

## Dans ce numéro:

Éditorial p. 1  
Programmation printemps 2021 p. 2  
Nouvelles d'Arthrite Rive-Sud p. 3  
Programme « Mon arthrite, je m'en charge » p. 3  
La page des bénévoles p. 4  
10 façons de soulager les mains endolories p. 5  
Flash détente p. 6  
Tranche de vie p. 7  
La goutte p. 8  
Ce que la science nous dit p. 9  
Remerciements p. 10  
Témoignages p. 11  
Réponses au jeu p. 11  
Nos conférencières et expertes p. 11  
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](mailto:info@arthriterivesud.org)**

Saviez-vous que :

*Au Québec, en 2013-14, l'arthrite était le 3<sup>e</sup> principal problème de santé chronique après l'hypertension et les maux de dos.*

*Source : ESCC, Stat Canada.*

## Une communauté en mouvement Un printemps d'espoir

Arthrite Rive-Sud entame sa troisième année d'existence, malgré tous les défis qui nous frappent de plein fouet. Les défis de la pandémie, les défis d'une organisation gérée depuis nos maisons et avec des bénévoles, les défis de trouver de nouveaux modes de fonctionnement et de financement pour offrir les meilleurs services et programmes possibles, nous ont poussés, nous bénévoles, à nous retourner pour offrir des activités virtuelles sans frais. C'est votre participation qui nous a permis de nous réorganiser pour faire face aux défis de l'arthrite tous ensemble. Cette organisation appartient à chacun d'entre nous.

L'implication et l'engagement de nos participants sont remarquables même dans ce moment difficile de confinement. Un merci particulier à chacun d'entre vous qui vous êtes manifestés pour participer aux activités. Ensemble, nous voyons la nécessité de gérer notre arthrite. Nous savons que la connaissance et le mouvement sont essentiels pour notre bien-être total et pour mieux vivre avec cette maladie chronique. Nous pouvons souffrir, être isolés, nous sentir seuls et avoir l'impression d'être comme de petits oiseaux en cage, mais nous pouvons nous libérer en prenant soin de nous, en nous impliquant et en aidant les autres. La nature nous enseigne des leçons fabuleuses et nous pouvons apprendre de sa renaissance et de son renouvellement. Nous sommes vivants et c'est un privilège.

Ensemble, nous formons la communauté de l'arthrite et nous sommes en mouvement. Notre bulletin d'information est gratuit, merci de le partager avec tous ceux qui ont besoin d'information et de leur donner notre adresse électronique ([info@arthriterivesud.org](mailto:info@arthriterivesud.org)). Rejoignez-nous et faites la différence; devenez membre, bénévole, supporter, donateur - Nous avons besoin de vous tous, de votre soutien et de votre aide. Nous avons besoin que vous preniez en charge et que vous viviez, une meilleure qualité de vie et que vous partagiez votre témoignage. Chaque vie que nous aidons, rend notre propre vie meilleure et plus significative.

Regardons aussi la situation dans son ensemble : notre univers est en pleine tourmente. Nous devons garder à l'esprit les nombreuses personnes qui ont perdu la vie, celles qui risquent leur vie pour prendre soin des autres, celles qui offrent leurs services pour fournir de la nourriture et d'autres produits essentiels. Quelle chance nous avons - là où il y a de la bonté humaine, il y a de l'espoir. Si Arthrite Rive-Sud est en vie, c'est grâce à votre bonté et à votre implication. C'est ensemble que nous avons commencé ce mouvement et c'est ensemble que nous nous donnerons les moyens de traverser cette période difficile.

Un million de mercis à chacun d'entre vous.  
Passez un magnifique printemps d'ESPOIR!

*Premela Pearson  
Présidente fondatrice*

**Activités gratuites en collaboration avec la Bibliothèque de Brossard Georgette-Lepage**  
*Inscription obligatoire à <https://activitesbiblio.brossard.ca/> pour avoir le lien*

**Conférence (en français) en ligne**

Vendredi 30 avril 2021, 13h30-15h30 : Les médicaments et l'arthrite par la Dre Rym Haouari, rhumatologue à l'hôpital Charles-LeMoyne et à la clinique des spécialistes du DIX30. Elle parlera des différents médicaments utilisés pour soigner les patients atteints de l'arthrite, le choix de la médication, les bénéfices de ces médicaments et leurs effets secondaires. Pour s'inscrire : [Les médicaments et l'arthrite \(30 avril\) \[en ligne\] – Bibliothèque de Brossard](#)

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

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). Ouvert à tous.

Lundi 10 mai 2021: Daily living with arthritis. Family life, workplace, travelling. [Inscription – Bibliothèque de Brossard](#)

**Autres activités gratuites, en ligne**

*Veillez vous inscrire à [info@arthriterivesud.org](mailto:info@arthriterivesud.org) pour avoir le lien*

**Exercices adaptés de conditionnement physique**

Tous les mardis jusqu'au 25 mai 2021 de 10h à 11h.

Professeur : Jean Proulx. Échauffement, aérobie, étirements, musculation. Exercices faits debout ou sur chaise avec élastique, bâton, haltères, balles, ballon. Ouvert à tous en tout temps. La vidéo de la semaine est disponible à tous ceux qui sont inscrits.

**Causons d'arthrite/Share and Shine Together**

*Rencontres d'entraide pour ceux qui veulent se joindre à une communauté pour partager sur l'arthrite, parler de leur histoire, leur expérience, inspirer et être inspiré, apprendre des autres, le tout d'une façon informelle. De 13h30 à 15h.*

Causons d'arthrite : 14 mai (stress et mieux-être)

Share and Shine Together : 28 mai (stress and well-being)

**Partage et témoignage de vie, 30 mai à 14h**

Dans le cadre de la série de conférences mensuelles organisées par l'église St-Augustine de St-Bruno, Premela Pearson, présidente d'Arthrite Rive-Sud, partagera son parcours avec l'arthrite, du diagnostic jusqu'à la création d'Arthrite Rive-Sud et de tout ce qu'elle a appris en cours de route. La conférence, gratuite et en ligne, aura lieu le 30 mai à 14h par zoom. Le titre est [Célébrer la vie avec l'arthrite](#). La présentation sera **en anglais**, les questions pourront être répondues en français. S'inscrire à : [augustineseries@bellnet.ca](mailto:augustineseries@bellnet.ca).

**Mon arthrite, je m'en charge. 21 avril au 26 mai, 10h-12h. (Voir description page 3)**

La première session de 6 semaines est animée par Mme Ada Pagnotta, ergothérapeute. Pour information ou s'inscrire aux autres sessions, contactez [info@arthriterivesud.org](mailto:info@arthriterivesud.org).

## Nouvelles d'Arthrite Rive-Sud

L'agenda d'Arthrite Rive-Sud a été bien rempli depuis janvier. Le plan stratégique de 3 ans et la soumission à l'Agence du revenu du Canada pour le statut d'organisme de charité ont été les gros dossiers du Conseil d'administration. De plus, ARS a obtenu un financement à être annoncé prochainement qui lui permettra d'offrir plusieurs sessions de 6 semaines du programme Mon arthrite, je m'en charge (voir ci-bas le descriptif). Plusieurs projets vont occuper l'été. En particulier nous recherchons des bénévoles et des personnes prêtes à témoigner de leur vécu avec l'arthrite pour un projet de témoignages vidéo. Nous voulons aussi monter la Trousse de dépannage destinée aux personnes atteintes d'arthrite, en particulier celles avec un nouveau diagnostic. N'hésitez pas à partager vos idées de dépannage et votre expérience à [info@arthriterivesud.org](mailto:info@arthriterivesud.org).

Les démarches et discussions vont bon train avec la Ville de Brossard et nous espérons pouvoir offrir à l'automne peut-être des exercices adaptés en piscine. À surveiller.

Grâce à une subvention de la Croix-Rouge et du Gouvernement du Canada, nous avons tout un programme d'exercices adaptés sur chaise disponible en vidéo. Chaque semaine, une nouvelle vidéo est produite. N'hésitez pas à vous inscrire à [info@arthriterivesud.org](mailto:info@arthriterivesud.org) pour recevoir la vidéo de la semaine— c'est toujours gratuit, profitez-en !

### Programme « Mon arthrite, je m'en charge »

On en a parlé beaucoup et le voici enfin. Le programme « Mon arthrite, je m'en charge » vise à aider d'une façon personnalisée les personnes souffrant d'une des nombreuses formes d'arthrite à s'auto outiller et s'auto motiver pour maintenir ou améliorer leur qualité de vie. Le programme consiste en une session de 6 semaines à raison d'une rencontre de 2 heures par semaine combinant théorie, soutien et applications pratiques. Arthrite Rive-Sud a obtenu une licence d'utilisation du Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale (CREGÉS) du Centre intégré universitaire de santé et services sociaux du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal. Mme Ada Pagnotta, ergothérapeute, impliquée dans ce programme depuis son début, a accepté d'aider Arthrite Rive-Sud à l'adapter et le rendre disponible dès ce printemps. Arthrite Rive-Sud planifie offrir 4 fois ce programme en 2021-2022, en français et en anglais. C'est aussi un bon outil pour former des bénévoles compétents au service d'Arthrite Rive-sud, en particulier pour la co-animation des futures sessions du programme, d'ateliers et de rencontres d'entraide, ou encore pour répondre aux questions lors de la tenue des kiosques.



## La page des bénévoles d'Arthrite Rive Sud

La science nous dit que faire du bénévolat est bon pour la santé physique et mentale, mais la réalité va bien plus loin, c'est bon aussi pour la santé des organismes et des personnes qui en bénéficient. Le monde a besoin des bénévoles et ainsi en va-t-il d'Arthrite Rive-Sud. En effet, Arthrite Rive-Sud a bénéficié de l'aide et du support de bénévoles depuis bien avant même sa fondation. Son implantation et son développement se sont faits grâce à des bénévoles. La réalisation de sa mission repose encore totalement sur eux.



Les témoignages sont nombreux sur la pertinence des activités offertes par nos bénévoles. Toute la communauté arthritique leur en est grandement reconnaissante.

À l'occasion de la semaine du bénévolat, Arthrite Rive-Sud tient à souligner le travail de tous ses précieux et valeureux bénévoles qui se sont impliqués de multiples façons que ce soit en apportant leur aide aux kiosques ou au déménagement, dans l'animation des ateliers ou des rencontres d'entraide, dans le maintien de notre page Facebook ou du site WEB, ou encore dans les tâches plus exigeantes d'administrateurs. Les bénévoles donnent de leur temps et font bénéficier toute la communauté de leur expertise comme M. Gaston Huot, notre caméraman, qui a produit plus de 30 vidéos des exercices physiques adaptés hebdomadaires; et comme Mme Caroline Veilleux qui a généreusement accepté de nous aider à relever le défi d'établir une politique des bénévoles et une stratégie de promotion de l'action bénévole pour Arthrite Rive-Sud.

Arthrite Rive-Sud en pleine expansion avec ses nombreux services et activités. Nous avons besoin de vous. De plus, le nouveau programme Mon arthrite je m'en charge, offre une occasion unique de former les bénévoles qui le souhaitent ou qui veulent être plus efficaces dans leurs interventions avec la communauté arthritique. Ensemble, nous pouvons avoir un impact. Nous accueillons les bénévoles qui veulent se joindre à nous pour :

- La co-animation de la formation Mon arthrite je m'en charge;
- La co-animation d'ateliers et de rencontres d'entraide;
- La participation à des kiosques (animation, montage, transport, etc);
- Le montage et la production d'une Trousse de dépannage qui inclura des pamphlets d'information, des accessoires, etc.;
- La création d'une banque de témoignages et leur montage vidéo;
- La mise à jour et l'entretien de la page WEB;
- La collecte de fonds;
- La recherche d'experts pour nos conférences;
- Et toute autre forme d'aide.

Nous espérons que vous serez nombreux à répondre à notre appel et à vous joindre à notre équipe de bénévoles. N'hésitez pas à nous contacter à [benevolat@arthriterivesud.org](mailto:benevolat@arthriterivesud.org).

*Mille fois mille mercis !*

## 10 façons de soulager les mains endolories



Nous utilisons constamment nos mains et il peut être très difficile de composer avec de la raideur et de la douleur à chaque mouvement ou presque. Surtout quand on fait de l'arthrose. Selon Ilene Cohen-Ackerman, responsable de pratiques cliniques et ergothérapeute, œuvrant au sein de la Société de l'arthrite, une stratégie est de changer la façon dont on utilise nos mains.

**Avec de la chaleur** : La chaleur détend les muscles et améliore la circulation sanguine, ce qui aide à soulager la raideur et la douleur. Vous pouvez aussi frotter vos mains avec de l'huile à massage ou de l'huile ordinaire de cuisson et enfiler une paire de gants de caoutchouc pour pouvoir tremper vos mains dans de l'eau chaude sans endommager votre peau.

**Avec des appareils et accessoires fonctionnels** : Le port de gants de compression, une attelle plus rigide ou à un appareil orthopédique, des dispositifs d'aide fonctionnelle comme un porte-livre, un support pour cartes à jouer, une rallonge de clés ou des outils de cuisine ou de jardinage peuvent aider à soutenir l'articulation et réduire la douleur.

**À votre rythme** : Décomposez vos activités, prenez une pause. Utilisez les deux mains, variez les activités de façon à ne pas répéter souvent les mêmes mouvements.

**Avec vos grosses articulations ou des accessoires** : Utilisez la hanche pour fermer une porte ou un tiroir, par exemple. Optez pour un sac à bandoulière sur l'épaule, ne transportez pas de monnaie ou autres objets lourds dans votre porte-monnaie ou votre sac. Poussez ou tirez les choses plutôt que de les transporter : servez-vous d'un chariot à roulettes à l'épicerie plutôt que de transporter des sacs.

**Avec une prise différente** : Essayez d'avoir une prise en « O » ou en « C » dans le plus d'activités quotidiennes possible, comme lorsque vous faites glisser une fermeture éclair ou dévissez un pot. Une prise dans laquelle vos doigts sont recourbés exerce moins de pression sur vos articulations qu'une prise pincée.

**Avec des exercices d'amplitude de mouvement** : De simples séries d'exercices de la main pratiquées régulièrement — comme écarter les doigts, fermer le poing, plier le poignet — peuvent vous aider à maintenir et même accroître votre amplitude de mouvement.

Consultez un ergothérapeute pour obtenir une évaluation et des recommandations.

Extraits tirés de : <https://arthrite.ca/bien-vivre/au-quotidien/arthri-conseils/10-facons-de-soulager-les-mains-endolories>

Pour d'autres trucs et conseils : <https://arthrite.ca/soutien-et-education/apprentissage-en-ligne-fr/vie-quotidienne>

## Flash Détente

### ANAGRAMME

Remplacez les lettres dans le bon ordre

STAGE N                    \_ \_ \_ \_ \_  
LA COOL                    \_ \_ \_ \_ \_  
A TAPIS NOIR                \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_  
TALIONT MAINE              \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_  
CALINS TOUT AIR             \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_

### CHARADES

Mon premier est un animal de compagnie

Mon second est indiqué sur une horloge

Mon tout apporte un soulagement à court terme sur les articulations

Mon premier est formé de lettres

Mon deuxième signifie deux fois

On dort dans mon troisième

On boit mon quatrième

Le tout peut être grandement réduit lorsqu'on a de l'arthrite

## Tranche de vie - Un exemple de résilience

Pierre-Auguste Renoir né à Limoges le 25 février 1841 et mort à Cagnes-Sur-Mer le 3 décembre 1919, est l'un des plus célèbres peintres français ([https://fr.wikipedia.org/wiki/Auguste\\_Renoir](https://fr.wikipedia.org/wiki/Auguste_Renoir)). D'abord classé parmi les « impressionnistes », il évolue vers un style plus réaliste et c'est dans la décennie 1880-1890 qu'il assoit sa notoriété. Après 1897 et jusqu'à la fin de sa vie, Renoir en vint à une manière de peindre, impulsive, directe, sans retouches. (<http://www.impressionniste.net/re noir.htm>)

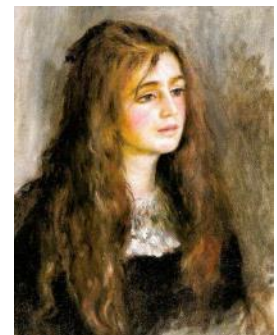


Pourtant Renoir a souffert de polyarthrite rhumatoïde (PAR) sévère, les dernières 25 ans de sa vie. La maladie a affecté ses mains, ses jambes et ses pieds, mais pas la qualité de son œuvre. De plus, à partir de 1912, par suite d'une paralysie des jambes, il doit se déplacer en fauteuil roulant. Il devait attacher les pinces à ses mains déformées pour pouvoir peindre. Sur la photo de gauche, on voit l'état de ses mains.

Renoir aurait peint près de 4000 tableaux. On raconte qu'il peignait encore quelques heures avant sa mort causée par une pneumonie sévère à l'âge de 78 ans.



On dit de lui qu'ayant abandonné le paysage impressionniste au bénéfice de la représentation de l'être humain, il plaçait la gaieté au cœur de ses toiles marquées par la mise en scène du quotidien joyeux dans un cadre urbain ou bucolique, intime ou populaire, ce qui lui valut le surnom de « peintre du bonheur ». (Eliane Reynold de Seresin, *Auguste Renoir, le peintre du bonheur. Aux sources de l'impressionnisme*, 50 Minutes, 2014, p. 19). A gauche, *Danse à Bourgival*, 1883 (impressionnisme) et à droite, *Portrait de Julie Manet* 1894.



La photo de gauche prise au musée Renoir en Cagnes-Sur-Mer, ville où il résidait au moment de son décès, montre sa chaise roulante et révèle son environnement.

De toute évidence, la maladie n'a pas empêché Renoir de faire ce qu'il aimait le plus et d'exprimer le bonheur. Cela en fait un bel exemple de résilience, de courage, et de persévérance.

## La goutte

La goutte est une forme commune et complexe de l'arthrite inflammatoire et se caractérise par des crises soudaines de douleurs, un gonflement, des rougeurs et de la sensibilité dans une ou plusieurs articulations. Elle peut toucher n'importe quelle articulation mais affecte surtout les membres inférieurs et le plus souvent le gros orteil.



### Causes

La goutte est causée par l'accumulation de cristaux d'acide urique dans l'articulation touchée, ce qui entraîne une inflammation et de la douleur intense. L'organisme synthétise normalement l'acide urique sous forme dissoute dans le sang, avant d'être éliminé par les reins. S'il y a une quantité excessive d'acide urique dans le sang, ou si les reins ne l'éliminent pas assez rapidement, des cristaux se forment et s'accumulent dans les articulations.

Certains aliments à forte teneur en protéines, comme la viande rouge et les fruits de mer, peuvent entraîner la production dans l'organisme d'une quantité excessive d'acide urique; les boissons comme le thé, café, cacao et plus particulièrement l'alcool (en particulier la bière) entraînent l'élimination d'une quantité supplémentaire d'eau par l'organisme.

Certaines conditions peuvent accroître le risque d'apparition de la goutte comme l'obésité, les maladies rénales, le diabète de type 2, une pression artérielle élevée et de forts taux de cholestérol.

### Symptômes et Complications

Une crise de goutte peut survenir soudainement. Par exemple, la personne s'éveille pendant la nuit en souffrant d'une douleur intense dans le gros orteil. La région devient rouge, chaude et très sensible au toucher, et même la présence d'un drap peut accroître les douleurs.

Le gonflement peut s'étaler sur une large portion du pied, rendant impossible le port d'une chaussure. Une fièvre légère apparaît souvent.

La goutte peut causer des calculs rénaux.

### Diagnostic

Le médecin établit le diagnostic d'après l'apparence de l'articulation affectée et les antécédents.

### Traitement et Prévention

Parmi les médicaments utilisés pour traiter la goutte et réduire d'autres crises, on trouve : les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) comme le naproxène, l'indométhacine et le celecoxib; la colchicine qui peut être prescrite pour réduire efficacement la douleur; ou des corticostéroïdes injectés directement dans l'articulation ou pris oralement. Un traitement précoce peut prévenir les dommages articulaires et permettre de mener une vie normale.

La prévention est un élément important du traitement de la goutte. Il est essentiel de maîtriser son poids, sa pression artérielle et de bien s'hydrater. Une alimentation saine, l'exercice physique régulier et une consommation limitée d'alcool font partie des mesures de prévention.



## Ce que la science nous dit du *Tai-chi* ...

La société de l'arthrite encourage grandement l'activité physique et pour ceux souffrant de douleurs aux articulations, elle recommande, entre autres, la marche, la piscine, le yoga, le tai-chi et le vélo.<sup>2</sup> De cette liste, le tai-chi est certainement le moins connu.

Le tai-chi est une activité physique de faible à moyenne intensité et impact qui nous vient d'Orient. En 2016, le Dr. Chen et ses collaborateurs<sup>1</sup>, ont fait une revue scientifique exhaustive et ont rapporté les conclusions de 33 études sur les effets du tai-chi tout style confondu. Leur revue impliquait 1584 participants et portait sur 4 maladies chroniques, dont l'arthrose. Dans les études évaluées, le tai-chi était plus effectif que les contrôles ou d'autres approches pour améliorer la douleur et les raideurs chez les patients souffrant d'arthrose. Les auteurs pensent que cela peut s'expliquer par la combinaison de 3 effets positifs du tai-chi : l'équilibre, l'alignement de la posture, et une augmentation de la force musculaire. Avec le tai-chi, les participants ont montré une amélioration avec plusieurs indicateurs de la mobilité et de l'équilibre (Timed Up and Go; Sit-to-stand, 6-minutes walking distance) ou ont montré un effet favorable comparativement avec les groupes témoins. C'est avec l'arthrite que le tai-chi a eu les effets les plus positifs sur la qualité de vie physique. Les auteurs ont conclu qu'on pouvait pratiquer le tai-chi pour améliorer sa capacité fonctionnelle sans aggraver la douleur ou la dyspnée. Bien sûr chaque individu est différent et d'autres facteurs peuvent influencer leurs résultats comme la durée et la fréquence de la pratique.

### ... et des indicateurs

Des indicateurs ont été développés par les chercheurs<sup>3</sup> pour les aider à évaluer les risques de chute, la mobilité et la force musculaire des jambes de leurs patients souffrant d'arthrose aux genoux ou à la hanche et de leur progrès après une arthroplastie ou un traitement. On peut les utiliser à la maison d'une façon relative, en les faisant toujours dans les mêmes conditions, pour auto-évaluer l'amélioration de sa condition physique après une opération ou après quelques semaines d'un programme d'exercices physiques ou même de tai-chi. Voici quelques exemples d'indicateurs qu'on réalise à son rythme avec des périodes de pause et de repos:

- Le temps mis pour se lever, marcher 3 mètres, revenir sur ses pas et s'asseoir (Timed Up and Go)
- Le temps mis pour se lever et s'asseoir 5 fois (Sit-to-stand)
- Le nombre de fois que l'on peut se lever et s'asseoir en 30 secondes
- La distance que l'on peut parcourir en 6 minutes (6-minutes walking distance)
- Le temps requis pour monter et descendre 9 marches (Stair times)
- Etc.

<sup>1</sup> Chen Y, Hunt MA, Campbell KL, et al. *The effect of Tai Chi on four chronic conditions—cancer, osteoarthritis, heart failure and chronic obstructive pulmonary disease: a systematic review and meta-analyses. British Journal of Sports Medicine* 2016;**50**:397-407. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26383108/>

<sup>2</sup>[//arthrite.ca/bien-vivre/bons-plis/exercice-et-mouvement/choisir-des-activites-compatibles-avec-l-arthrite](http://arthrite.ca/bien-vivre/bons-plis/exercice-et-mouvement/choisir-des-activites-compatibles-avec-l-arthrite)

<sup>3</sup>[manual.pdf \(oarsi.org\)](http://manual.pdf(oarsi.org)).

## Sincères remerciements

### Aux bénévoles, aux membres, et aux supporteurs d'Arthrite Rive-Sud

Merci à ceux qui ont renouvelé leur adhésion et leur soutien

Merci pour leur apport précieux :

Eva Liscano, animatrice volet 50 ans +,  
Action Prévention Verdun  
Christine Berry, Com'femme

### Un merci particulier aux partenaires essentiels

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  
Télééc. 450 678-1758  
Gae-  
tan.Barrette.LAPI@assnat.qc.ca



### Aux collaborateurs

La Bibliothèque de Brossard Georgette-Lepage

La paroisse La résurrection

Le CISSS de la Montérégie-Ouest

Chartwell résidences pour aînés

Le GSSAA (Groupe de soutien du Suroît  
Arthrite/Arthrose

Alliance Carrière Travail

La Corporation de développement  
communautaire (CDC) de

l'agglomération de Longueuil

COCO – Centre des organismes  
communautaires

Réseau québécois des étudiants-  
chercheurs sur la douleur (RQECD) de  
l'Université McGill

Action prévention Verdun et La Station

### Aux organismes communautaires collaborateurs

Remerciements chaleureux à tous les organismes communautaires qui généreusement font la promotion des programmes d'Arthrite Rive-Sud.

En particulier l'apport reçu de :

Partenariat de l'Est de la Montérégie pour la communauté d'expression anglaise (MEPEC)

Assistance and Referral Centre (ARC)

Réseau communautaire de la Montérégie ouest

Association de la communauté noire de la Rive-Sud

La Maison internationale de la Rive-Sud

Le Centre pour femmes Com'femme

Joie de vivre

## Témoignages

Merci à toutes les personnes qui nous font des témoignages et qui nous encouragent de toutes sortes de façon. Nous accueillons vos suggestions. Nous sommes constamment à l'affût de vos besoins, alors n'hésitez pas à nous les faire connaître.

*Personnes responsables très dévouées et très à l'écoute (C.M.)*

*Tous les responsables de ARS ont été super gentils & efficaces, les activités sont toutes intéressantes (P.C.)*

*J'apprécie d'avoir cette association à Brossard. Très bonne équipe (C.A.)*

*Intéressant au niveau de l'information (L.B.)*

*J'aime beaucoup les exercices adaptés. Ils sont vraiment bien structurés. J'ai aussi bien aimé l'atelier sur l'arthrite et l'arthrose. Merci beaucoup pour la vidéo. C'est vraiment bien apprécié. Je fais les exercices 2 à 3 fois semaine. Depuis que j'ai commencé les exercices, je m'aperçois que j'ai plus de résistance au niveau des épaules. Même avec des douleurs le lendemain aux épaules et au cou je persévère. Je fais de l'arthrose au cou (S.M.)*

*Vous m'avez permis de faire de l'exercice qui soit approprié à mes limitations. Mes limitations me causent des problèmes pour marcher et monter les escaliers. Je n'ai pas de force dans ma jambe gauche. Je ne peux plus danser, faire de vélo, aller me promener trop longtemps. A tous les jours, j'ai mal soit au genou, soit au bas du dos ou les deux. Les exercices proposés me font tellement du bien. Et de le faire en groupe à une heure précise, c'est très motivant. Je les refais une à deux fois semaine. J'ai commencé à ressentir des effets dans ma jambe gauche. Mille fois mercis pour ce programme qui m'est présenté par vidéo-conférence. (Jocelyne Péladeau)*

## Nos expertes et conférencières

Mme Ada Pagnotta, ergothérapeute, MSc. Programme Santé physique, Centre intégré de santé et services sociaux de Laval, Hôpital juif de réadaptation.

*Mme Pagnotta cumule 40 ans d'expérience en réadaptation physique, plus particulièrement avec une clientèle atteinte de maladies rhumatologiques. Elle forme et supervise des étudiants en ergothérapie. Elle présente des conférences et publie des articles de recherche.*

Mme Rym Haouari, rhumatologue, Hôpital Charles Lemoyne et clinique des spécialistes du DIX30  
*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*

## Le Conseil d'administration d'Arthrite Rive-Sud

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

Arthrite Rive-Sud a maintenant un site internet (<https://arthriterivesud.org>) et une page Facebook (<https://www.facebook.com/ARS.OSBL>). Vous y trouverez l'horaire des activités prévues, le Flash Arthrite et des informations variées. Vous pouvez y laisser des commentaires et des suggestions, elles sont toutes les bienvenues.



Je ne passerai par ce monde qu'une seule fois. Dès lors, tout bien que je peux faire ou toute gentillesse que je peux montrer à toute autre créature, je ne dois pas le différer ou le négliger car je ne passerai plus par ce chemin.

*Attribué à Etienne de Grellet 1773-1855*

La gratitude vous aide à grandir et à vous développer; la gratitude apporte la joie et le rire dans votre vie et dans la vie de tous ceux qui vous entourent.

*Eileen Caddy*

Gracieuseté Anouk Groleau-Lauzon, 25 déc 2020

*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.*

