Dans les faits, cette diète est dite restrictive et utilisée efficacement comme traitement principalement auprès des personnes épileptiques sévères. La société Québécoise de la fibromyalgie a tout de même émis des recommandations générales pour les personnes fibromyalgiques :

- Suivre le guide alimentaire canadien. La diète méditerranéenne est recommandée
- Consommer des aliments riches en oméga-3 et antioxydant
- Limiter la consommation de viande rouge et d'aliments transformés, riches en sodium, en sucre et en gras.

Peu importe le choix dans son alimentation, il faut respecter globalement 3 principes:

- Avoir des recommandations personnalisés
- Connaître les recommandations des organisations connues
- Rester ouvert aux données controversées si elles ont des points en commun avec les recommandations reconnues.

En résumé, il n'existe pas d'approche unique pour planifier une saine alimentation. De plus, tout petit changement apporte son lot de bénéfice .

RECOMMANDATIONS DANS LA LITTÉRATURE la littérature scientifique offre des données sur l'alimentation et les recommandations générales pour diminuer les douleurs et la fatigue. Ainsi, l'alimentation végétarienne, végétalienne (dite végan) ou méditerranéenne sont les plus adaptées pour les personnes vivant avec des douleurs et de la fatigue. Les recommandations selon les données probantes, peu importe le mode alimentaire choisie, sont :

- Alimentation végétarienne
- Consommer 2 à 3 L de liquide par jour
- Consommation abondante de fruits et légumes
- Consommation abondantes de grains céréaliers entiers
- Modérer la consommation d'aliments transformés riches en sel, gras et sucres
- Modérer la consommation de caféine, d'aspartame et de glutamate monosodique
- Maintien du poids dans un intervalle associé à une bonne santé/qualité de vie
- Activité physique et exercices musculaires ciblant les stabilisateurs (coré)

« On parle nutrition » (suite)

INTÉGRER LES CHANGEMENTS ALIMENTAIRES Mettre en place des changements alimentaires est difficile pour la plupart des gens. L'erreur souvent commise est de mettre en place des objectifs trop grands. Pour s'assurer d'entamer et de conserver les changements alimentaires, Nadine offre des conseils. Il faut :

- Prendre conscience de ses habitudes alimentaires
- Cuisiner plus souvent
- Prendre les repas en bonne compagnie
- Limiter la consommation d'aliments transformés
- Rester vigilant face au marketing alimentaire
- Évaluer son assiette (1/2 légumes et fruits, 1/4 protéine, 1/4 grains entiers)
- Savourer ses aliments
- Lire les étiquettes

Pour modifier son alimentation, il faut se faire un plan alimentaire, cibler les comportements que l'on souhaite changer et le niveau de faisabilité de cet objectif. La planification doit suivre un plan simple, avec un objectif à la fois (le plus réaliste) et prévoir une récompense à la fin de la semaine, idéalement non-alimentaire

QUESTIONS Pour faire mon pain, quelle farine est-elle conseillée?

La farine à blé entier est plus difficile à manier pour rendre un pain gonflé. Il est suggéré d'utiliser une farine non blanchie. Une farine à blé entier pour pain rendra une cuisson plus simple, même si ce dernier sera plus lourd au final.

Qu'est-ce qui est mieux, la margarine ou le beurre?

Les deux ont leurs avantages et les inconvénients. Il faut utiliser les deux avec parcimonie.

Que penses-tu de l'eau minérale?

Il faut bien lire les étiquettes pour ne pas boire trop de sodium.

Que suggérez vous de manger en premier lors d'un repas?

La séquence de digestion n'est pas un sujet assez étudié pour répondre adéquatement.

Source : Isabelle (Association de la Fibromyalgie de l'Abitibi-Témiscamingue)
Dany (AFRCA)



« Les fleurs de Bach »

Depuis plusieurs mois maintenant, vous avez eu l'occasion d'assister à de nombreuses conférences sur le Web. J'ai le plaisir de vous proposer une initiation aux fleurs de Bach, le 9 mars prochain. La conférencière invitée est Madame Nadia Bélisle Rioux, propriétaire de l'établissement L'Islet du Mieux-être à L'Islet.

Au cours de sa conférence, elle vous racontera, entre autres, ce qui l'a amené à s'intéresser aux fleurs de Bach qui doivent leur nom à Edward Bach, médecin homéopathe né à Mosely, en Angleterre, en 1886. «Toute maladie, disait-il, n'est autre que la manifestation physique d'un malaise, d'un manque d'harmonie provoqué par une situation mentale qui trouble l'équilibre du corps».

C'est après avoir survécu à une grave maladie que le Dr. Bach s'intéressa plus particulièrement à l'homéopathie. Les fleurs de Bach résultent de plusieurs années de recherche, et il existe actuellement 38 remèdes floraux. En compagnie de Nadia Bélisle Rioux, vous en apprendrez davantage sur ces élixirs floraux qui visent à soulager et rééquilibrer les mauvaises émotions en faisant évoluer le négatif vers le positif.

Je suis très heureuse de proposer une conférencière de mon secteur. D'ailleurs, si vous avez une suggestion à me faire pour une prochaine rencontre, n'hésitez pas.

Au plaisir de vous rencontrer!

Danièle Laforce afrca.laforce@hotmail.com

Agente de développement (région de Montmagny et l'Islet)



« Préparez vos impôts 2020 »

La période des impôts arrive à grands pas. Chaque année, vous vous demandez quelles dépenses pouvez-vous y apporter. Nous tentons donc ici de vous faire une liste des dépenses les plus souvent utilisées pour obtenir des déductions ou des crédits.

- Factures pour de l'aide à l'entretien ménager (épousseter, laver les planchers...)
- Factures pour de l'aide pour l'entretien du terrain (déneigement, tonte de gazon, installation d'abri saisonnier, etc.),
- Factures pour l'aide à la personne (s'habiller, manger, faire sa toilette)
- Factures pour l'aide pour la préparation de repas et pour la livraison de repas (ex. popote roulante),
- Factures pour les services infirmiers, de gardiennage,
- Facture pour les services d'appels d'urgence (bracelet) et un service de repérage (GPS),
- Reçus pour des frais pour votre inscription à des activités physiques ou à des activités artistiques, culturelles ou récréatives (Programme d'au moins 8 semaines),
- Factures pour l'achat et l'installation de bien pour maintenir votre autonomie (Barre de bain, main courante, banc de bain, canne, etc.),
- Factures pour un hébergement dans une unité transitoire de récupération fonctionnelle.

Bien entendu, les dépenses qui ont déjà fait l'objet d'une réclamation (ex, crédit d'impôt pour le maintien à domicile des aînés) ne peuvent pas être réclamées à nouveau. Dans tous les cas, vous devez conserver vos factures et vos autres pièces justificatives concernant les services pour lesquels vous demandez le crédit d'impôt afin de pouvoir nous les fournir sur demande. Pour en savoir plus sur les services et les dépenses admissibles, consultez le site Internet de Revenu Québec à www.revenuquebec.ca.

Plusieurs régions offrent un service « d'impôt bénévole » pour les gens à faible revenu. N'hésitez pas à contacter votre municipalité!

Source : ACEF Appalaches-Beauce-Etchemin



« Recherche sur la fibromyalgie »



Recherche des personnes souffrant de fibromyalgie

Dans le cadre d'une étude visant à évaluer l'impact de la douleur sur la performance motrice et l'activité cérébrale durant une tâche de dessin de formes géométriques (avec vision directe ou vision en miroir), nous recherchons des participants souffrant de fibromyalgie.

Pour participer vous devez:

- Être âgé·e de 18 ans et plus
- Avoir eu un diagnostic de fibromyalgie
- Pouvoir vous déplacer au centre de recherche pour 1 rencontre

Votre collaboration à ce projet exigera une rencontre au centre de recherche le CIRRISS (525 boulevard Wilfrid Hamel, Québec (QC), G1M2S8). Cette rencontre durera environ **trois heures**.



Une **compensation financière** vous sera offerte pour couvrir les frais de déplacement.

Si vous êtes intéressé·e·s à participer ou si vous désirez obtenir des renseignements additionnels, contactez Tania Augière par courriel à l'adresse suivante : labo.mercier@cirris.ulaval.ca

Ce projet est sous la responsabilité de Catherine Mercier, erg, Ph.D., professeure au département de réadaptation de l'Université Laval et chercheure au CIRRISS. Le projet a été approuvé par le comité d'éthique du CIUSSS de la Capitale Nationale (projet 2020-1858).

Au plaisir de vous rencontrer!

Recherche des personnes en bonne santé

Dans le cadre d'une étude visant à évaluer l'impact de la douleur sur la performance motrice et l'activité cérébrale durant une tâche de dessin de formes géométriques (avec vision directe ou vision en miroir), nous recherchons des participants contrôles en bonne santé.

Pour participer vous devez:

- Être âgé·e de 18 ans et plus
- Être en bonne santé
- Pouvoir vous déplacer au centre de recherche pour 1 rencontre

Vous **NE** devez **PAS** :

- Avoir un historique de douleur chronique ou douleur aiguë interférant avec les activités de la vie quotidienne dans les trois derniers mois
- Avoir une douleur aiguë le jour de l'expérimentation

Votre collaboration à ce projet exigera une rencontre au centre de recherche le CIRRISS (525 boulevard Wilfrid Hamel, Québec (QC), G1M2S8). Cette rencontre durera environ **trois heures**.



Une **compensation financière** vous sera offerte pour couvrir les frais de déplacement.

Si vous êtes intéressé·e·s à participer ou si vous désirez obtenir des renseignements additionnels, contactez Tania Augière par courriel à l'adresse suivante : labo.mercier@cirris.ulaval.ca

Ce projet est sous la responsabilité de Catherine Mercier, erg, Ph.D., professeure au département de réadaptation de l'Université Laval et chercheure au CIRRISS. Le projet a été approuvé par le comité d'éthique du CIUSSS de la Capitale Nationale (projet 2020-1858).

Au plaisir de vous rencontrer!

« Douleur chronique : comment y faire face » ?

La douleur chronique peut affecter la santé physique et mentale, de même que la vie personnelle et professionnelle. Voyez comment y faire face.

DOULEUR AIGUË OU DOULEUR CHRONIQUE La douleur aiguë est de brève durée, souvent moins de sept jours. Elle survient par exemple après un accident, une infection ou une chirurgie. En limitant les activités de la personne touchée, la douleur peut prévenir ou minimiser l'aggravation d'une blessure.

La douleur chronique se caractérise par une douleur localisée ou diffuse qui peut :

- persister au-delà d'une période normale de guérison (ex. : après le zona);
- être associée à une maladie chronique, évolutive ou dégénérative (ex. : diabète, arthrite ou cancer);
- survenir sans avertissement ou progressivement, sans cause identifiable, dans plusieurs parties du corps (ex. : fibromyalgie);
- persister au moins trois mois ou se manifester au moins trois fois au cours d'une période de trois mois. Il n'est pas normal, ni souhaitable, de vivre avec une douleur chronique. Heureusement, on peut s'employer à la réduire ou la maîtriser grâce à divers moyens.

LES CAUSES DE LA DOULEUR CHRONIQUE Les causes de la douleur chronique sont très variées, et les options thérapeutiques le sont tout autant. L'important est d'abord de comprendre son origine ou les facteurs qui y contribuent. Voici quelques exemples de causes courantes :

- une maladie ou un désordre physique;
- une mauvaise posture, entre autres au travail;
- des mouvements répétés (ex. : athlète ou travailleur);
- des conditions de vie ou de travail défavorables;
- un traumatisme (ex. : blessure ou accident);
- le stress.

Par exemple, les maux d'épaules, de cou et de dos peuvent être liés au travail. Dans un tel cas, on peut envisager plusieurs stratégies : physiothérapie, ergothérapie, massothérapie, chiropratique, etc. Certains employeurs offrent même les services de professionnels formés en ergonomie qui peuvent adapter l'environnement de travail.

Il arrive parfois qu'on n'arrive pas à trouver l'origine d'une douleur chronique. On dit alors qu'elle est « idiopathique ».

Les malaises ressentis varient selon l'origine de la douleur. Il est important de bien décrire votre douleur à votre médecin avec des mots courts et précis pour l'aider à poser un diagnostic éclairé, même si vous ne voyez pas de lien entre vos symptômes.

« Douleur chronique : comment y faire face » ? (suite)

LES IMPACTS DE LA DOULEUR CHRONIQUE La douleur chronique peut empêcher la personne atteinte de réaliser une partie de ses activités quotidiennes. Les répercussions peuvent se manifester tant sur le plan physique que sur les plans psychologique, familial, social et économique. Les impacts possibles de la douleur chronique sont nombreux :

- sédentarité ou niveau d'activité physique insuffisant;
- diminution de la mémoire et de la concentration;
- humeur affectée;
- repli sur soi;
- troubles du sommeil;
- stress, anxiété ou dépression

Les personnes qui souffrent de douleur chronique peuvent se sentir seules et incomprises, car elles ne sont pas toujours prises au sérieux. Si vous subissez les répercussions de la douleur chronique, brisez le silence. Des ressources sont à votre disposition. Consulter un médecin, un psychologue ou tout professionnel spécialisé dans la gestion de la douleur pourrait vous être salutaire. Vous pouvez également vous joindre à un groupe d'aide ou à une association dédiée à la gestion de la douleur chronique. Le fait de partager votre épreuve avec d'autres personnes souffrant de douleur chronique peut vous aider à mieux composer avec votre propre situation.

LES SOLUTIONS À LA DOULEUR CHRONIQUE Si vous souffrez de douleur chronique, vous devez agir immédiatement avant que la douleur n'influence tous les aspects de votre vie. Vous devez la prendre en main, car la douleur chronique est généralement plus difficile à traiter que la douleur aiguë. Consultez un médecin. Il s'agit du geste le plus important que vous puissiez poser. S'il le juge nécessaire, il pourra vous référer à un médecin spécialisé d'une clinique de la douleur ou à d'autres spécialistes.

C'est souvent la combinaison de plusieurs stratégies qui permet de venir à bout de la douleur (médicaments, psychothérapie, physiothérapie, massothérapie, etc.). Une équipe de professionnels est souvent nécessaire. Vous pouvez également apprendre des techniques d'autogestion de la douleur. Vous devez vous investir dans le traitement de votre douleur.



« Douleur chronique : comment y faire face » ? (suite)

En terminant, voici quelques conseils pour mieux vivre avec la douleur chronique.

- Dormez suffisamment.
- Mangez bien et maintenez un poids santé.
- Réduisez votre niveau de stress.
- Apprenez au moins une technique de relaxation (méditation, visualisation, yoga, respiration profonde, etc.).

Si vous devez prendre des médicaments, faites équipe avec votre pharmacien et posez-lui autant de questions que nécessaire.

Prenez soin de vous!

Pour plus d'information sur la douleur chronique, consultez votre pharmacien.

Source : Association de la douleur chronique

1-866-appelle (277-3553)
Service téléphonique régional de crise
Urgence-Détresse



Concours de Pâques!

Surveillez bien vos courriels, dans les prochaines semaines vous recevrez un sondage ; celui-ci vous permettra peut-être de remporter un chocolat de Pâques.

Un prix par région. À qui la chance?

info@afrc.ca

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.

« Joyeux anniversaire »

M. Denis Talbot 15 février
M. Luc Cloutier 27 février
Mme Manon Sylvestre 14 mars
Mme Louise Lessard 16 mars
Mme Yvonne Gagnon 2 avril
Mme Rachel Grégoire 3 avril
Mme Mélanie Lemieux 6 avril
Mme Ginette Beaulieu 7 avril
Mme Raymonde Roy 11 avril



« MERCI à nos partenaires »



M. Daniel Lavoie



Dre Julie Aussant
Chiropraticienne, D.C.



Kathleen Harvey de Ste-Marie



Émilie Chouinard et Claude Roy Ste-Marie



Une équipe dynamique
à l'écoute de vos besoins!



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

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 