

Dans ce numéro:

Une nouvelle année p. 1
Programmation Hiver 2020 p. 2
Revue de 2019 et plan pour 2020 p. 3
Étapes vers un diagnostic p. 4
Comment se préparer à un rendez-vous médical p. 5
Froid ou chaud? La thérapie en bref p. 6
Entre nous p. 7
Remerciements p. 8
Contributeurs p. 9
Prochaines conférencières p.10
Formulaire d'adhésion et donation p. 11

Flash Arthrite paraît trois fois par année, en hiver, au printemps et à l'automne.

Vous pouvez nous joindre en tout temps en nous écrivant à:
arthriterivesud@gmail.com

Saviez-vous que :

L'arthrose est la forme d'arthrite la plus courante et elle frappe 13% des adultes canadiens.

UNE NOUVELLE ANNÉE

Ensemble pour de nouveaux espoirs et de nouveaux rêves

Arthrite Rive-Sud (ARS) prend doucement son envol grâce aux nombreuses personnes et organismes qui lui ont donné des ailes.

En 2020, Arthrite Rive-Sud poursuit sa mission d'informer, de soutenir et d'aider les individus et leurs proches à mieux vivre avec toute forme d'arthrite.

Aujourd'hui, plus de 6 millions de Canadiens vivent avec l'arthrite et en 2040, ils seront 9 millions. En soutenant et encourageant Arthrite Rive-Sud, nous pouvons faire une différence dans la vie de bien des gens.

Mme Premela Pearson, présidente, tient à remercier tous ceux qui ont permis à ARS, individuellement et collectivement, de réaliser des merveilles de septembre à décembre : 5 ateliers, 2 conférences, 2 rencontres d'entraide, 1 session d'exercices adaptés, 2 kiosques et 2 brunches du dimanche.

Tout ceci a été rendu possible grâce à l'aide et aux encouragements reçus, de nos principaux collaborateurs : la Ville de Brossard, l'Association d'entraide d'arthrite de l'Ouest de l'Île (AWISH), la Société de l'arthrite - Division du Québec, le Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre (CISSMC) et Chartwell résidences pour aînés. Les membres, contributeurs, donateurs, conférencières, animatrices, bénévoles et tous les participants aux événements et activités d'ARS, en ont assuré le succès.

Merci à tous ceux qui nous ont soutenus en 2019 et nous espérons que ce soutien continuera en 2020. Nous avons reçu vos suggestions et nous allons chercher à répondre à vos besoins et demandes du mieux possible.

Merci à la Dre Rym Haouari, rhumatologue, et à Mme Caroline Berthiaume, kinésilogue, d'avoir accepté de nous présenter les deux prochaines conférences du printemps.

Ensemble puissions-nous continuer de travailler à apporter encore plus de joie pour 2020.

La santé est la plus grande richesse : c'est notre plus grand souhait pour chacun de vous.

Activités gratuites offertes à la Bibliothèque de Brossard Georgette-Lepage

Conférences (en français)

Mercredi 15 avril, 19h00 : Dre Rym Haouari, rhumatologue, sur les médicaments et l'arthrite.

Vendredi 24 avril, 13h30 : Mme Caroline Berthiaume, kinésiologue, sur les bienfaits de l'activité physique adaptée aux arthritiques

Ateliers mieux-être (de 13h30 à 15h30)

Lundi 13 janvier : « Introduction to Arthritis » (en anglais)

Lundi 3 février : « Tips and tricks on how to cope with arthritis » (en anglais)

Lundi 9 mars : « Nutrition and Arthritis » (en anglais)

Lundi 23 mars : « Le stress et ses impacts » (en français)

L'atelier est donné par des bénévoles formés. Chaque présentation est suivie d'une période de questions et d'échanges (en français et en anglais).

Activités offertes à Brossard

Il faut s'inscrire aux activités suivantes par courriel à arthriterivesud@gmail.com ou au 438 630-7215

Exercices adaptés de conditionnement physique

Tous les mardis pendant 10 semaines du 14 janvier au 17 mars (de 10h à 11h).

Au centre communautaire Nathalie-Croteau (2210 rue St-André) – maximum de 15.

Échauffement, activités aérobiques, étirements, relaxation, information, exercices faits debout ou sur chaise.

Coût : \$55 pour les membres / \$65 pour les non-membres, payable comptant ou par chèque à la première rencontre - La Servicarte (BCiti) de Brossard est obligatoire.

Café entraide

Les vendredis du 14 février, 13 mars, 10 avril et 8 mai de 13h30 à 15h. Au centre communautaire Nathalie-Croteau (2210 rue St-André). Rencontres informelles pour parler d'arthrite, échanger ses expériences, partager ses questions, dans une atmosphère conviviale d'entraide.

Contribution de \$1 pour couvrir le coût du café/tisane/thé – La Servicarte (BCiti) est obligatoire.

Brunch du dimanche

Les dimanches du 26 janvier, 23 février, 29 mars et 26 avril à 12h30.

Vous êtes cordialement invités à venir dîner avec les membres et amis d'Arthrite Rive-Sud – chaque participant assume le coût de son repas.

Vous devez réserver votre place en communiquant avec nous par courriel au plus tard le 15 de chaque mois - l'adresse du restaurant vous sera communiquée à ce moment.

Activités gratuites offertes à la Résidence Chartwell de Greenfield Park

au 2975 boulevard Taschereau, Greenfield Park

Ateliers mieux-être (de 14h à 16h) (en français)

Mardi 14 janvier: « Outils pour mieux vivre avec l'arthrite »

Mardi 11 février : « Alimentation et arthrite »

Il faut s'inscrire le plus tôt possible auprès de Marilou Caron à la résidence Chartwell de Greenfield Park, au 450-923-9595, poste 1500 ou au mariloucaron@chartwell.com.

L'atelier est donné par des bénévoles formés. Chaque présentation est suivie d'une période de questions et d'échanges.

Nous y étions : revue de 2019

→Nous y serons : plans pour 2020!

En 2019, nous vous avons proposé plusieurs activités gratuites, et nous allons continuer en 2020.

Nous avons tenu 2 conférences et 3 ateliers en collaboration avec la bibliothèque de Brossard Georgette Lepage. Ces 2 conférences ont attiré 73 et 80 personnes respectivement alors que les ateliers rejoignaient 18, 23 et 28 personnes. Cette participation grandissante nous a confirmé le besoin et l'importance de ces conférences et ateliers.

→Ces mêmes ateliers se donneront en anglais cet hiver. Des bénévoles continuent de travailler d'arrache-pied à préparer des ateliers sur d'autres sujets comme le stress et la douleur chronique pour plus tard durant l'année. Nous allons continuer d'inviter des professionnels à donner des conférences dans leur domaine dont l'une sur les médicaments et l'arthrite le 15 avril et l'autre sur les bienfaits de l'activité physique adaptée aux arthritiques le 24 avril.

Deux ateliers, un en français et l'autre en anglais, ont été offerts à la Résidence Chartwell de Greenfield Park en décembre 2019. Ils ont attiré 30 personnes.

→Deux autres ateliers sont prévus en janvier et février. Chartwell offre 20 places gratuites aux gens de l'extérieur, en plus de leurs résidents.

Avec le soutien logistique de la Ville de Brossard, nous avons été en mesure d'offrir une classe d'exercices de conditionnement physique adaptés et deux rencontres de Café-entraide. Nous remercions M. Jean Proulx, un préparateur physique certifié, de nous avoir aidé à mettre sur pied le premier programme d'exercices adaptés à Brossard pour les personnes à mobilité réduite.

→M. Proulx va continuer d'offrir ces exercices jusqu'en juin soit 2 sessions de 10 semaines. Il n'est pas encore trop tard pour vous y inscrire.

Notre brunch mensuel du dimanche devient de plus en plus populaire.

→Nous poursuivrons ces rencontres mensuelles le dernier dimanche du mois jusqu'en avril. Nous reprendrons à l'automne. Vous êtes tous les bienvenus !

ARS a participé à 4 kiosques à Brossard et à Saint-Hubert. Nous étions présents lors du « Salon des 50+ » pendant le Salon des organismes dans le cadre de la 5^e édition de la Semaine des Jeunes de Cœur de Brossard le 1^{er} octobre et lors de la Semaine des Intervenants organisée par le CISSSMC le 25 novembre. Nous remercions tout particulièrement Mme Danièle Auclair pour son invitation qui nous a permis d'informer directement les intervenants du CLSC de Brossard.

→Nous vous invitons à venir nous rencontrer le 8 février prochain de 13h-16h à l'occasion de l'événement Building Community together, a special family edition, au Heritage High School, 7445 Chambly, St-Hubert. Il est organisé par l'Assistance and Referral Centre (ARC) et le Regional Health and Social Service Partnership Table.

À surveiller

Nous sommes en train de préparer notre prochaine assemblée générale annuelle et nous aurons un éminent conférencier : M. Jean-Louis Brazier. Restez en contact, cela promet!

Les étapes vers un diagnostic ou une prise en charge par un spécialiste - par Johanne Fortier

Vous avez des douleurs qui semblent s'apparenter à de l'arthrose ou une autre forme d'arthrite ?
Vous voulez rencontrer un rhumatologue et vous ne savez pas comment vous y prendre ?

Que vous ayez un médecin de famille ou non, il y a des étapes à franchir afin d'obtenir accès à un diagnostic ou à un spécialiste. Voici quelques pistes qui pourraient vous aider à atteindre votre objectif dans des délais raisonnables.

En premier lieu, vous devez rencontrer votre médecin de famille pour lui faire part de vos inquiétudes, vos suspicions et vos douleurs. Si toutefois, vous n'avez pas de médecin de famille, il vous faudra voir un médecin en clinique d'urgence et lui faire un résumé de votre état de santé.

Plus vous donnerez de détails sur votre santé, plus votre médecin sera en mesure de préciser un diagnostic. Parlez-lui du moment où vos douleurs ont débuté, de l'intensité de celles-ci, de vos incapacités, de vos antécédents familiaux et n'ayez pas peur d'exprimer vos inquiétudes. Si elle le juge nécessaire, votre médecin vous fera faire un bilan sanguin spécifique pour l'arthrite. Il se peut qu'elle évalue qu'il n'y a pas lieu de vous référer à un rhumatologue. Si elle le fait, elle devra obligatoirement passer par les services du Centre des répartitions des demandes de services (CRDS).

Le CRDS, en place depuis 2016, est un centre de répartitions des services en santé visant à optimiser les temps d'attente pour voir un spécialiste. Toutes les spécialités en feront partie dès 2021.

Le médecin de famille complète un formulaire, obligatoire pour une première demande en spécialité, et le télécopie au CRDS. Là on le trie par adresse postale pour déterminer vers quel médecin spécialiste ou clinique spécialisée vous diriger. Sur ce formulaire, le médecin doit spécifier la raison de sa référence ainsi que la rapidité à laquelle vous devriez être vu par un rhumatologue en cochant une case de priorité. Code A pour moins de 3 jours, code B, moins de 10 jours, code C, moins de 28 jours, code E moins de 12 mois. Dans la réalité, il se peut que cela prenne plus de temps que demandé, vu le manque de spécialistes au Québec.

Sur ce formulaire, il y figure également une case, où le médecin de famille peut inscrire une référence nominative. Si vous aimeriez être vu par un rhumatologue spécifique ou dans une clinique précise vous pouvez le mentionner au médecin qui l'inscrira dans cette case. N'ayez pas peur de préciser vos demandes. Par la suite, il ne reste qu'à attendre l'appel de la secrétaire du médecin spécialiste qui fixera votre rendez-vous.

Dans le cas où vous faites déjà affaire avec un médecin spécialiste, sans avoir de médecin de famille, celui-ci n'acheminera pas sa référence via le CRDS car la procédure est tout autre. Si votre état de santé est urgent, il demandera à sa secrétaire de vous trouver un rendez-vous rapidement ou fera lui-même un téléphone pour vous, à un de ses collègues. Sinon, il vous remettra un papier de référence (requête) vous permettant de faire vos démarches vous-même, auprès d'un rhumatologue.

Selon la forme d'arthrite, établir un diagnostic peut être long. Armez-vous de patience et bon courage pour la suite des choses !

Comment se préparer à un rendez-vous médical

Il vous est peut-être déjà arrivé de sortir d'un rendez-vous médical en réalisant que vous aviez oublié de poser une question ou de mentionner un symptôme et malheureusement pas moyen de revenir en arrière. Alors comment éviter que cela ne se reproduise ?

Afin de tirer le maximum de vos rendez-vous médicaux, tant le site de Santé Montréal que celui de la Société d'arthrite considèrent qu'il faut bien les préparer. Voici leurs suggestions.

- Quelques semaines avant le rendez-vous, préparez une liste de vos préoccupations ainsi que des questions que vous voulez aborder (voir premier site web plus bas).
- Faites le suivi de vos symptômes aux moins deux semaines avant le rendez-vous en utilisant un journal des symptômes (voir deuxième site web plus bas).
- Assurez-vous d'avoir en votre possession une liste de tous vos médicaments, une carte d'assurance maladie valide (peut-être aussi une carte valide de l'hôpital s'il s'agit d'un rendez-vous dans ce lieu), et la requête s'il y a lieu (papier de référence).
- Préparez une liste de vos traitements en cours (physiothérapie, acupuncture...) et des suppléments ou médicaments en vente libre que vous utilisez.
- Le jour du rendez-vous, n'hésitez pas à poser toutes vos questions (même les plus délicates) et à prendre des notes. Faites-vous accompagner d'un parent ou d'un ami si vous le souhaitez.
- Si vous ne pouvez pas vous rendre à un rendez-vous, avisez rapidement la clinique ou l'hôpital.

Afin de faciliter la préparation de vos rendez-vous, la Société d'arthrite a préparé divers outils téléchargeables que vous pourrez consulter via ces liens :

Préparez-vous à votre rendez-vous :

https://arthrite.ca/getmedia/89a39a09-57ab-4c39-b6de-742c498960f2/Key-Questions-for-Your-Healthcare_FR.pdf

Journal quotidien des symptômes :

<https://arthrite.ca/getmedia/fced9c1d-6976-4f95-83b6-d316c3072488/FR-daily-symptom-tracker.pdf>

Liste de vérification pour rendez-vous médical :

<https://arthrite.ca/getmedia/b1f71ed1-5ed2-4153-be88-0578e0f9b491/fr-appointment-checklist.pdf>

Liste de vérification des symptômes :

<https://arthrite.ca/getmedia/1c1e2559-81dd-47e0-8207-ce932f61341e/FR-joint-symptom-tracker.pdf>

Prises de notes après les rendez-vous :

https://arthrite.ca/getmedia/0c9c3579-cbbd-479d-84c5-31454bc93e47/Post-Appointment_Record_FR.pdf

Capsule d'apprentissage en ligne : Tirer le maximum de vos rendez-vous médicaux

<https://arthrite.ca/soutien-et-education/apprentissage-en-ligne-fr/comprendre-le-systeme-de-sante/tirer-le-maximum-de-vos-rendez-vous-medicaux>

Froid ou chaud ? La thermothérapie en bref

Chaud

- La chaleur peut aider à relâcher les muscles endoloris et tendus
- La chaleur procure un effet relaxant et une meilleure circulation du sang dans les articulations (soulage la douleur), augmente l'amplitude de mouvement et réduit la raideur
- Prendre une douche ou un bain d'une quinzaine de minutes à l'eau chaude
- Appliquer des compresses chaudes, des sacs chauffants ou une bouillotte sur les régions endolories.
- Lorsque vous êtes éveillé, utiliser une couverture électrique ou un coussin chauffant

Froid

- Le froid peut réduire l'inflammation d'une articulation, enflammée (chaude au toucher), enflée et douloureuse
- Utiliser un sac de glace enveloppé dans une serviette mince et mouillée, et appliquer localement (engourdit et calme la douleur)
- Appliquer des compresses de gel froides gardées au congélateur, ou un sac de pois ou de maïs congelés

Il y a certaines précautions à prendre quand on utilise la chaleur ou le froid pour traiter sa douleur :

- Assurez-vous que la sensibilité de la région à traiter est normale. Si vous ne pouvez pas sentir la différence entre le chaud et le froid, alors n'employez pas de traitement par le froid ou la chaleur.
- Assurez-vous que votre peau est en bonne condition et qu'elle ne présente aucune plaie ni infection.
- N'appliquez jamais de chaleur sur des timbres médicamenteux puisque cela pourrait entraîner une absorption rapide du médicament ainsi que des effets secondaires.
- N'appliquez pas de chaleur ou de froid sur une région où vous avez appliqué de la crème ou une pommade pour soulager la douleur.
- Un traitement par la chaleur ou le froid ne devrait pas durer plus de 15 minutes. Au besoin, vous pouvez recommencer le traitement après une pause de 20 à 40 minutes.

Attendez de 10 à 15 minutes après l'application d'un traitement par le froid avant de commencer vos exercices physiques. Vos muscles auront besoin de temps pour se réchauffer et se détendre

Contre-indication : La thermothérapie est contre-indiquée en présence de troubles de la circulation sanguine, incluant ceux causés par le diabète avec complications circulatoires et par la maladie de Raynaud

Référence : La société d'arthrite, module *Gérer la douleur chronique (leçon 7 : La chaleur et le froid)*

Entre nous

Les bénévoles d'Arthrite Rive Sud

Johanne Fortier, qui a écrit le texte « Les étapes vers un diagnostic ou une prise en charge par un spécialiste », est une bénévole pour ARS. Elle coanime le Café-entraide de Brossard. Elle a préparé ce texte pour informer les gens sur le fonctionnement des rendez-vous en clinique de spécialités. « À titre de secrétaire médicale retraitée en spécialités et ayant œuvré dans le milieu depuis plus de 15 ans, les gens me demandent souvent, comment ça fonctionne et pourquoi c'est si long avant d'obtenir un rendez-vous. Si par cette explication sur le CRDS j'ai pu aider à mieux faire comprendre pourquoi il y a des délais et pourquoi il est important de s'impliquer comme patient en ayant du pouvoir sur ce qui sera écrit sur ce fameux document du CRDS, alors j'aurai fait ma part pour en informer et éclairer plus d'un ».

Johanne elle-même souffre de Polyarthrite Rhumatoïde depuis 12 ans, et s'intéresse, s'informe et partage son expérience sur la maladie, de toutes sortes de façon.

Nouvelles du Café-entraide

Lors d'un Café-entraide à Brossard, nous avons partagé sur un thème qui s'est révélé très instructif, celui de la façon dont un diagnostic d'arthrite est reçu puis le cheminement pour l'accepter.

Dans la littérature, on reconnaît qu'il y a des étapes et qu'elles ressemblent à celles d'un deuil. Une première étape est certainement celle du diagnostic. Parfois le diagnostic tombe abruptement et la personne est laissée un peu à elle-même. Parfois, le diagnostic n'est pas clair ou peut-être ne sommes-nous pas prêts à l'entendre, étant dans le déni. Parfois, il ne fait pas de doutes parce que par exemple dans la famille, il y a déjà des cas, le médecin ne faisant que confirmer ce qu'on suspecte déjà.

Les autres étapes peuvent varier selon les études, mais globalement on peut parler des étapes suivantes : le déni (il doit y avoir erreur), la colère (pourquoi moi), le marchandage (ce n'est pas si grave), la dépression (je n'y arriverai pas) et l'acceptation (comment je m'y prends). Dans la pratique, ce n'est pas si linéaire. On peut avoir accepté sa condition et bien vivre avec, avoir retrouvé la sérénité et une nouvelle façon de voir la vie, et pourtant retomber momentanément dans la colère ou la dépression.

Nous ne sommes pas notre arthrite, et nous ne sommes pas totalement à sa merci. Nous avons encore le pouvoir de choisir comment nous allons y faire face et ce que nous allons en apprendre.

Références et lectures:

- 1) Affronter la maladie, les 5 stades psychologiques, Abbvie CARE.
- 2) Annonce d'un diagnostic de maladie chronique à un patient, J-S. Giraudet, Synovial mai 2006, no.151, p8-13.

Sincères remerciements

➤ Aux membres, supporteurs et bénévoles

➤ Aux donateurs :

La Ville de Brossard 

Mme Paulette Zielinski, amie, supporteur et mentor

M. Glen Hoa, ami et supporteur

La Société d'arthrite, Division du Québec



LIONEL CARMANT
Député de Taillon et ministre délégué
à la Santé et aux Services sociaux

NOUS JOINDRE :
498, boulevard Roland-Therrien
Longueuil (Qc) J4H 3V9
Téléphone : 450 463-3772



ASSEMBLÉE NATIONALE

QUÉBEC

JEAN-FRANÇOIS ROBERGE
Député de Chambly

➤ Aux organismes communautaires collaborateurs

- Réseau Communautaire de la Montérégie Ouest – *Pauline Wiedow*
- Assistance and Referral Center Health and Social Services – *Chris Lapointe*
- La Communauté Filipino canadienne de la Rive Sud – *Phil Villafranca et Elvira Parayno*
- Joie de Vivre – *Marguerite Cadieux et Lise Lussier*
- Maison de la Famille – *Catherine Guillemette-Bedard*
- Association des Femmes d'ici et d'ailleurs – *Josée Chatelle et Zainab Akkaoui*

Sincères remerciements

➤ Aux collaborateurs



- La Société de l'arthrite-Division du Québec – *Diane de Bonville*
- L'Association d'entraide d'arthrite de l'Ouest de l'Île (AWISH) – *Paulette Zielinski*, et *Ginette Gagné*
- Le CISSS de la Montérégie-Centre (CISSSMC 16) – *Danielle Auclair*
- Chartwell résidences pour aînés – *Deborah Humphrey* et *Marilou Caron*
- Le GSSAA – *Julie Felix*
- La Bibliothèque de Brossard Georgette-Lepage – *Magda Zemmou* et *Michelle Tibblin*
- Alliance Carrière Travail
- La paroisse La résurrection

Merci beaucoup

Les prochaines conférencières invitées

- *Dre Rym Haouari* - rhumatologue
- *Caroline Berthiaume* - kinésiologue

La Dre Rym Haouari est diplômée de médecine interne et de rhumatologie adulte de l'Université de Sherbrooke. Elle exerce depuis 2014 à l'hôpital Charles Lemoyne et à la clinique des spécialistes du DIX30. Elle est aussi professeur à l'enseignement clinique de l'Université de Sherbrooke et membre du collège royal du Canada. Son exposé portera sur les médicaments et l'arthrite.

Mme Caroline Berthiaume est une kinésiologue, diplômée de l'Université de Montréal, professionnelle en activités physiques cumulant déjà plus de 25 ans d'expérience. Elle est aussi détentrice d'un certificat en réadaptation en contexte de douleurs chroniques. Professeure certifiée de Hatha yoga et Yin yoga, instructrice de natation et d'aquaforme, elle travaille surtout comme formatrice et entraîneur privé mais offre aussi des cours de groupe au public, tant en piscine qu'en salle (incluant aussi Pilates, musculation, danse). Plusieurs de ses cours et entraînements sont adaptés aux problématiques de sa clientèle. Son exposé portera sur les bienfaits de l'activité physique adaptée aux arthritiques.

Le Conseil d'administration d'ARS

- Premela Pearson, présidente
- Virginia Cisneros, vice-présidente
- Johanne Boisvert, secrétaire
- Danielle Jacob, trésorière
- André Faucher, administrateur

Les dangers de la vie font sa valeur : le héros est
celui qui relève le gant quand toutes les chances
sont contre lui.

Eschyle

Les articles de ce bulletin, qu'ils aient été traduits ou modifiés, sont présentés uniquement à titre informatif. Ils ne représentent pas nécessairement l'opinion d'Arthrite Rive-Sud.

Ils ne peuvent en aucun cas se substituer à un avis ou à un diagnostic médical. Vous devez consulter votre médecin si vous vous posez des questions au sujet d'un diagnostic ou d'un traitement.

COORDONNÉES

NOM : _____
ADRESSE : _____
VILLE : _____ PROVINCE : _____
CODE POSTAL : _____ TÉLÉPHONE : _____
CORRIEL : _____

➤ Souhaitez-vous recevoir notre Bulletin et des informations sur nos activités oui non

ADHÉSION à l'ARS: Renouvellement Nouveau membre
Type d'adhésion: **20\$** Simple **30\$** Famille **50\$** Corporation

Pour l'adhésion Famille, veuillez indiquer le nom des autres membres de la famille:

DON à l'ARS Montant du don: _____ \$ 20\$ 50\$ 100\$

MODE DE PAIEMENT: par chèque émis au nom de *Arthrite Rive-Sud*

CORRESPONDANCE: Français Anglais

BÉNÉVOLAT : L'ARS recherche des bénévoles. Cochez ce qui vous plaît si vous êtes intéressés:

Administration Animation Levées de fond Kiosques Autres : _____

Forme d'arthrite dont vous souffrez : _____

Veillez retourner votre formulaire complété et votre chèque à l'adresse postale ci-dessous:
Arthrite Rive-Sud, 5811 rue Auteuil, Brossard (Québec) J4Z 1M9

(SVP ne pas découper)

**** A L'USAGE DE L'ADMINISTRATION SEULEMENT ****		
ADHÉSION <input type="checkbox"/>	En vigueur: ____/____/____ ms aaaa	*DON <input type="checkbox"/>
Paiement _____ \$	Chèque <input type="checkbox"/> Institution & # _____	Comptant <input type="checkbox"/>
*Reçu et lettre de remerciement: ____/____/____ jj mm aaaa	# reçu _____	