

## Dans ce numéro:

La fraîcheur du commencement, p. 1  
Programmation Printemps-Eté 2020 p. 2  
Nouvelles d'Arthrite Rive-Sud p. 3  
Comment les cannabinoïdes peuvent-ils être utiles en tant que médicaments? p. 3  
Les bienfaits des exercices adaptés de conditionnement physique p. 4  
Des recommandations de nos experts p. 4  
La météo a-t-elle un effet sur les douleurs articulaires? p. 5  
Tranche de vie p. 6  
Invitation à partager une tranche de votre vie en lien avec l'arthrite p. 7  
L'arthrose p. 8  
Remerciements p. 9  
Conférencier : Jean-Louis Brazier 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 par téléphone au 438 630-7215 ou en nous écrivant à:**  
[arthriterivesud@gmail.com](mailto:arthriterivesud@gmail.com)

Saviez-vous que :

*On estime qu'un Canadien sur quatre sera atteint d'arthrose en 2035 et un nouveau diagnostic est posé toutes les 60 secondes.*

## La fraîcheur du commencement *Espoir et Aide*

Arthrite Rive-Sud lentement bourgeoonne et fleurit comme la nature au printemps. Elle émerge bravement à travers les difficultés comme une plante qui pousse dans les sols froids du printemps. Nous sommes tous bien informés de la situation présente : un virus est devenu une pandémie mondiale et a mis le monde en mode pause. Beaucoup prennent des risques pour prendre soin des autres ! Nous sommes tous préoccupés pour nos proches d'ici et d'ailleurs. Tout a changé. Nous réalisons qu'il n'y a pas de plus grande richesse que la santé. Nous sommes unis sur ce point. Ce sera un nouveau commencement pour chacun de nous. Notre bonté innée nous aidera à surmonter ensemble cette période.

Nous sommes tous confinés chez nous et c'est l'arrêt complet de la plupart des activités y compris celles d'Arthrite Rive-Sud prévues ce printemps. Nous devons tout faire pour nous garder en bonne forme – bien manger, faire de l'exercice, bien dormir et faire des activités qui nous font rire et nous amuse. Nous devons garder un bon moral. Ensemble, prenons aussi soin à distance de nos concitoyens. Un appel, un courriel, ou même une vidéoconférence (Skype, FaceTime, Facebook/Messenger, Zoom, etc.) peut aider à garder un bon moral. Encouragez les autres et faites une bonne action par jour.

Arthrite Rive-Sud offre maintenant une page aux membres qui veulent partager leurs histoires dans notre bulletin. Nous en choisirons une à publier par numéro. Peut-être est-ce le bon moment d'écrire une histoire inspirante sur votre arthrite, de nous dire comment vous la gérez et comment vous voulez inspirer les autres ?

Nous tenons à remercier tous les membres, bénévoles, supporters, donateurs, collaborateurs, participants et représentants gouvernementaux qui contribuent au début d'Arthrite Rive-Sud par leur soutien et leur implication continus à la réalisation de notre mission et notre vision. Nous espérons continuer de vous offrir, dès que la situation le permettra, des exercices adaptés, des groupes d'entraide, des ateliers, des conférences et de nouvelles choses comme des exercices en piscine et des exercices de danse. C'est un plaisir et un honneur pour nous de travailler bénévolement pour une cause qui change des vies.

Prenez soin de vous. Puissiez-vous, et votre famille, être en sécurité.

Ayez une superbe journée qu'importe ce qui peut arriver, tout finit par passer.

Joyeux printemps et bel été, dans l'attente de vous revoir bientôt.

Premela Pearson, présidente

## Activités gratuites offertes à la Bibliothèque de Brossard Georgette-Lepage

### Conférences (en français)

Mercredi 15 avril 2020, 19h00 : Dre Rym Haouari, rhumatologue, sur les médicaments et l'arthrite.

Vendredi 24 avril 2020, 13h30 : Mme Caroline Berthiaume, kinésiologue, sur les bienfaits de l'activité physique adaptée aux arthritiques

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

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 avec la Ville de Brossard

*La Servicart (E-Citi) de la ville de Brossard est obligatoire*

Il faut s'inscrire aux activités suivantes par courriel à [arthriterivesud@gmail.com](mailto:arthriterivesud@gmail.com) ou au 438 630-7215

### Exercices adaptés de conditionnement physique

Tous les mardis du 24 mars au 26 mai de 10h à 11h.

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

Échauffement, aérobic, étirements, musculation. Exercices faits debout ou sur chaise avec élastique, bâton, haltères, balles, ballon (matériel fourni). Coût : \$55 pour les membres / \$65 pour les non-membres, payable comptant ou par chèque à la première rencontre. La première séance est gratuite si vous choisissez de ne pas continuer. Ouvert à tous en tout temps tant qu'il y a de la place.

### Café entraide

Les vendredis 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 des boissons.

### Brunch du dimanche

Il faut s'inscrire par courriel à [arthriterivesud@gmail.com](mailto:arthriterivesud@gmail.com) ou au 438 630-7215

### Les dimanches 26 avril et 31 mai à 12h30.

Venez dîner avec les membres et amis d'Arthrite Rive-Sud – chaque participant défraie le coût de son repas. Vous devez réserver votre place en communiquant avec nous par courriel ou téléphone avant le 15 de chaque mois si possible - l'adresse du restaurant vous sera transmise à ce moment.

**Centre Socioculturel Alphonse Lepage,  
7905 San Francisco, Brossard**

### Conférence (français)

Vendredi 29 mai 2020, 19h30 : M. Jean-Louis Brazier, Professeur émérite, Université de Montréal. Et si tous les «rhumatismes» n'étaient pas pareils... Arthrose, Arthrite...

## Nouvelles d'Arthrite Rive-Sud

Une assemblée générale annuelle des membres d'Arthrite Rive-Sud doit avoir lieu avant la fin de juin. Le conseil d'administration étudie la possibilité de reporter cette assemblée si la période de distanciation physique actuelle devait se prolonger au-delà du mois de juin. Les membres recevront un avis de convocation par courriel au moins 14 jours avant la date prévue.

Les conférences prévues en avril et mai seront reportées à l'automne. M. Jean-Louis Brazier sera notre invité d'honneur à l'automne et nous aurons besoin de bénévoles pour cet événement très spécial !

Merci à tous ceux qui sont venus nous saluer le 8 février dernier à l'occasion de l'événement Building Community together, organisé par l'Assistance and Referral Centre (ARC) et le Regional Health and Social Service Partnership Table.

## Comment les cannabinoïdes peuvent-ils être utiles en tant que médicaments ?

Les deux principaux cannabinoïdes de la plante de cannabis qui sont actuellement d'intérêt médical sont le THC (Delta-9-tétrahydrocannabinol) et le CBD (cannabidiol). Le THC peut augmenter l'appétit et réduire les nausées. Il peut également diminuer la douleur, l'inflammation (gonflement et rougeur) et les problèmes de contrôle musculaire. Contrairement au THC, le CBD est un cannabinoïde qui ne rend pas les gens "gelés". Il peut être utile pour réduire la douleur et l'inflammation, contrôler les crises d'épilepsie et peut-être même traiter les maladies mentales et les dépendances.

De nombreux chercheurs, y compris ceux financés par les National Institutes of Health (NIH), continuent d'explorer les utilisations possibles du THC, du CBD et d'autres cannabinoïdes pour le traitement médical. Par exemple, des études animales récentes ont montré que les extraits de la marijuana pouvaient aider à tuer certaines cellules cancéreuses et à réduire la taille des autres. Les résultats d'une étude de culture cellulaire avec des rongeurs suggèrent que des extraits purifiés de plantes entières de marijuana peuvent ralentir la croissance des cellules cancéreuses d'un des types les plus graves de tumeurs cérébrales. La recherche chez la souris a montré que les traitements avec des extraits purifiés de THC et de CBD, lorsqu'ils sont utilisés avec la radiation, ont augmenté les effets de la radiation pour tuer le cancer.



Les scientifiques mènent également des essais précliniques et cliniques sur la marijuana et ses extraits pour traiter les symptômes de maladie et d'autres affections tels que :

- les maladies qui affectent le système immunitaire, comme le VIH/SIDA et la sclérose en plaques (SEP) qui entraîne une perte graduelle du contrôle musculaire,
- l'inflammation,
- la douleur,
- les troubles de consommation de substances, et
- les troubles mentaux.



Source : *Coude à coude, AWISH, hiver 2020, p. 5*

## Les bienfaits des exercices adaptés de conditionnement physique

### par Jean Proulx

Vous faites de l'arthrose ? Bougez !

Des études récentes révèlent que les personnes souffrant d'arthrose font moins d'exercices que la population en général. Comment les en blâmer ? A-t-on envie de bouger le coude quand il fait mal ?

Néanmoins, selon la recherche, la pratique régulière et modérée d'une activité physique peut faire des merveilles dans plusieurs formes d'arthrite, dont l'arthrose et l'arthrite rhumatoïde. En effet, elle peut aider à atténuer la détérioration des cartilages, mobiliser les articulations, tonifier et assouplir les muscles.

L'exercice réduit les symptômes, en particulier ceux de la douleur et de la raideur, améliore la fonction articulaire et retarde le processus de détérioration de l'articulation. En prime, l'exercice augmente le seuil de la douleur et l'énergie.

Il n'y a pas d'âges pour commencer à bouger et bouger c'est la santé.



### Qui est Jean Proulx ?

Jean est le professeur des exercices adaptés de conditionnement physique offert par Arthrite Rive-Sud depuis octobre 2019. Il est bachelier en activité physique et spécialiste en conditionnement physique pour les 50 ans et plus depuis plus de 30 ans.

### Des recommandations de nos experts

Il n'est pas nécessaire d'avoir accès à un grand salon ou une salle d'entraînement pour faire de l'exercice. Souvent, l'espace requis pour une chaise suffit. Le site web YouTube donne accès à toutes sortes de capsules vidéo d'exercices. On peut choisir les exercices selon notre condition, et surtout d'aller à son rythme, de ne pas forcer s'il y a de la douleur, d'utiliser une chaise pour éviter les chutes, et d'utiliser notre gros bon sens. L'important c'est de bouger, pas de devenir un «ninja warrior» !



Jean suggère de visionner la capsule « Vieillir musclé » sur YouTube ([www.youtube.com](http://www.youtube.com) puis faire une recherche en utilisant les mots clés vieillir musclé). On y explique que des problèmes de chute peuvent être reliés à la perte de masse musculaire inévitable en vieillissant. La bonne nouvelle c'est que l'exercice physique peut aider à réduire cette perte.

Notre conférencière initialement prévue en avril, la kinésiologue Mme Caroline Berthiaume, a préparé de courtes capsules sur YouTube. Certaines sont douces et adaptées aux arthritiques. Vous pouvez y avoir accès en allant sur [youtube.com](http://youtube.com) et tapant : Caroline Berthiaume, kinésiologue. Certaines capsules ciblent le tonus musculaire, d'autres, les étirements et d'autres, le cardio (debout ou assis sur une chaise).

La société d'arthrite du Canada propose les 10 meilleurs exercices dans son feuillet :

<https://arthrite.ca/getmedia/ca83fb7d-77d0-4202-b918-b4590878c59b/FR-top-10-exercices.pdf>

## La météo a-t-elle un effet sur les douleurs articulaires?



Les participants au café-entraide de février se sont interrogés sur la question. Ils étaient quasi unanimes : ils étaient sensibles aux variations de l'humidité atmosphérique. Pour chacun la météo pouvait avoir une incidence différente. Notre groupe n'était pas assez gros pour en tirer des conclusions scientifiquement valides ! Alors qu'en dit la littérature scientifique?

Une étude très récente publiée dans Nature Digital Medicine (1) nous apprend que le temps humide, la pluie et le froid aggravent les douleurs articulaires. L'étude met en évidence le lien entre douleur chronique et le temps humide lorsque la pression atmosphérique est basse. Les données utilisées provenaient de 2658 patients britanniques souffrant d'affections chroniques comme la fibromyalgie, l'arthrite, la migraine ou la neuropathie. Lors des jours humides et venteux avec une basse pression atmosphérique, la douleur ressentie était de 20% supérieure. Aucun lien entre les précipitations réelles et la douleur ou entre la température et la douleur n'a pu être observé. Cependant, la température pourrait aggraver la douleur causée par une météo humide, venteuse et froide.

Toutes les études ne sont pas aussi concluantes toutefois. Une étude australienne faite en 2017 n'avait révélé aucun lien avec l'humidité, la pression atmosphérique, la direction du vent ou les précipitations (2). Une autre étude (3) avec 200 personnes souffrant d'arthrose au genou a montré qu'une baisse de 10° de la température conjointement avec une baisse de pression augmentait la douleur. Plus récemment, une étude hollandaise (3) avec 222 patients pendant 2 ans a plutôt conclu que la douleur et la raideur empiraient lorsque la pression et l'humidité augmentaient.

Il y a bien des hypothèses pour essayer d'expliquer le phénomène (4). Est-ce que la météo affecte les nerfs de la membrane synoviale? Est-ce que les tremblements musculaires initiés par le corps pour se réchauffer exerceraient une traction sur les structures articulaires malades? Ou est-ce plus simplement relié à notre mode de vie : quand il pleut ou qu'il fait froid, on reste plutôt à l'intérieur et l'inactivité serait la cause de l'augmentation de la douleur?

À vous d'expérimenter !

### Références :

(1) Arthrite : la météo a bien une incidence sur la douleur (Angleterre 2019)

<https://www.pourquoidocteur.fr/Articles/Question-d-actu/30626-Arthrite-meteo-incidence-la-douleur>

(2) Douleurs chroniques : la météo n'a aucun impact

<https://www.pourquoidocteur.fr/Articles/Question-d-actu/19264-Douleurs-chroniques-la-meteo-n-a-aucun-impact>

(3) Weather & Joint Pain: Why Your Joints Hurt When It's Raining or Cold

<https://www.webmd.com/pain-management/weather-and-joint-pain#1>

(4) Les rhumatismes sensibles à la météo? Plutôt faux

[http://www.scientifique-en-chef.gouv.qc.ca/impacts/ddr\\_rhumatismes-sensibles-a-meteo-plutot-faux](http://www.scientifique-en-chef.gouv.qc.ca/impacts/ddr_rhumatismes-sensibles-a-meteo-plutot-faux)

## Tranche de vie

par Johanne Fortier

La maladie m'a prise par surprise. Cela a débuté par des douleurs aux mains, aux doigts que j'avais de la difficulté à plier, et aux pieds. J'ai cru que c'était pour passer aussi vite que c'était arrivé. Pourtant non. Malgré les analgésiques en vente libre à la pharmacie, rien n'y faisait. J'en ai parlé avec mon médecin de famille qui elle, semblait dire que c'était probablement de l'arthrose et qu'avec du « Tylenol arthrite », ça devrait finir par passer.

En 2008, mon conjoint et moi-même sommes partis en voyage, direction Porto Rico avec mes « Tylenol arthrite » dans ma valise. Rendue à destination, installée dans notre chambre, j'observe que mes chevilles sont enflées, mes doigts sont raides, durs, enflés et j'ai la sensation d'être pris dans de la mélasse. J'ai toujours espoir que mes pilules fonctionnent, mais en vain. Le lendemain, il m'est impossible de mettre mes belles sandales que je me suis achetées pour le voyage. Impossible de prendre un ustensile pour me servir au buffet, impossible d'enfiler des palmes pour aller faire de l'apnée en mer, impossible de descendre du bateau d'excursion pour regagner la terre ferme. Pas besoin de vous dire que j'en ai profité en masse pour verser toutes les larmes de mon corps dans mon masque de plongée et j'ai crié ma panique sous l'eau. L'impuissance, l'incompréhension, la peur m'envahissaient totalement. J'étais devenue complètement dépendante de mon conjoint pour tous mes déplacements et même pour mes soins les plus intimes. Misère, moi qui ai toujours été autonome, je trouvais ça vraiment difficile d'accepter ce qui m'arrivait.

À mon retour au pays, la descente de l'avion jusqu'à mon véhicule s'est faite en fauteuil roulant. J'ai vu mon médecin de famille qui m'a envoyée voir en urgence une rhumatologue : je souffrais de polyarthrite rhumatoïde. J'ai dû recevoir de fortes doses de cortisone pour calmer mon système immunitaire qui était affolé, on ne sait trop pourquoi. Ensuite, j'ai pris la médication Plaquenil qui a bien fonctionné pour un certain temps.

Mais après quelques années, les crises se faisant de plus en plus fréquentes, j'ai dû ajouter le Méthotrexate qui a été efficace jusqu'en novembre dernier. C'est à ce moment que j'ai reçu un autre beau diagnostic juste avant les fêtes, celui de cirrhose du foie. Et oui, ma génétique et le Méthotrexate m'ont bousillé le foie. Je suis sur le point de troquer ce médicament pour un nouveau, le Rituxan donné en perfusion. Un autre deuil à faire et beaucoup de stress à vivre. Est-ce que je vais être soulagée, y aura-t-il des effets secondaires, d'autres dérèglements? Des hauts et des bas, j'en ai vécu. Je suis passée du déni lors de l'annonce du diagnostic, à la colère et finalement à l'acceptation.

Je suis toujours la même personne d'avant 2008, dévouée, active dans ma communauté, mère de 3 enfants, sportive, aimant la vie, de nature positive, avec le même sens de l'humour et retraitée. J'avance encore et j'ai toujours des projets de toutes sortes. Je suis la même, avec ma nouvelle réalité et mes limitations causées par la maladie. J'ai appris à me respecter davantage, je prends soin de moi de façon différente et je fais tout en mon pouvoir pour mieux vivre avec la maladie. Malgré ce qu'elle me fait vivre, j'ai choisi d'être en paix avec elle et la vie demeure, pour moi, toujours aussi belle.

J'accepte ce qui est, je laisse aller ce qui était et j'ai confiance en ce qui sera. (Bouddha)

## Invitation à partager une tranche de votre vie en lien avec l'arthrite



Écrire est thérapeutique selon plusieurs (1). Ça débrancherait le cerveau gauche pour nous reconnecter à notre créativité, rien de moins. De faire un journal, de coucher sur papier nos émotions, nos peurs, nos douleurs nous soulagerait, nous libèrerait, nous défoulerait. Que vous soyez aidants ou arthritiques, Arthrite Rive-Sud vous invite à écrire et surtout partager cette écriture avec nous sous forme d'une « tranche » de vie, d'un récit d'un moment de votre parcours avec cette maladie.

Si vous avez le goût d'écrire et ne savez pas par où commencer ou si vous manquez d'inspiration, voici quelques suggestions concoctées par Johanne Fortier. N'hésitez surtout pas à la consulter.

- Abordez un thème qui vous inspire ou un moment particulier.
- Parlez de ce que vous ressentez au quotidien (douleurs, limitations, angoisses, fatigue, sentiment d'impuissance, dépression, découragement, frustration, prises de conscience du pouvoir que l'on a sur elle, solitude, isolement, etc.) avec votre conjoint, la famille, votre entourage ou au travail (le regard des autres sur vous, leurs inquiétudes envers vous, leur sentiment d'impuissance, la vie sexuelle, etc.).
- Comment avez-vous vécu l'annonce du diagnostic (les impacts et les émotions ressenties) et la période d'adaptation (le temps que ça vous a pris pour finalement digérer le tout et les émotions en dents de scie que cela a pu vous faire vivre), et l'acceptation de celle-ci (paix, résilience, etc.) ?
- Quels sont les effets physiques et psychologiques de votre médication? De quelle façon éduquez-vous ou informez-vous les gens de votre entourage face à votre maladie? Vos découvertes au niveau de l'alimentation et l'impact sur votre santé et votre bien-être général? Quels bienfaits retirez-vous de l'exercice physique?

La musique ou la lecture vous aide? Votre animal de compagnie vous fait du bien et vous reconforte? Votre équipe soignante est efficace? Racontez-nous comment. Terminez sur une note positive en parlant de vos bons coups, vos fiertés, ce que vous avez choisi d'apprendre, et/ou de faire pour surmonter les difficultés, mieux vivre, mieux être. Parler de vos trucs et astuces pour vous aider à mieux fonctionner au quotidien (l'achat d'une canne, d'un outil spécial pour ouvrir les boîtes de conserve ou pour enfiler vos bas, etc.). Et n'oubliez pas de nous parler de vous, de qui vous êtes (métier, personnalité, champs d'intérêts, qualités, nature) et nommez la maladie dont vous souffrez.

Que vous n'écriviez que quelques lignes, un ou deux paragraphes ou bien une page, dites-vous que votre précieux partage saura sans aucun doute, aider, inspirer ou toucher quelqu'un. On vous remercie à l'avance de votre grande générosité du cœur et ce don de soi dont vous nous faites cadeau en nous livrant VOTRE tranche de vie.

On a déjà hâte de vous lire !

### Référence :

- (1) Écrire son journal intime pour aller mieux, Aurore Aimelet, mis à jour 20 février 2020  
<https://www.psychologies.com/Therapies/Developpement-personnel/Epanouissement/Articles-et-Dossiers/Ecrire-son-journal-intime-pour-aller-mieux>

## L'arthrose

L'arthrose est la forme d'arthrite la plus courante. Elle touche plus de Canadiens que toutes les autres formes d'arthrite combinées. Même si on la considérait autrefois comme une maladie due à la détérioration et à l'usure normale, des recherches récentes l'ont redéfinie comme l'incapacité du corps à réparer les tissus articulaires endommagés. Même si les lésions articulaires peuvent survenir en raison de la détérioration associée au vieillissement, elles peuvent également découler d'une blessure.



L'arthrose mène à la détérioration du cartilage (la matière élastique solide qui recouvre et protège les extrémités des os). Il en résulte un frottement des os les uns contre les autres qui cause les symptômes comme la douleur, la raideur, l'enflure, la crépitation, l'instabilité, le dysfonctionnement articulaire et une réduction de l'amplitude des mouvements. Les articulations le plus souvent affectées par l'arthrose sont les genoux, les hanches et les gros orteils, ainsi que les articulations des mains et de la colonne vertébrale.

L'arthrose se manifeste différemment d'une personne à l'autre. D'autres symptômes non liés à l'articulation incluent des perturbations du sommeil et de l'humeur. Les symptômes de certaines personnes atteintes d'arthrose sont aggravés par un processus appelé sensibilisation à la douleur, qui est causé par une interprétation anormale de la douleur par le système nerveux central. C'est comme si le « volume » de votre système de douleur avait été monté et que le bouton était resté coincé, comme celui d'un poste de radio. Vous pouvez donc ressentir une douleur exagérée en réaction à un déclencheur douloureux ou même non douloureux, comme un toucher léger. Vous pouvez même ressentir une douleur constante sans déclencheurs. La sensibilisation à la douleur, ou douleur persistante, peut envahir la vie d'une personne. Vos sensations de douleur peuvent se généraliser (p. ex. dans toute la jambe touchée). Vous pouvez aussi ressentir des symptômes neurologiques, comme des picotements et des sensations ressemblant à une décharge électrique. Il est très important de comprendre qu'il est possible de baisser le volume de la douleur à un niveau normal grâce à des stratégies de prise en charge personnelle, tel que de l'exercice régulier, un sommeil optimal et des techniques de réduction du stress, ce qui requiert toutefois temps et efforts. Les médicaments conçus pour le système nerveux central peuvent aussi s'avérer bénéfiques.

L'arthrose connaît ordinairement une évolution lente pouvant durer des mois ou des années. Au début, les symptômes ont tendance à se manifester de façon intermittente. Au fil du temps, les dommages s'aggravent et les symptômes deviennent plus constants, pouvant survenir au repos et perturber le sommeil. La bonne nouvelle, c'est qu'un traitement peut les atténuer, même s'il n'interrompt pas le processus de la maladie. Il existe des options qui permettent de réduire les risques, de soulager la douleur et d'améliorer les fonctions. Parmi ces options figurent des stratégies de prise en charge personnelle de la maladie (p. ex. l'exercice et la gestion du poids), un traitement médicamenteux et — dans les cas graves — une arthroplastie.

De nombreux facteurs contribueraient au développement de l'arthrose, comme l'âge, l'obésité, le genre, la profession, le surpoids, la participation à certains sports, les blessures articulaires ou opérations subies, la faiblesse musculaire, la déformation articulaire et la génétique.


*Cette information est tirée des pages de la Société d'arthrite, sur l'arthrose :*

<https://arthrite.ca/a-propos-de-l-arthrite/les-types-d-arthrite-de-a-a-z/types/arthrose#>

[https://arthrite.ca/getmedia/797086f5-a4e8-41a5-8bb8-51f8840f7b8b/18-390\\_Brochure\\_OSTEOARTHRITIS-EN\\_32\\_R15\\_READING\\_Oct4\\_FR\\_WR\\_Small.pdf](https://arthrite.ca/getmedia/797086f5-a4e8-41a5-8bb8-51f8840f7b8b/18-390_Brochure_OSTEOARTHRITIS-EN_32_R15_READING_Oct4_FR_WR_Small.pdf)



## Sincères remerciements

- Aux bénévoles, aux membres, et aux supporters d'Arthrite Rive-Sud
- Aux donateurs
  - Jean Roger, amie et supporter
- Aux partenaires
  - La Ville de Brossard  **brossard**
  - 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*
- Aux collaborateurs
  - La Bibliothèque de Brossard Georgette-Lepage – *Magda Zemmou et Michelle Tibblin*
  - Chartwell résidences pour aînés – *Deborah Humphrey et Marilou Caron*
  - Le GSSAA – *Julie Felx*
  - La paroisse La résurrection
  - Alliance Carrière Travail
  - La Corporation de développement communautaire (CDC) de l'agglomération de Longueuil
- Aux organismes communautaires collaborateurs
  - Centre Sino-Québec – *XiXi Li*
  - Association de la communauté noire de la Rive-Sud – *Diane Alexander, Ketlyn Maitland-Blades*

## Le prochain conférencier

*M. Jean-Louis Brazier* - Professeur Émérite de l'Université de Montréal et diplômé en Pharmacie, en chimie et en toxicologie.



Une part importante de la carrière de Jean-Louis Brazier s'est déroulée à l'Université de Montréal, où il a débuté en 1997 comme chercheur titulaire au CHU Sainte-Justine, pour ensuite devenir, en 2001, professeur titulaire à la Faculté de pharmacie. Le professeur Brazier a reçu une formation en chimie et en pharmacologie, une combinaison rare, ce qui lui a permis de donner des cours difficiles et variés. Sa contribution pédagogique innovante a suscité une admiration unanime chez les étudiants et influencé l'évolution de la Faculté.

Il a en outre formé de nombreux enseignants et est intervenu comme vulgarisateur scientifique dans des émissions appréciées du grand public. Désigné Pharmacien de coeur et d'action en 2002, il a reçu le Prix du Ministre de l'Éducation en 2003, le Prix national d'excellence en éducation de l'Association des facultés de pharmacie du Canada en 2004, et le Prix d'excellence en enseignement de l'Université de Montréal en 2005.

Dans sa conférence reportée à l'automne 2020, monsieur Brazier mettra en évidence les différences entre les pathologies articulaires majeures. À partir de la connaissance des mécanismes biochimiques, immunologiques, génétiques qui régissent ces pathologies, il explorera avec nous les voies thérapeutiques et les thérapies futures.

## Le Conseil d'administration d'ARS

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

Certains diront que le héros d'un récit, c'est celui qui évolue le plus

*Le puits des histoires perdues - Jasper Fforde*

*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 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)

**\*\*\*\* À 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: ____/____/____ jj      mm      aaaa	# reçu _____	