

Dans ce numéro:

Éditorial, p. 1
Programmation automne 2020 p. 2
Nouvelles d'Arthrite Rive-Sud p. 3
Chirurgies des articulations p. 3
La gratitude p. 4
Choisir le bon type de chaussures p. 5
Guide de résilience p. 6
Tranche de vie p. 8
La polyarthrite rhumatoïde p. 9
Remerciements p. 10
Formulaire d'adhésion et donation p. 13

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:
info@arthriterivesud.org

Saviez-vous que :

N'importe qui peut développer la polyarthrite rhumatoïde, et ce, à n'importe quel âge. Elle touche 1% des canadiens, et deux à trois fois plus de femmes que d'hommes.

S'adapter au changement Réfléchir, Créer et Construire

Arthrite Rive-Sud, comme les feuilles à l'automne, s'adapte au changement. Nous n'avons aucune idée de la direction que prendra cette pandémie, mais nous savons que nous devons être prudents et prêts au changement. Le conseil d'administration réfléchit, crée et construit une nouvelle façon de fonctionner. Nous sommes bien conscients que la gestion de la douleur et de la fatigue liées à l'arthrite peut être très difficile pendant cette pandémie. Nous sommes ici pour aider et ajuster nos programmes et services. Nous sommes conscients de leur importance pour le bien-être de notre santé physique, mentale et émotionnelle. Un appui financier providentiel de la Croix-Rouge canadienne et du gouvernement du Canada va nous aider à établir une plateforme virtuelle où nous pourrions continuer à offrir des services indispensables.

Flash Arthrite est là pour donner les informations nécessaires et promouvoir des activités qui aident à l'entraide et à la bonne forme physique - des outils pour gérer les moments difficiles, pour prévenir l'isolement, réduire le stress émotionnel et mental, protéger les articulations et soulager du cercle vicieux de la douleur. Nous devons renforcer nos forces ensemble pour faire prendre conscience au public que l'arthrite sous toutes ses formes a un impact dévastateur sur la santé et le fardeau économique qui l'accompagne. Nous ne pouvons pas laisser notre douleur arthritique être ignorée. Nous serons bientôt 9 millions à souffrir d'arthrite. Nous devons trouver un remède. Nous sommes unis dans cette lutte contre l'arthrite.

Arthrite Rive-Sud vous invite à partager vos témoignages, vos idées, vos histoires et vos suggestions. Nous avons besoin de vous en tant que membres, bénévoles, supporteurs, partenaires, collaborateurs et donateurs.

Nous remercions tout particulièrement toutes les personnes merveilleuses qui continuent à travailler en partenariat avec nous et celles qui ont contribué généreusement d'une manière ou d'une autre. Vous nous avez continuellement aidés à naviguer en douceur. Le conseil d'administration n'a jamais cessé de se porter volontaire pour maintenir la communauté arthritique active et confiante tout au long de la pandémie.

Prenez-vous activement en main et prenez en charge non seulement votre arthrite mais aussi votre vie.

Connectons nous ensemble - Communiquons et célébrons le don de la vie.

Premela Pearson
Présidente

Activités gratuites offertes sur place ou en ligne en collaboration avec la Bibliothèque de Brossard Georgette-Lepage

Inscription obligatoire, s'inscrire à <https://activitesbiblio.brossard.ca/>

Conférence en ligne (en français)

Mercredi 23 octobre 2020, 13h30 : Mme Caroline Berthiaume, kinésiologue, sur les bienfaits de l'activité physique adaptée aux arthritiques. Limite de 50 participants.

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

Les ateliers sont animés par des bénévoles formés. Chaque présentation est suivie d'une période de questions et d'échanges (en français et en anglais). Limite de 15 participants. Ouvert à tous.

Lundi 14 septembre 2020 : Le stress et ses impacts (français).

Lundi 19 octobre 2020 : Stress and its impact (anglais)

Lundi 9 novembre 2020 : La douleur chronique, la reconnaître et la traiter (français)

Autres activités sur place et/ou en ligne

Veillez vous inscrire à info@arthriterivesud.org ou au 438 630-7215 pour réserver votre place ou avoir les instructions pour participer en ligne. Un soutien technique pour la participation en ligne sera disponible.

Exercices adaptés de conditionnement physique sur place et en ligne

Tous les mardis du 29 septembre au 1 décembre de 10h à 11h.

Au centre communautaire Georges-Henri-Brossard (3205 blvd de Rome) – maximum 10 personnes. Professeur : Jean Proulx. 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. La participation en ligne est possible. Pour la participation sur place, la carte BCITI est requise.

Café entraide sur place et en ligne

Les vendredis de 13h30 à 15h. Au centre communautaire Georges-Henri-Brossard (3205 blvd de Rome).

Français : 9 octobre (La résilience), 13 novembre (Le stress) et 11 décembre (La douleur)

Anglais : 25 septembre (Resilience), 30 octobre (Stress) et 27 novembre (Pain)

Rencontres informelles sur un thème général pour parler d'arthrite, échanger ses trucs et outils, dans une atmosphère conviviale d'entraide.

Brunch du dimanche

Les dimanches 25 octobre et 29 novembre à 12h30.

Venez dîner avec les membres et amis d'Arthrite Rive-Sud – chaque participant défraie le coût de son repas. Réservez 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.

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

Lundi 23 novembre 2020 : Introduction à l'arthrite (français).

Lundi 14 décembre 2020 : Introduction to arthritis (anglais)

NOTE POUR LES ACTIVITÉS SUR PLACE : l'option de participer sur place est sujette aux aléas de la pandémie actuelle. Apportez votre masque et gardez la distanciation recommandée par les autorités. Ne vous présentez pas si vous avez de la fièvre ou des symptômes de maladies contagieuses.

Nouvelles d'Arthrite Rive-Sud

L'assemblée générale annuelle (AGA) des membres d'Arthrite Rive-Sud se tiendra le 16 octobre 2020. Les membres recevront un avis de convocation par courriel au moins 14 jours avant la date prévue.

Arthrite Rive-Sud a reçu une petite subvention de la Croix-Rouge et du Gouvernement du Canada dans le cadre du programme aux organismes sans but lucratif, accordée grâce aux Fonds d'urgence pour l'appui communautaire du gouvernement du Canada. Cette subvention servira à nous aider à nous adapter à la COVID-19. Le but du financement est de monter une plateforme virtuelle pour développer des activités en ligne, et de permettre aux arthritiques d'y participer telles que AGA, conférences, ateliers, exercices adaptés, et café-entraide, dans la sécurité et le confort de leur maison. Nous sommes à la recherche d'arthritiques bénévoles pour tester la plateforme en septembre et octobre avant la tenue de l'AGA.

Grâce à tous ceux qui ont participé à notre sondage, nous avons pu évaluer votre intérêt pour des activités en ligne et identifier vos contraintes. Nous avons eu 16 répondants. Ce sondage nous a appris beaucoup de choses telles que la majorité des répondants étaient familiers avec les applications en ligne (visioconférence) et qu'un peu plus de la moitié était intéressé à participer à des activités en ligne. Nous avons pu aussi identifier les applications les plus connues. Parmi les obstacles à la participation, certains ont rapporté ne pas savoir comment faire ou avoir peur pour leur vie privée. Merci beaucoup à tous ceux qui ont pris le temps de nous répondre.

Arthrite Rive-Sud a maintenant une page Facebook depuis le 3 septembre. Vous y trouverez l'horaire des activités prévues, le Flash Arthrite et des informations variées. Vous pourrez y laisser des commentaires et des suggestions, elles sont toutes les bienvenues. Venez nous visiter à l'adresse « Arthrite Rive-Sud /Arthritis South Shore » et dites-nous si vous aimez notre page. Mieux encore : suivez-nous en vous abonnant !

Les chirurgies de remplacement des articulations : une priorité pour la Société de l'arthrite du Canada

Avec la fermeture de salles d'opérations suite à la COVID-19, un nouveau défi pour les arthritiques est le grand retard pris dans les chirurgies de remplacements d'articulations. Le 12 juillet dernier dans Le Star de Toronto, Trish Barbaro le président et CEO de la Société de l'arthrite a pris la parole publiquement pour dénoncer la situation et réclamer une réponse claire, immédiate et soutenue à cette crise en croissance. La Société propose aux gouvernements de mettre en place une stratégie de réduction et d'élimination de ce retard.

Même s'il est vrai que le remplacement d'un genou ou d'une hanche ne soit pas une question de vie ou de mort, il n'en demeure pas moins qu'il y a des risques au niveau du diabète, du cœur et la circulation sanguine, sans compter les problèmes de mobilité réduite, de douleurs, d'invalidité, de sommeil, de dépression et de santé mentale.

Il est rassurant de pouvoir compter sur la Société de l'arthrite et espérons que le message du président sera entendu.

La gratitude

par Premela Pearson



Être reconnaissant pour le million de trésors que l'on prend comme acquis
Être reconnaissant de se réveiller chaque jour et de voir la lumière
Être reconnaissant d'être en vie car chaque jour est un cadeau
Être reconnaissant envers tous les êtres chers qui ne cessent de nous aimer
Être reconnaissant envers la famille qui nous soutient quoi qu'il arrive
Être reconnaissant envers les parents qui ne nous abandonnent jamais
Être reconnaissant envers les enfants qui nous comblent de leur amour
Être reconnaissant envers les amis toujours là pour nous soutenir
Être reconnaissant envers tous les agriculteurs qui travaillent à produire nos aliments
Être reconnaissant envers les médecins et les infirmières qui prennent soin de nous
Être reconnaissant envers les personnes qui veillent à ce que notre eau soit salubre
Être reconnaissant envers les personnes qui se préoccupent de la pureté de notre air
Être reconnaissant envers tous les bénévoles qui rendent ce monde meilleur
Être reconnaissant envers tous les humains qui partagent et prennent soin des autres
Être reconnaissant envers tous les animaux qui sont comme de la famille et des amis
Être reconnaissant pour toute la beauté dans la nature qui apaise notre esprit
Être reconnaissant de la variété des aliments qui nourrissent notre corps
Être reconnaissant pour toute la musique qui apaise notre âme
Être reconnaissant pour chaque petite chose qui rend notre vie meilleure

Puissions-nous vivre en santé, dans le bonheur et l'harmonie



Choisir le bon type de chaussures par la Société de l'arthrite du Canada



Les pieds humains comptent 52 os, 66 articulations et plus de 200 muscles, tendons et ligaments. Le pied sert de support pour le squelette, tout en assurant notre équilibre et notre mobilité. Le type de chaussures que nous choisissons influence notre niveau de confort mais aussi considérablement les douleurs au dos, aux hanches, aux genoux et aux chevilles.

Trouver la bonne taille

Choisissez des chaussures qui maintiennent le talon bien en place. Si l'arrière de la chaussure est trop ample ou trop souple, le pied glissera. Pour vous assurer que vous avez choisi la bonne taille, glissez un doigt entre l'arrière de votre pied et la chaussure et assurez-vous que votre talon ne glisse pas lorsque vous marchez.

Portez des chaussures qui ne modifient pas la forme de votre pied. Vos orteils devraient disposer de suffisamment d'espace pour remuer. Les chaussures qui ont une forme pointue, étroite ou peu profonde peuvent créer de la pression, causer de la douleur et, éventuellement, endommager vos pieds.

L'importance d'un bon support

Recherchez des chaussures qui soutiennent bien la voûte plantaire ou que vous pouvez porter avec des orthèses. Un manque de support de la voûte plantaire peut entraîner l'aplatissement de votre pied et causer des douleurs aux genoux, aux hanches et au dos.

Choisissez des souliers à lacets, dans la mesure du possible car ils s'ajustent à vos pieds, ce qui aide à prévenir les chutes. Si les os sur le dessus de votre pied sont sensibles, choisissez des souliers munis d'une languette rembourrée. Et si vous avez de la douleur dans les os sous le pied, choisissez des souliers munis d'un coussinet sous la pointe des pieds.

Par ailleurs, si vous passez beaucoup de temps sur des surfaces dures (comme des planchers de béton ou de l'asphalte), choisissez des souliers munis d'une semelle épaisse qui amortit les chocs afin que vos pieds soient bien soutenus.

Le risque de porter des talons

Une étude réalisée par l'Université de l'Iowa qui évaluait l'incidence de différents types de souliers sur les articulations des genoux a démontré que les talons hauts modifiaient la démarche. La compression de la partie médiale (ou l'intérieur) des genoux augmente avec la hauteur des talons, ce qui donne à penser que les gens qui portent des talons hauts sont susceptibles de développer une arthrose du genou. Plus le talon est haut, plus la pression est élevée. C'est pourquoi il vaut mieux porter des talons hauts uniquement lors d'occasions spéciales et des souliers au talon plus large et plus bas au quotidien.

Parlez à un spécialiste des chaussures, à un physiothérapeute, à un podo-orthésiste ou à un podiatre pour vous assurer que vous choisissez des souliers avec un bon soutien. Tout votre corps vous en remerciera.

Guide personnel de résilience

par Clare Gallant (B.Ed. Économie domestique [Aliment et Nutrition])



La résilience est une merveilleuse qualité à posséder. C'est la capacité de récupérer rapidement après avoir eu des difficultés, et de supporter les effets néfastes ou de s'en remettre. C'est aussi la capacité de retrouver la « forme » après un traumatisme physique ou psychologique.

J'ai conçu ce petit guide personnel de résilience, au début de la pandémie, comme un jeu, afin de m'aider à m'autocontrôler, à cesser ma petite séance quotidienne d'auto-apitoiement et à m'encourager à réaliser des petits défis quotidiens pour me garder en santé, prévenir un surplus de poids, et garder une perspective positive.

Quelques suggestions :

- Se réserver une période pour faire des activités calmes comme des casse-têtes, de l'art, un passe-temps, de la lecture, écouter de la musique, faire de la méditation, des prières ou de la contemplation, etc.
- Se créer un rythme de vie le plus régulier possible en prenant le temps de s'habiller, de prendre soin de son corps : c'est le seul que nous avons et il est là pour nous.
- Être attentif à ses besoins de sommeil : par exemple, en ayant des heures de sommeil régulières (comme se coucher avant minuit et se lever avant 9h) ou en suivant son rythme naturel de sommeil, sans se culpabiliser.
- Bouger tous les jours : marcher, faire des exercices physiques adaptés à notre condition avec les bons souliers et des vêtements confortables, danser, faire du vélo, jardiner, lever des poids, etc.
- Soigner son alimentation. Chaque jour, boire de l'eau tout au long de la journée, manger au moins un légume orange/rouge et un légume vert (riches en phytonutriments), manger des légumes à feuilles vertes comme bette à carde, épinards, chou de kale, feuilles de pissenlits, feuilles de betteraves, laitue, chou vert, etc., prendre au moins une portion de gras santé par jour. Ceci inclut : noix et graines (1/2 oz), avocat (1/4), olives (5). Éviter les huiles qui sont des énergies très denses sans l'avantage des fibres. Prendre au moins 1/2 t de fruits sans sucre ajouté.
- Prendre le temps de manger assis à la table sans distraction.
- Cultiver un état de reconnaissance (gratitude) même pour les choses/gens désagréables car c'est une occasion d'apprendre. Chercher à voir le côté positif de soi, des autres, des événements.
- Pratiquer la gentillesse. Devenir accro aux bonnes actions : un appel téléphonique ou un courriel qui illumine la vie de quelqu'un, aller faire l'épicerie ou livrer un repas à des membres de la famille, des amis ou des aînés, sourire spontanément même quand on est seul, dire merci, faire un compliment sincère, etc.

Si vous voulez jouer vous-aussi, imprimez le tableau et posez-le sur votre réfrigérateur. Vous pouvez l'adapter à vos besoins pour créer de la résilience dans votre vie. Je serais ravie d'avoir vos commentaires sur ce guide, et si vous l'avez utilisé. Vous a-t-il aidé à rester calme et à persévérer dans de bonnes habitudes saines, pendant cette époque sans précédent? C'est cela la résilience!

Note : chaque item réalisé rapporte un point sauf indication contraire.

Item	Jour 1	Jour 2	Jour 3
1. Je me couche avant minuit et me donne 7-8 heures de sommeil			
2. Je gagne un point par heure de sommeil (maximum 8 points)			
3. Je me lève avant 9h et je m'habille en vêtements de jour! (1 point chacun)			
4. Je pratique une auto hygiène de vie (p.ex. se laver quotidiennement)			
5. J'écoute les nouvelles pour au plus 1 heure par jour			
6. J'apprends chaque jour quelque chose de nouveau			
7. Je pratique des activités calmes ou contemplatives			
8. Je prends de l'air frais chaque jour que ce soit à l'extérieur, en ouvrant une fenêtre, en m'assoiant sur le balcon, etc.			
9. Je fais de l'exercice tous les jours (un point par segment de 10 minutes)			
10. Je reste assis moins d'une heure de suite			
11. Je gagne un point pour chaque segment d'une heure où je suis debout/en déplacement à la maison ou autour (incluant faire la cuisine, le ménage, laver la vaisselle, etc.)			
12. Je bois de l'eau pendant la journée. Je gagne un point par verre de 8 oz/250 ml et en perds un pour chaque 4 oz/125 ml de jus.			
13. Je mange au moins un légume orange/rouge et un légume vert quotidiennement (phytonutriments importants)			
14. Je gagne un point pour chaque sorte de légumes feuillus que je mange			
15. Je mange au moins une portion de gras santé par jour. Je gagne un point par portion, maximum 5. Soustraire un point pour chaque cuillerée à thé d'huile utilisée			
16. Je gagne un point pour chaque ½ tasse de fruits, sans sucre ajouté, (maximum 4 points)			
17. Je gagne un point pour chaque repas/casse-croute que je mange assise à la table (sans distraction). Maximum 5 points. Bon appétit!			
18. J'écris trois choses positives ou trois choses dont je suis reconnaissante pour la journée (3 points). Je soustrais 1 point pour chaque plainte!			
19. Je pratique chaque jour un acte de gentillesse (1 point par acte)			
20. Faites-vous un gros câlin !			
TOTAL de la journée			

Tranche de vie

par Danielle Jacob



Lorsqu'on est malade, on espère tous obtenir un diagnostic rapidement et un traitement qui nous guérisse quasi instantanément. Mon expérience personnelle à ce chapitre fut quelque peu différente et la persévérance, de mise.

En 1997, comme plusieurs jeunes mamans, j'ai des projets et j'essaie de tout concilier : travail, étude et établir la petite famille à la campagne. J'ai donc choisi un emploi à cent kilomètres de la maison, projetant qu'à terme, cela nous permettra de réaliser ce rêve. Je fais le trajet matin et soir, mais après une violente sortie de route durant le grand verglas, je me retrouve à l'hôpital, endolorie par un coup de lapin. On m'y hospitalise à cause de troubles visuels intermittents, vertiges, nausées et maux de tête consécutifs à l'accident.

Après analyse des résultats de plusieurs examens, les médecins éliminent certaines possibilités évoquées, dont le lupus érythémateux disséminé (LED) et la sclérose en plaques, et ils notent quelques anomalies mais rien de concluant. Je reprends donc graduellement mes activités malgré que l'on n'ait pu établir de diagnostic définitif car j'ai un bébé, un mari, des projets, des obligations, une maison en rénovation et des factures ...

J'obtiens mon diplôme et entreprends un nouveau boulot. Même si les symptômes vont et viennent, que mon énergie est instable et que des pointes de douleurs persistent à se manifester par intermittence, les suivis médicaux ne montrent rien de significatif. Malgré tout, je m'emploie à ce que la vie continue le plus « normalement » possible, il y a de meilleures et de moins bonnes périodes mais j'apprends vite à prioriser et tempérer.

Les années passent et j'en arrive au point où cela me prend une heure ou deux le matin pour être fonctionnelle. Même si certaines tâches se transforment en défi, je m'assure que cela ne paraisse pas au travail. À la maison c'est généralement mon temps personnel qui est impacté car je fais tout ce que je peux pour que mes proches n'aient pas à en souffrir. Mais certains jours, je dois littéralement ramper hors du lit jusqu'au bain pour réussir à me « dérouiller ». Je m'épuise et à bout de souffle, je recontacte mon médecin. Cette fois je ne minimise rien, j'ai tout noté. Elle procède à de nouvelles analyses et essais de médicaments. Elle évoque l'arthrite avec moi pour la première fois. J'espère enfin obtenir une explication à tous ces maux, mais des doutes persistent. En absence d'amélioration, je suis référée à un rhumatologue.

Suite aux examens physiques, à la revue des antécédents médicaux et familiaux, aux analyses sanguines et examens radiologiques, le diagnostic de polyarthrite rhumatoïde (PAR) sera confirmé à la fin de 2008 et un premier traitement, entrepris. Du temps et plusieurs essais seront nécessaires pour optimiser ceux-ci, qu'une amélioration soit perçue et que la maladie soit relativement contrôlée. Entretemps la PAR ayant fait des dommages, on a ensuite procédé à des remplacements articulaires en 2013. Quel soulagement! Cela m'a permis de retrouver de la mobilité et tellement moins de douleurs que j'en remercie le ciel... et le chirurgien orthopédiste.

J'ai recherché des moyens pour mieux vivre avec « ça ». Je me suis renseignée, j'ai suivi des formations et, guidée par des professionnels (équipe médicale, kinésiologue, ergothérapeute, physiothérapeute...), j'ai effectué certains changements à mes habitudes de vie, intégré quelques techniques et outils adaptés pour en conclure après plusieurs essais/erreurs que ce sera le travail d'une vie.

Grâce à cette prise en charge, au suivi et aux nouveaux traitements, je bénéficie maintenant d'une meilleure qualité de vie et j'ai moins de douleurs. Même si chaque jour je chemine avec la PAR et que tout n'est pas parfait, ma vie ne se résume pas à cette maladie. Je demeure une personne curieuse de l'expérience humaine, qui apprécie l'art, la nature et les choses simples du quotidien. Je suis engagée dans toutes sortes d'activités, de projets et ma famille et mes amis demeurent une priorité. L'avenir me semble toujours riche de possibilités et je compte bien en profiter. Alors même si le chemin fut un peu laborieux, l'expérience m'a démontré qu'il est profitable de persévérer et nécessaire de toujours garder espoir, puisqu'il y a effectivement de la lumière au bout du tunnel !

La polyarthrite rhumatoïde

La polyarthrite rhumatoïde (PAR) est la forme la plus courante d'arthrite inflammatoire qui regroupe les maladies où le système immunitaire s'attaque aux tissus articulaires. Elle apparaît le plus souvent entre 40 et 60 ans bien qu'on puisse la développer, à n'importe quel âge; et 70 % des personnes atteintes sont des femmes. C'est une maladie auto-immune qui peut affecter de nombreuses articulations et même, éventuellement, d'autres organes, comme les nerfs, les yeux, la peau, les poumons et le cœur. Le système immunitaire qui, normalement, protégerait le corps contre les infections, s'attaque plutôt à la membrane qui recouvre les articulations. La cause de cette défectuosité du système immunitaire demeure inconnue, et bien qu'on ne puisse pas encore guérir la PAR, il existe des médicaments et des traitements très efficaces pour maîtriser les symptômes et les conséquences de l'inflammation, éviter la douleur et les dommages aux articulations, et mener une vie riche et active.



Les symptômes de la PAR varient grandement d'une personne à une autre. Parmi les premiers symptômes, on note de la fatigue, des douleurs aux articulations ou autour d'elles, une faible fièvre, ou encore une perte de poids ou de l'appétit. Mais aussi, éventuellement, douleur, raideurs et enflure. Dans de nombreux cas, la PAR survient dans quelques articulations et se propage durant les semaines ou les mois qui suivent. La PAR peut aussi progresser de manière extrêmement rapide. Au fil du temps, la PAR atteint symétriquement de plus en plus d'articulations des deux côtés du corps.

- ✓ Les fumeurs courent un risque accru de développer la polyarthrite rhumatoïde. De plus, le tabagisme peut aggraver les symptômes de l'arthrite.
- ✓ Certains facteurs génétiques pourraient être associés à l'apparition de l'arthrite et à son développement. Les scientifiques ont identifié des gènes qui sont associés à la polyarthrite rhumatoïde et à l'arthrose, quoique d'autres facteurs comme l'environnement, les blessures et le surpoids puissent aussi jouer un rôle.
- ✓ Une infection bactérienne ou virale peut causer l'arthrite infectieuse ou septique si elle atteint l'articulation ou être un déclencheur de la polyarthrite rhumatoïde chez les personnes qui ont une prédisposition génétique à cette maladie.
- ✓ Changer son alimentation et porter attention aux effets des aliments sur son corps peuvent aider à gérer les crises de PAR.

Cette information est tirée du site Web de la Société d'arthrite, sur la polyarthrite rhumatoïde :

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

<https://arthrite.ca/bien-vivre/plus-forts-ensemble/nouveau-diagnostic/parcours-de-patient-arthrite-inflammatoire>

<https://arthrite.ca/a-propos-de-l-arthrite/facteurs-de-risque-lies-a-l-arthrite/evaluation-des-facteurs-de-risque-associes-a-l-arthrite>

<https://arthrite.ca/bien-vivre/bons-plis/bien-manger/la-polyarthrite-rhumatoïde-et-la-nutrition>

Sincères remerciements

- Aux bénévoles, aux membres, et aux supporters d'Arthrite Rive-Sud
- Aux partenaires
 - La Ville de Brossard
 - La Société de l'arthrite, Division du Québec
 - L'Association d'entraide d'arthrite de l'Ouest de l'Île (AWISH)
 - Le CISSS de la Montérégie-Centre (CISSSMC 16)
- Aux donateurs :



**ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC**

Gaétan Barrette

Député de La Pinière

Bureau de circonscription
6300, avenue Auteuil, bureau 425
Brossard (Québec) J4Z 3P2
Tél. 450 678-0611
Télec. 450 678-1758
Gaetan.Barrette.LAPI@assnat.qc.ca



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



IAN LAFRENIÈRE

Député de Vachon

Adjoint parlementaire de la
ministre de la Sécurité publique



TOUJOURS LÀ POUR VOUS !



**ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC**

Nicole Ménard

Députée de Laporte

Bureau de circonscription
228, rue de Woodstock
Saint-Lambert (Québec) J4P 3R5
Téléphone : 450 672-1885
Télécopieur : 450 465-6046
nmenard-lapo@assnat.qc.ca



➤ Aux collaborateurs



Sherry Romanado
Députée fédérale / Member of Parliament
Longueuil—Charles-LeMoine

www.sherryromanado.ca
sherry.romanado@parl.gc.ca
450 671-1222

 Sherry Romanado, députée/MP
 @SherryRomanado



Alexandra Mendès
Députée fédérale / MP
Brossard – Saint-Lambert



225-6955 Taschereau, Brossard, QC J4Z 1A7
450-466-6872
Alexandra.Mendes@parl.gc.ca
 AlexandraMendesLiberal2015




CHAMBRE DES COMMUNES

Stéphane Bergeron
Député de Montarville

1990, Léonard-de-Vinci, bur. 201
Sainte-Julie, Québec J3E 1Y8
Tel.: 450 922-BLOC (2562)
Stephane.Bergeron@parl.gc.ca
StephaneBergeron.net  



Denis Trudel
Député de Longueuil–Saint-Hubert
Chambre des communes
Porte-parole Solidarité sociale



192 rue Saint-Jean, bureau 200
Longueuil (Québec) J4H 2X5
450-928-4288
denis.trudel@parl.gc.ca

- La Bibliothèque de Brossard Georgette-Lepage
- Chartwell résidences pour aînés
- Le GSSAA
- La paroisse La résurrection
- Alliance Carrière Travail
- La Corporation de développement communautaire (CDC) de l'agglomération de Longueuil
- COCo – Centre des organismes communautaires

➤ Aux organismes communautaires collaborateurs

Remerciements tout particulier pour leur précieuse collaboration, à tous les organismes communautaires qui généreusement apprécient et font la promotion des services et programmes d'Arthrite Rive-Sud.

Le Conseil d'administration d'ARS

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

(...) La résilience désigne la capacité à réussir, à vivre, à se développer en dépit de l'adversité. En comprenant cela, nous changerons notre regard sur le malheur et, malgré la souffrance, nous chercherons la merveille.

Boris Cyrulnik, neurologue, psychiatre, éthologue et psychanalyste français.

Sciences humaines : Un merveilleux malheur

<https://citations.ouest-france.fr/citation-boris-cyrulnik/toujours-merveille-devant-ces-enfants-118901.html>

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.

