

Parlons fibro



Dans ce numéro

Mot de la directrice	P. 2
Mot de la présidente	P. 3
Groupes d'entraide.....	P. 4-5
Témoignage.....	P. 6-8
PAINtalks.....	P. 8
Présentations Zoom	P. 9
Craquez pour ces 10.....	P. 10-12
Apprendre à respirer.....	P. 13
Programme exclusif.....	P. 14
Merci à nos partenaires!.....	P. 15



ANNÉE 20 NUMÉRO 5
OCTOBRE 2022

« Mot de la directrice »

Bonjour chers membres,

J'espère que vous allez bien et que vous êtes en mesure de profiter au maximum des belles journées d'automne que nous avons la chance d'avoir en ce moment! Non, mais que nous aimions cette saison ou pas, car elle nous approche de l'hiver, personne ne peut dire que les couleurs ne sont pas merveilleuses. Un pur bonheur pour la vue et l'odorat.



L'AFRCA est choyée d'avoir pu compter sur votre présence lors de l'assemblée générale extraordinaire du 17 septembre dernier. Merci d'être venu écouter ce que nous avons à vous présenter, merci de l'intérêt porté par vos interrogations.

Je le dis souvent, l'AFRCA est un tout. Ce « tout » inclus les membres, les bénévoles, les employés ainsi que les gens de la communauté car qui sait? Peut-être qu'un jour l'un des vôtres auront besoin d'utiliser nos services, et c'est grâce à vous qu'ils auront envie de s'impliquer.

L'AGE a été tenu pour que les membres présents puissent adopter la proposition de notre nouvelle mission « **L'Association de la fibromyalgie de la région Chaudière-Appalaches soutient et outille les personnes et leurs proches vivant avec la fibromyalgie et des douleurs chroniques afin d'améliorer leur qualité de vie** ». Il est important de se rappeler que notre organisme a vu le jour en 1995 mais pour en arriver à un regroupement régional, plusieurs actions ont été faites par des membres de la communauté souffrant de la fibromyalgie et qui désiraient la reconnaissance de la fibromyalgie.



Ces derniers mots sont dédiés à Mélissa! Premier témoignage au Centre femmes de Lotbinière qui fût bien très bien reçu des participantes, échanges et questions étaient au rendez-vous dans un ambiance très convivial. Mélissa, une première à refaire!!

Dany Drouin, directrice générale
info@afrc.ca
1-877-387-7379

« Mot de la présidente »

Bonjour à vous chers membres !

Aujourd'hui, je vous offre une réflexion portant sur l'automne : J'aime l'automne parce que tout devient bonus. Les jours raccourcissent, mais il y a une urgence à profiter du moindre rayon, de la première éclaircie. J'adore les couleurs et le feuillage arc-en-ciel des arbres. On dirait un tableau de maître.

L'été, le vert prédomine et c'est sans surprise mais dès septembre, c'est une explosion de couleurs, des nuances plus merveilleuses les unes que les autres; entre deux feuillages verts, un jaune; un arbre rouge qui irradie, incendie, embrase à lui seul une forêt entière, les milles teintes d'orange qui redonnent à chaque regard un nouvel intérêt.

En automne, la nature récompense les assidus, les observateurs, les optimistes et ceux qui décèlent le beau, là où d'autres ne prennent pas le temps de le voir. Prenez le temps de prendre le temps! Quelques minutes pour profiter de cette belle saison. Nous sommes présents si vous avez besoin et continuez de participer à nos activités.



Bel automne!

Annie Deblois, présidente
douceursetfolie@hotmail.com

Bonjour,

Je suis Mélissa Lemieux-Michaud, près de 40 ans, native de La Pocatière (mon Bas-du-Fleuve!) et habite à Sainte-Claire dans Bellechasse. Je suis fille d'un militaire et d'une femme extraordinaire. J'aime lire (c'est voyager à peu de frais), l'art visuel, la création, le vélo et l'humour. Au-delà de ça, il est important pour moi de développer des relations avec les gens et d'être bienveillante.

Mon parcours de vie m'a amené sur la route de la fibromyalgie, étant moi-même incommodé par différents symptômes. J'ai donc découvert l'association à la suite de mes recherches sur Internet afin de mieux m'outiller. Pendant près d'un an, et jusqu'à tout récemment, j'ai siégé sur le conseil d'administration.

Par mon désir de faire connaître l'AFRCA pour l'ensemble des gens de son territoire, j'ai sauté sur l'occasion d'aider autrement. Je souhaite être en mesure de saisir toutes les occasions et/ou événements propices et profitables à l'association. Je suis convaincue qu'un travail d'équipe, entres membres, bénévoles et employés sera mettre de l'avant l'aide et l'échange de relations à nos membres et aux membres futurs.

« Groupes d'entraide »

Groupe d'entraide de Beauce-Sartigan (St-Georges et environs)

Jeudi le 7 décembre se tiendra notre diner de Noël au restaurant le St-Ben.



Jean Coutu

Daniel Lavoie

(Pharmacie Affiliée)

Aide-mémoire

Briser l'isolement : n'oubliez pas notre déjeuner causerie le 1^{er} mardi du mois à 9h. au restaurant Baril Grill de St-Georges. Votre anniversaire est le mois courant? Dites-le nous et vous recevrez 10,00\$ de rabais sur votre déjeuner.

Les marches au Parc Veilleux se poursuivent!
(les lundis et mercredis).

Bienvenue aux migrants!

Manon Sylvestre, bénévole-responsable

Louise Roy, Denise Breton et Monique Voisin - bénévoles



Groupe d'entraide de Lévis

Samedi 19 novembre 2022

Déjeuner au restaurant Normandin de Charny !

Présence à confirmer S.V.P. avant le 16 novembre 2022

Mercredi 30 novembre 2022

Dîner de Noël au restaurant le Délice Resto Lounge de Lévis surprise et sourire.

Présence à confirmer S.V.P avant le 28 novembre 2022

À bientôt

Martine Bherer, responsable / martine.bherer@hotmail.com

Solange Bellavance, bénévole / solangebellavance@gmail.com

Groupe d'entraide de Robert-Cliche

Notre dîner de Noël sera mardi le 29 novembre
au restaurant le Journal à 11 h 15.

Ryna Gagné, responsable



« Groupes d'entraide » (suite)

Groupe d'entraide de Bellechasse

C'est un plaisir de constater votre satisfaction face aux ateliers de méditation offerts par Mme Desroches cet automne. Notre prochaine activité aura lieu au restaurant L'Amical de St-Lazare la 25 novembre pour le dîner de Noël à 11h.

Comme l'an passé, nous ferons un échange de cadeaux « Passez au suivant ». Surprises et plaisir nous y attendent. Nous communiquerons avec vous la semaine précédente pour plus de détails.

Bienvenue à toutes et tous. Au plaisir de se retrouver.
Aline, Raymonde et Jeanne, bénévoles
alinelabbe2@hotmail.com / jolimonde@hotmail.com



Groupe d'entraide de la Nouvelle-Beauce

La saison des couleurs étant amorcée, le tableau qui se dessine au fil des jours est merveilleux! Présentement, 19 personnes participent à la zumba gold et 14 à la méditation guidée. Nous avons ouvert une seconde plage horaire suite à la demande pour la méditation.

Je vous remercie pour votre implication c'est encourageant de vous offrir des activités. Un bel automne à chacun de vous et continuer de bouger afin de conserver votre vitalité.

Informations: Francine Poirier, responsable
angemarie45@hotmail.com ou 418-999-3678



Groupe d'entraide de Lotbinière

Initiation pierre et cristaux volet 1 - Pierre pour les douleurs musculaires
Voir et connaître les divers pierres, les identifier, les nettoyer, utilisations et biens plus!
Mercredi 16 novembre à 18h30 (1172, rue de l'église, Val-Alain, G0S 3H0)
Prix membre: 25\$ et non-membre: 30\$

Déjeuner-Brunch, Station rustique (170 Bd Laurier local 106, Laurier-Station G0S 1N0)
3 décembre à 10h / réservation avant le 28 novembre
Vous pouvez apporter conjoint et amis pour faire connaître GEF Lotbinière.

Information et réservation : Annie Deblois 418-520-6095

« Témoignage »

La chanteuse Guylaine Tanguay témoigne sur sa façon de vivre avec la fibromyalgie. **Depuis combien de temps vivez-vous avec la fibromyalgie ?** J'ai été diagnostiquée à l'âge de 42 et je viens d'avoir 50 ans. Cela va faire huit ans. J'ai toujours eu des douleurs, sans chercher leurs origines, mais quand j'ai eu une crise plus intense j'ai décidé d'aller consulter. J'ai fait beaucoup de tests avant de recevoir le diagnostic de la fibromyalgie.

J'étais un peu familière avec le terme « fibromyalgie » parce que ma mère en souffre. La vie avec cette maladie nécessite une adaptation au quotidien, c'est une maladie qui évolue, qui se transforme. Dans mon cas, je ne prends pas de médication, j'ai décidé d'arrêter. Je gère selon mon état. Bien sûr, la douleur n'est jamais bien loin. Vivre avec la fibromyalgie, ça chambarde une vie. Je suis une fille de routine, structurée, organisée, mais cette maladie implique tout l'inverse. Du fait de ma profession, j'ai un horaire très serré, qui est parfois totalement bouleversé par la fibromyalgie.

Comment a réagi votre entourage à l'annonce de votre diagnostic ? Au début, c'était plus difficile pour moi, que pour mon entourage. Je ne suis pas une personne qui se plaint. Je faisais mes journées en ayant mal, j'étais habituée puisque la douleur fait partie de ma vie depuis longtemps. J'ai toujours eu des problèmes avec mes ovaires et mon utérus. Disons que mes organes féminins m'en font voir de toutes les couleurs! J'ai fait des spectacles avec des douleurs au ventre, des hémorragies. J'avais rarement des journées sans douleur, alors mes filles et mon mari sont habitués à me voir comme ça. J'ai toujours essayé d'alléger l'ambiance à la maison, je ne voulais pas installer une atmosphère de peur parce que mes filles étaient jeunes. Le caractère invisible de la douleur dans la fibromyalgie complique un peu la donne, il y a des journées où j'ai très mal, je n'en parle pas et cela ne se voit pas. Je ne peux pas en parler tout le temps et je ne demande pas beaucoup d'aide, pas assez peut-être...

Quand mes douleurs aux mains ont empiré, je ne pouvais plus faire certaines tâches de la vie courante comme simplement éplucher des pommes de terre. Tout le monde me soutient sans poser de question, parce que je ne veux pas que ça devienne « Le sujet » de la famille. Maintenant, mon mari et mes filles sont toujours très attentifs, ils m'aident sans que j'aie à le demander, je suis chanceuse! J'ai de la chance que ma famille m'appuie autant parce que je sais que ce n'est pas partout pareil. Je reçois des messages de femmes qui me disent que leur mari ou leur famille ne comprennent pas. C'est une situation difficile, nous nous sentons déjà diminuées pour certaines choses. Il faut l'accepter et en plus se sentir juger par les gens de notre entourage, ça fait plus mal que la douleur physique.

« Témoignage » (suite)

Je subis encore quelques fois le jugement des personnes que je côtoie, mais j'ai appris à ignorer ces commentaires.

Que faites-vous pour vous sentir mieux ? Heureusement, mon métier me fait du bien. Je ne veux pas avoir l'air de la fille qui s'invente des remèdes et je ne veux pas faire croire n'importe quoi aux gens. Quand je chante, j'ai l'impression qu'il n'y a plus rien qui existe. C'est sûrement psychologique, mais lorsque je mets mes talons hauts, mon corps s'habitue, se réchauffe puis pendant que je fais ma performance, j'oublie tout, je ne ressens plus aucune douleur, ou presque. J'en ai parlé à un médecin qui m'a dit que ce phénomène s'appelle « l'adrénaline » et la passion. Je conseille souvent aux gens de se trouver une passion. Quelque chose qui vous anime et vous porte. Ça peut être le tricot, le dessin, vous n'êtes même pas obligé d'être bon dans votre passion. Il faut juste faire voyager son cerveau et ça fait du bien. Ce sont des petites choses, pas des thérapies, mais des passions qui font un bien fou.

Quels conseils donneriez-vous aux personnes atteintes de fibromyalgie ? Dans la vie, on dit souvent « Écoute ton corps », moi, je leur dirais l'inverse. Quand on souffre de fibromyalgie, si on écoute trop son corps, on ne peut plus rien faire. Ne rien faire, c'est la pire des choses. Parce que plus on est crispé, plus notre corps se rouille et on se concentre alors sur ses douleurs. Je conseille tout le temps aux gens d'aller au bout de leurs capacités, c'est valorisant psychologiquement d'aller au-delà de sa douleur. S'enfermer dans sa routine et ses douleurs peut même mener à une dépression. Testez votre corps et allez au bout de vos capacités en restant actifs.

Selon vous, comment pourrait-on mieux prendre en charge les personnes atteintes de fibromyalgie au Québec ? Pour mieux aider les personnes atteintes de fibromyalgie, il faut d'abord les croire. C'est le début de tout. Une fois qu'on les croit, il faut les écouter parce qu'on ne souffre pas tous de la même façon. Il faudrait que la fibromyalgie soit plus reconnue par les médecins et surtout, qu'ils la comprennent mieux. J'ai parlé à plusieurs médecins. Certains croient à la fibromyalgie et sont là pour t'aider, mais d'autres restent dubitatifs. Un médecin m'a déjà dit en consultation pour donner suite à une de mes crises de douleurs : « Est-ce que vous prenez vos antidépresseurs ? » Parfois, les médecins ne sont pas à l'écoute, peut-être parce qu'ils ne sont pas familiers avec cette maladie, cela doit changer. Le gouvernement pourrait aussi rembourser des traitements alternatifs comme les massages, ou d'autres choses qui peuvent soulager parce que tout le monde n'a pas les moyens de s'en payer.

« Témoignage » (suite)

Tout cela serait vraiment utile. De mon côté, j'en parle publiquement parce que je veux que les gens s'ouvrent et comprennent ce que l'on vit. Ce n'est pas dans notre tête, ça existe! Je souhaite de tout mon cœur que cette condition, cette maladie, soit considérée et comprise. Ce sera alors le début de la liberté d'en parler pour tous ceux qui doivent vivre avec ce mal qui a le don de trop bien se camoufler...

Source : Société Québécoise de la fibromyalgie automne 2022

« PAINtalks 7e édition »

La période d'inscriptions pour assister à la 7e édition du PAINtalks est maintenant OUVERTE!

Qu'est que le PAINtalks? Conférences vulgarisées sur le thème de la douleur - avancées scientifiques simplifiées par des experts!

Un événement gratuit, bilingue (traduction simultanée disponible) et ouverts à tous!

Pour avoir un avant-goût des conférences :

<https://qnjpirqecd.com/wp-content/uploads/2022/09/Conferenciers-2022-3.pdf>

Pour vous inscrire :

<https://event.fourwaves.com/paintalks2022/registration>

Si vous avez des questions, n'hésitez-pas à communiquer à l'adresse :

paintalksqnjpi@gmail.com



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.

« Présentations Zoom »

Fibromyalgie, arthrite et douleur (webinaire)

Conversations sur l'arthrite se tiendra le mercredi 26 octobre à 18 h HNE et portera sur la fibromyalgie, l'arthrite et la douleur.

www.arthrite.ca / info@arthrite.ca

Atelier - Automassage et fibromyalgie

Venez faire l'expérience d'une séance guidée d'automassage en ligne pour efficacement apaiser votre corps avec vos propres mains. Les techniques démontrées sont simples et aident à gérer la douleur, calmer le stress pour mieux dormir, diminuer les tensions musculaires, améliorer la mobilité et faciliter la circulation dans les tissus. L'atelier est animé par Raphaël Lavoie-Brand, un massothérapeute expert en automassage reconnu à travers la francophonie. Pour les personnes en direct, il sera possible de poser vos questions à notre invité, afin de bien adapter l'automassage à votre situation.

Quand : 3 novembre, 13h30 à 14h30

Contactez-nous pour réserver votre place !

Association de la fibromyalgie région de Québec 418-704-5437 / fibro.qc@videotron.ca

OFFRE EXCLUSIVE POUR LES MEMBRES DE L'AFRCA , 23 novembre à 18h30

PLANIFICATION STRATÉGIQUE PERSONNELLE Formatrice: Danie Beaulieu, Ph.D.

Nous vivons à un rythme plus accéléré qu'à n'importe quel autre moment de l'histoire de l'humanité, et ça ne cesse d'augmenter. Si vous sentez le besoin de faire une halte pour évaluer l'ensemble des dimensions de votre vie, pour retrouver le cap vers l'équilibre, pour vous assurer de respecter vos valeurs et de ne pas manquer l'essentiel, cette conférence est pour vous. La conférencière et l'auteure du livre *Se réinventer* grâce à la planification stratégique personnelle (éd. de l'Homme), présentera les étapes hiérarchiques pour vous permettre de faire le bilan de votre vie et tracer des objectifs qui respecteront vos volontés profondes.

Les planifications stratégiques ont longtemps été réservées aux entreprises... et elles le sont encore trop souvent! Tout adulte, couple, famille, et même les enfants et les adolescents ont intérêt à prendre un temps d'arrêt afin de s'assurer de ne pas manquer le meilleur d'eux-mêmes et de leur vie. Les participants acquerront des outils pour leur vie professionnelle, personnelle et à partager avec les personnes chères de leur entourage.

Maximum 25 personnes, faites vite info@afrc.ca / 1-877-387-7379

« Craquez pour ces 10 aliments d'automne »

Le passage de l'été à l'automne peut être empreint d'une amère douceur : il entraîne le rangement des vêtements d'été, la sortie des lainages, la mise en vigueur des mesures de précaution appropriées pour la saison des rhumes et de la grippe, et le déploiement des tactiques qui vous permettront de faire front à votre allergie à l'herbe à poux. Mais le passage d'une alimentation saisonnière à l'autre n'est rien de moins que plaisant – et piquant et goûteux et super-nutritif.

Laissez-vous séduire par ces 10 aliments d'automne bons pour la santé.

Les betteraves : elles sont polyvalentes, faibles en calories, naturellement sucrées et abondent en Bienfaits nutritifs. Les betteraves sont pleines de folate, une vitamine B essentielle à la croissance des cellules, surtout durant la grossesse. Elles regorgent de 2 autres éléments pour le B-bien être de leurs consommateurs, à savoir la bêtacyanine, un pigment qui serait un puissant antioxydant, et la bêtaine, un nutriment qui a des vertus protectrices pour le cœur. Les betteraves sont également une bonne source de fibres alimentaires.

Les canneberges : écarlates et acidulées, les canneberges se récoltent en automne quand les feuilles du plant tournent elles-mêmes au rouge. Qu'elles soient cueillies sur un buisson dans la nature ou cultivées dans des bassins sablonneux peu profonds, les canneberges abondent en fibres alimentaires et en vitamine C. Parsemez une poignée de canneberges sur une salade de fruits, ajoutez-en à une vinaigrette ou à du gruau fumant, ou garnissez-en la pâte des muffins et des biscuits avant de la mettre au four.

Les choux de Bruxelles : ces choux miniatures appartiennent à la famille des plantes crucifères appelée brassicacées, au même titre que le brocoli, le chou vert frisé et les épinards. Bien que les choux de Bruxelles figurent fréquemment en tête du palmarès des légumes les moins aimés, ils méritent d'être connus. Coupez une tasse de ces bourgeons en quartier et braisez-les avec vos fines herbes et épices préférés pour concocter une délicieuse dose de vitamines et de minéraux. Les choux de Bruxelles sont riches en vitamine K, qui régule le métabolisme des os et la coagulation du sang.

La citrouille et les autres courges : les couleurs riches et intenses de la citrouille et des différentes courges donnent une idée des copieux nutriments qu'elles renferment. Elles regorgent de vitamine A présente sous forme de bêta-carotène, un antioxydant indispensable à la santé de la vision. Il peut aussi stimuler le système immunitaire et protéger le corps contre les dommages causés par les radicaux libres susceptibles de provoquer des troubles cardiaques et vasculaires ainsi que le cancer. est peut-être 50 % moindre que celle des pommes de terre, mais ils se contiennent davantage de fibres alimentaires.

« Craquez pour ces 10 aliments d'automne » (suite)

Les courges procurent une grande quantité de potassium, un minéral qui joue un rôle régulateur dans le fonctionnement des reins et du cœur, ainsi que des muscles et des nerfs. Vous trouverez aussi dans ces excellents fruits une grande quantité de fibres alimentaires qui contribuent à la baisse du mauvais cholestérol, au maintien de la santé intestinale et de l'équilibre du taux de glycémie.

Les figues : les figues sont de petits fruits charnus pauvres en calories, mais bourrés d'éléments nutritifs bons pour vous. Non seulement les figues regorgent de potassium, un élément essentiel au bon fonctionnement du cœur, des reins, et des muscles, mais elles offrent aussi une bonne dose de calcium qui joue un rôle important dans la formation des os. En outre, une tasse de figues fraîches fournit 25 % de l'apport quotidien recommandé en fibres alimentaires. Comme tous les fruits, les figues sont une source formidable de vitamines antioxydantes. De plus, les extraits de thé à base de feuilles de figuier seraient susceptibles d'avoir un effet favorable sur la santé des personnes atteintes de diabète.

Le panais : les panais ne figurent pas en première place sur beaucoup de listes de « superaliments », mais c'est tout simplement parce que d'autres légumes ont tendance à les éclipser. Ils ressemblent un peu à des carottes pâles, alors qu'en vérité ils contiennent bien plus de potassium et de folate que les carottes, et la santé du cœur les apprécie. Le folate est une vitamine B essentielle à la formation de cellules saines, et son insuffisance a été liée au cancer et à des malformations congénitales. La teneur des panais en protéines

Les patates douces et les ignames : que votre choix se porte sur la familière patate douce ou sur l'igname plus difficile à trouver, vous mangerez dans chaque cas un légume nutritif et faible en calories. Les patates douces renferment davantage de fer et elles constituent une meilleure source de vitamine A aux propriétés antioxydantes, mais les ignames contiennent davantage de fibres alimentaires. Elles sont toutes deux à peu près sur le même rang en ce qui concerne l'apport en vitamine B6 nécessaire à la santé du cœur, mais les ignames surpassent les patates douces en potassium nécessaire pour le bon fonctionnement du cœur, des reins et des muscles.

Les poires : bien que sa chair soit moins dense, plus douce et plus délicate que celle de la pomme, la poire fournit tout autant de vitamine C et de fibres alimentaires que sa cousine. Ne manquez pas d'ajouter au profil de la poire les bienfaits antioxydants du cuivre qu'elle renferme et les propriétés de sa texture juteuse, à la fois fondante et fine qui en font un bon choix pour les desserts pochés, les salades et les céréales chaudes.

« Craquez pour ces 10 aliments d'automne » (suite)

Les poivrons : croquez à belles dents dans les poivrons quand ils sont en saison, c'est-à-dire d'août en octobre, pour profiter au mieux des vertus de leur chair croquante de couleur vive. Sans la capsïcine qui rend les autres piments si brûlants, les poivrons confèrent aux mets une saveur plus fraîche, plus légère et plus douce. Et un poivron moyen fournit plus de vitamine C que ce dont vous avez besoin en une journée! Dévorez les poivrons crus en bâtonnets, faites-les sauter avec une protéine maigre comme le tofu ou le poulet ou avec d'autres légumes, ou coupez-les en dés dans une salade pour ajouter un peu de croquant.

Les pommes : alors, comment aimez-vous vos pommes? Ce n'est pas par hasard que la pomme, ce super fruit magique censé éloigner le médecin, figure depuis bien longtemps parmi les denrées de la récolte d'automne. La pomme, dont l'apport calorique est juste au-dessous de 100 calories, procure aussi de la vitamine C et beaucoup de fibres alimentaires aux effets salutaires. Les fibres alimentaires solubles et insolubles que l'on retrouve dans les pommes facilitent la digestion et influent favorablement sur les taux de cholestérol. Étant donné le grand nombre de variétés de pommes, vous pourriez manger une pomme par jour et ne jamais vous lasser de leur saveur tantôt acide, tantôt douce, mais toujours bonne pour vous.

MediResource Inc. 1996 - 2022



Mme Pierrette Drouin 1^{er} octobre
M. Norman Bilodeau 4 octobre
Mme Jacynthe Lévesque 10 octobre
Mme Françoise Reeves 15 octobre
Mme Monique Roy 17 octobre
M. Alain Pelletier 24 octobre
Mme Céline Fortin 25 octobre
Mme Pierrette St-Pierre 25 octobre
Mme Huguette Giguère 26 octobre
Mme Claudette Maheux 31 octobre

Mme Annie Deblois 3 novembre
Mme Émilienne Dion 6 novembre
Mme Mélissa L.-Michaud 5 novembre
Mme Noëlline P. Roy 7 novembre
M. Jean-Pierre Lemieux 8 novembre
Mme Mélanie Lemieux 8 novembre
Mme Louise Roy 16 novembre
Mme Louise Vachon 17 novembre
Mme Liza Perron 22 novembre
Mme Patricia Dumas 24 novembre
Mme Marlaine Vaillancourt 26 novembre

« Apprendre à respirer »

... Pour commencer la journée du bon pied! Nous tenons trop souvent pour acquis la respiration, automatique telle une vague continue et omniprésente. L'avons-nous négligée? Certainement, d'où l'importance de prendre conscience de son rôle dans notre vie.

Les yogis ont développé du souffle qui s'appelle le pranayama (prana: énergie, et yama: maîtrise). Ce système permet de devenir attentif au souffle qui entre et qui sort du corps, car avec conscience, l'air devient prana! Vous l'avez probablement remarqué, notre respiration est influencée par ce qu'on vit, par nos émotions. Les exercices de pranayama nous permettent donc de réguler et d'harmoniser notre énergie vitale.

Voici quelques techniques:

NADI SHODANA

1. Pincez la narine gauche avec le pouce et inspirez 5 secondes par la narine droite;
2. Fermez la narine droite avec l'annulaire et expirez 5 secondes par la narine gauche;
3. Inspirez avec la narine gauche 5 secondes, l'annulaire pinçant toujours la narine droite;
4. Pincez avec le pouce la narine gauche et expirez 5 secondes par la narine droite;
5. Voici un cycle de fait. Vous pouvez effectuer de 5 à 10 cycles pour plus d'efficacité.

BHRAMARI

1. Fermez les oreilles à l'aide des pouces, déposez le majeur et l'annulaire sur les paupières, l'auriculaire sur les joues, et vous verrez, l'index se placera naturellement sur le front;
2. Émettez un léger bourdonnement et amenez votre attention sur le 3^e œil;
3. Faites 10 respirations.

LA COHÉRENCE CARDIAQUE

1. Asseyez-vous, la colonne droite, jambes décroisées;
2. Inspirez 5 secondes, expirez 5 secondes, il n'y a pas de pause.
3. Continuez pendant 5 minutes

Le souffle est un puissant outil si on en prend conscience. Il apporte des répercussions tangibles dans nos vies, comme plus de vitalité et une meilleure gestion du stress. Aujourd'hui, prenez le temps de respirer!

Source : Mieux vivre 2022

« Programme exclusif pour nos membres » !

Ce programme, intitulé « offre de service » existe depuis un peu plus d'un an maintenant!. Ce projet pilote s'ajustera davantage au fil des prochains mois mais sachez qu'il se poursuivra. D'ailleurs nous désirons y ajouter le service d'**acupuncture** tout en conservant les 4 services actuels. Nous croyons que ce service est un excellent privilège pour vous et nous souhaitons vous en faire profiter encore longtemps.

- **MASSOTHÉRAPIE**
 - ACCÈS À UNE LISTE DE MASSOTHÉRAPEUTES SPÉCIALISÉS DANS LE TRAITEMENT DE PATIENTS VIVANT AVEC LA DOULEUR CHRONIQUE.
- **PSYCHOLOGIE**
 - COLLABORATION AVEC 4 PSYCHOLOGUES ET 1 TRAVAILLEUSE SOCIALE VOUS DONNANT ACCÈS À DES PROFESSIONNELS SPÉCIALISÉS EN PSYCHOLOGIE MÉDICALE ET DE LA SANTÉ.
- **KINÉSITHÉRAPIE**
 - ASSOCIATION AVEC UNE KINÉSIOLOGUE CLINICIENNE SPÉCIALISÉE DANS LE SUIVI DE PERSONNES VIVANT AVEC DES DOULEURS ET MALADIES CHRONIQUES.
 - ÉLABORATION D'UN PROGRAMME D'EXERCICES ADAPTÉS À LA CONDITION ET L'ÉTAT DE SANTÉ.
- **NUTRITION**
 - PROPOSITION DE 3 SPÉCIALISTES DANS LE DOMAINE DE LA NUTRITION POUR VOUS ACCOMPAGNER DANS LA PRISE EN CHARGE DE VOTRE ALIMENTATION.

Profitez-en! 4 rencontres à moindre coût grâce au généreux don de M. David Blais, Président-directeur-général de Forage CBF



Saviez-vous que....

1 % = proportion de la population canadienne âgée de 12 à 44 ans qui souffre de fibromyalgie?

2,8 % = proportion de la population canadienne âgée de plus de 65 ans qui souffre de fibromyalgie

2,7 % = proportion de la population canadienne âgée de 45 à 64 ans qui souffre de fibromyalgie

« Rendez-vous santé Québec »

Rendez-vous santé Québec est un service gouvernemental harmonisé, convivial et gratuit permettant la prise de rendez-vous en ligne en médecine de famille. Il a pour objectif premier de faciliter l'accès à un professionnel de la santé offrant des services en médecine de famille pour tous les Québécois.

Les super-cliniques sont ouvertes 7 jours par semaine, jusqu'à 12 heures par jour, sauf exception.

<https://www.ciuss-s-capitalenationale.gouv.qc.ca/services/consultation-medecin-infirmiere/super-cliniques>

Utiliser Rendez-vous santé Québec

Seul critère d'admissibilité : détenir une carte d'assurance maladie du Québec.

GMF-R La Cité médicale (2600, boulevard Laurier, porte 295, 2e étage, Québec, G1V 4T3)

Téléphone : 418 781-0480

Prise de rendez-vous en ligne <https://rvsq.gouv.qc.ca/prendrerendezvous/>



« Merci à nos partenaires »!



CBF L'expérience
fait la différence
1 866 272.1438

FORAGE **CBF** SOUDURE **CBF** IMMOBILIER **CBF**

Ministre de la santé et des services sociaux
M. Christian Dubé



Kathleen Harvey Pharmacienne



CONCEPTION, RECHERCHE, RÉDACTION ET CORRECTION:

DANY DROUIN, DIRECTRICE
Francine Poirier, Administratrice

ISSN 1708-7139

Dépôt légal- Bibliothèque nationale du Québec, 2022

Dépôt légal- Bibliothèque nationale du Canada, 2022

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