

Dans ce numéro:

Éditorial p. 1
Programmation automne 2021 p. 2
Nouvelles d'Arthrite Rive-Sud p. 3
La page des bénévoles p. 4
À quel âge l'arthrite? p. 5
Flash détente p. 6
Tranche de vie p. 7
L'arthrite juvénile p. 8
La proactivité 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 :

Plus de six millions de canadiens vivent avec une forme d'arthrite, une majorité d'entre eux ont moins de 65 ans et environ 3 enfants canadiens sur 1000 sont atteints d'arthrite juvénile.

Source : arthrite.ca/a-propos-de-l-arthrite/qu-est-ce-que-l-arthrite/faits-et-statistiques-sur-l-arthrite

L'arthrite est en hausse *Ensemble levons-nous et agissons !*

L'arthrite est en hausse et on estime qu'en 2040, 9 millions de Canadiens seront atteints d'arthrite. Le moment est venu de s'unir, de s'impliquer et d'agir. Arthrite Rive-Sud vous invite à saisir l'occasion de devenir membre, bénévole, supporteur ou donateur. Nous avons hâte de travailler avec de nouveaux partenaires, collaborateurs et organismes communautaires. Nous espérons alléger le fardeau du système de soins de santé en travaillant étroitement avec les CISSS, les médecins, les professionnels de la santé et les hôpitaux. C'est ensemble que nous pourrions agir et élaborer un plan solide pour le traitement de l'arthrite. Vous êtes les bienvenus. Nous avons besoin de chacun d'entre vous pour bâtir une organisation durable et offrir un meilleur avenir aux personnes atteintes d'arthrite.

Nous connaissons l'impact majeur de cette maladie chronique sur nos vies. Elle nous affecte, ainsi que tous ceux qui nous entourent, et nous aspirons à une forme de soulagement. Nous devons nous impliquer et obtenir tous les outils et ressources nécessaires pour prendre en charge notre arthrite. Le nouveau programme d'autogestion donné par notre ergothérapeute Ada Pagnotta ce printemps a été très apprécié. Les résultats ont été si positifs que nous poursuivrons ce programme pendant l'automne. L'école de physiothérapie et d'ergothérapie de l'université McGill et ses stagiaires incroyables ont aidé à produire de fabuleuses capsules vidéo et des témoignages pour aider les personnes atteintes d'arthrite.

À Arthrite Rive-Sud, nous sommes des bénévoles dédiés et nous faisons tout notre possible pour obtenir le statut d'organisme de bienfaisance et un financement structurel et récurrent. Nous sommes reconnaissants envers la Ville de Brossard pour toute l'aide apportée à la promotion de nos activités, ainsi qu'à l'organisme Répît aux aînés Montérégie et sa directrice générale, Mme Franca Sparapani, qui offrent généreusement leur local comme point de service à Longueuil.

Même si nous n'avons aucune idée de l'évolution future de cette pandémie, nous prévoyons cet automne offrir nos activités en personne si cela est autorisé, virtuellement, ou les deux. À l'instar des fleurs en pleine éclosion, nous relèverons le défi de passer à l'action et de nous prendre en mains pour faire face à une nouvelle vague ou une nouvelle poussée de douleur.

Un grand merci à tous les membres et participants à notre assemblée générale annuelle et à notre assemblée générale extraordinaire, aux personnes qui participent à toutes nos activités, à nos bénévoles, à nos supporteurs et à nos donateurs. C'est un plaisir de pouvoir compter sur vous.

Un grand merci à chacun d'entre vous. Profitez d'un automne frais et coloré!

*Premela Pearson
Présidente fondatrice*

Pleins feux sur ... la goutte et la pseudo-goutte

Mercredi 8 décembre 2021, 19h à 21h30

Veillez vous inscrire à la <https://biblio.brossard.ca/activites/plein-feu-sur-larthrite-la-goutte-et-la-pseudo-goutte-8-decembre/>

Les rencontres Pleins feux sur ... permettent d'approfondir plus particulièrement une des 100 formes d'arthrite connues. Cette rencontre met l'accent sur la goutte, une forme qui semble frapper davantage mais non exclusivement, les hommes.

Exercices adaptés de conditionnement physique

Tous les mardis 10h-11h du 14 septembre au 14 décembre 2021. Centre Socio-Culturel de Brossard (nombre limité) et en ligne. Inscription gratuite à : info@arthriterivesud.org

Professeur : Jean Proulx. Échauffement, aérobic, 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.

Rencontres d'entraide: Causons d'arthrite/Share and Shine with Arthritis

De 13h30-15h. Centre Nathalie-Croteau et en ligne. S'inscrire à info@arthriterivesud.org

En français : 8 octobre, 12 novembre, 10 décembre 2021

En anglais : 29 octobre, 26 novembre, 17 décembre

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. Gratuit.



18 octobre au 22 novembre, 2021, 13h30-15h.

Inscription : <https://biblio.brossard.ca/activites/mon-arthrite-je-men-charge-18-et-25-octobre-1er-8-15-et-22-novembre/>. Nombre de places limité.

Programme personnalisé d'une durée de 6 semaines pour s'outiller afin de mieux-vivre avec l'arthrite. Voir description plus détaillée à : <https://arthriterivesud.org/nos-services/#monarthrite>

Activités sociales : Brunch du dimanche

Date : 31 octobre, 28 novembre 2021.

Lieu : Choix du restaurant à communiquer.

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

Réservez votre place par courriel au plus tard 15 jours avant l'activité. Le lieu de cette activité vous sera communiqué à ce moment.

Nouvelles d'Arthrite Rive-Sud

Arthrite Rive-Sud a tenu sa deuxième assemblée générale le 17 juin 2021. Le rapport annuel 2020-2021 est maintenant disponible ici : [Rapport annuel 2020-2021](#). L'agence de Revenu du Canada a demandé un changement à nos lettres patentes en vue de l'obtention du statut d'organisme de charité. Une assemblée générale extraordinaire, le 10 août dernier, a permis d'adopter le changement requis aux lettres patentes et aux règlements.

Arthrite Rive-Sud va bientôt partager les locaux de l'organisme Répît aux aînés de la Montérégie, les lundi et jeudi soirs ainsi que les samedis et dimanches. Des activités à Longueuil pourront donc y débiter officiellement en janvier 2022.

Des témoignages et des capsules d'information seront accessibles sur notre site WEB d'ici quelques semaines, grâce au financement obtenu du programme Nouveaux-Horizons, de l'aide de 2 stagiaires (Elena Turtureanu, Carmen Tang) et de Ada Pagnotta, leur superviseure de l'École de physiothérapie et d'ergothérapie de l'Université McGill, et de la généreuse participation de bénévoles aînées (Diane Denny, Marie-Josée Fontaine, Monique Dagenais, Renée Parenteau) ainsi que de Gaston Huot et Danielle Boucher qui ont appuyé technologiquement le travail des deux stagiaires. De plus, une vidéo anglaise produite par l'Assistance and Referral Centre (ARC) et mettant en vedette trois bénévoles, explique la raison d'être d'Arthrite Rive-Sud. Vous pouvez la voir en cliquant ici : [Presentation ARS-en](#)

De concert avec nos partenaires et collaborateurs

Septembre est le mois de la sensibilisation à l'arthrite et la Société de l'arthrite a préparé une magnifique vidéo que vous pouvez consulter à [nouvel hymne](#). Notez que le 12 octobre est aussi une journée de sensibilisation mondiale à l'arthrite, son existence et ses impacts.

Arthrite Rive-Sud sera présent à la foire virtuelle organisée par ARC - Assistance and Referral Centre, le 16 octobre prochain. Surveillez nos annonces pour en savoir plus. Nous répondons aux demandes de collaboration pour la présentation des 7 ateliers de bien-être. Ainsi, le 18 août dernier nous avons présenté « Introduction to arthritis » à l'organisme La Porte Jaune; nous ferons de même chez Action Prévention Verdun le 29 octobre 2021 avec « Alimentation et arthrite »; et chez Centre communautaire St-Antoine 50+, le 15 octobre avec « Introduction to arthritis ».

Grâce à la générosité de Judy Wong et d'Action catholique Montréal, nous prêtons des marchettes si vous en avez besoin. Contactez-nous à info@arthriterivesud.org.

Félicitation à la présidente fondatrice d'Arthrite Rive-Sud

Nous voulons partager avec vous tous les honneurs qui nous ont été décernés grâce à votre soutien. Bien qu'Arthrite Rive-Sud soit un organisme encore jeune, le travail et l'engagement de Premela Pearson sont reconnus et soulignés par plusieurs : la Médaille de l'Assemblée nationale en 2021, le Prix Hommage Bénévolat-Québec en 2021, la Reconnaissance des bénévoles d'exception de Taillon en 2021 et le Prix citoyen engagé de la Ville de Brossard en 2020. Bravo Premela et à tous ceux qui l'appuient!

La page des bénévoles d'Arthrite Rive Sud – par Louise Montpetit

Arthrite Rive-Sud se propose d'offrir, à l'automne, une variété d'activités en ligne et, nous le souhaitons, en personne s'il est possible de le faire en toute sécurité. Arthrite Rive-Sud est le seul organisme de la Rive-Sud à offrir des services aux personnes atteintes d'arthrite. L'organisme est venu au monde grâce à des bénévoles qui croyaient en un tel projet. Depuis, son déploiement et le développement des services et activités sont assurés par des bénévoles.

Ceux-ci partagent leur expérience et leur expertise en s'impliquant de multiples façons : en apportant leur aide aux kiosques, dans l'animation d'ateliers et de rencontres d'entraide, dans le maintien de notre page Facebook et de notre site WEB, en produisant des vidéos d'exercices physiques, en prenant des photos lors d'événements, en étant membres du conseil d'administration et de comités de travail.



Dans les prochains mois, Arthrite Rive-Sud prendra de l'expansion avec l'ajout de nouveaux programmes et services, nous aurons besoin de nouveaux bénévoles intéressés à :

- La co-animation du programme d'auto-gestion de l'arthrite;
- La co-animation d'ateliers et de rencontres d'entraide;
- La participation à des kiosques (animation, montage, transport, etc.);
- La production du bulletin Flash Arthrite;
- La mise à jour et l'entretien du site WEB;
- La collecte de fonds;
- La recherche d'experts pour nos conférences;
- La traduction et/ou révision de textes ou publications
- Et toute autre forme d'aide.

Selon les tâches que vous aurez choisies, de la formation pourra vous être offerte.

L'automne sera occupé par le montage d'une Trousse de dépannage (ressources, outils, astuces, etc) destinée aux personnes atteintes d'arthrite. Nous vous invitons à partager vos idées de dépannage et votre expérience à info@arthriterivesud.org.

Arthrite Rive-Sud est un organisme jeune doté d'une équipe dynamique prête à accueillir de nouveaux bénévoles de tous âges et de tous horizons intéressés à s'impliquer dans une cause qui nous tient à cœur.

Si l'idée de vous joindre à notre équipe de bénévoles vous intéresse, n'hésitez pas à nous écrire à benevolat@arthriterivesud.org ou à nous joindre au 438-630-7215.

À bientôt !



À quel âge l'arthrite? - Par Danielle Jacob



<https://pixabay.com/fr/illustrations/famille-gens-ville-maisons-urbain-4799466/>

Bien que le risque d'être atteint d'arthrite augmente effectivement avec l'âge, il peut être utile de savoir que l'on peut en être atteint à tout moment et que plus de la moitié des Canadiens qui en souffrent ont moins de 65 ans.

Évidemment il y a de grandes variations entre les diverses formes d'arthrite, mais saviez-vous que près du tiers des personnes atteintes d'arthrose ont reçu leur diagnostic avant l'âge de 45 ans?

Environ 374 000 Canadiens sont touchés par la polyarthrite rhumatoïde et elle peut se développer à n'importe quel âge mais le plus souvent entre 40 et 60 ans.

Au Canada, on estime que 25 000 enfants sont atteints d'arthrite juvénile. Quant à la spondylarthrite, elle débute fréquemment entre 15 et 35 ans et l'arthrite psoriasique se manifeste généralement entre 20 et 50 ans.

Le lupus érythémateux disséminé (LED) peut survenir n'importe quand, même durant l'enfance, mais il est moins fréquent chez les personnes très jeunes ou très âgées.

D'autres formes d'arthrite, telles la goutte et les arthropathies cristallines sont plus fréquentes chez les personnes de plus de 65 ans.

Finalement, on peut être atteint d'arthrite à tout âge...sans discrimination !

Sources :

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

<https://arthrite.ca/soutien-et-education/soutien-pour-l-arthrite-juvenile>

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/maladies-et-affections/polyarthrite-rhumatoide.html>

<https://spondylitis.ca/fr/homepage-fr/>

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/maladies-et-affections/goutte-arthropathies-cristallines.html>

Flash Détente

LES MOTS CODÉS

Testez vos talents de décrypteur en découvrant les mots qui se cachent sous les chiffres. Les mots sont parfois mystérieux mais rassurez-vous, la clé de cryptage est plutôt simple: a=1, b=2, etc.

1	14	20	9	18	8	21	13	1	20	9	19	13	1	12
4	9	16	8	15	19	16	8	15	14	1	20	5		
5	14	20	8	5	19	15	16	1	20	8	9	5		
13	1	12	6	15	18	13	1	20	9	15	14			
18	8	21	13	1	20	15	12	15	7	21	5			

JUMELAGE

Voici une liste de 10 mots :

Alimentation, aérobie, azathioprine, alcool, calcium, médicaments, os, prévention, suppléments, squelette

Pouvez-vous les paier en sachant que l'un fait partie de l'autre?

Paire 1 :	OS	fait partie de :	_____
Paire 2 :	AEROBIE	fait partie de :	_____
Paire 3 :	ALCOOL	fait partie de :	_____
Paire 4 :	CALCIUM	fait partie de :	_____
Paire 5 :	AZATHIOPRINE	fait partie de :	_____

Gracieuseté de JMAC.

Réponses au décryptage : Antirhumatismal, diphosphonate, enthésopathe, malformation, rhumatologue
 Réponses au jumelage : squelette, prévention, alimentation, suppléments, médicaments



Tranche de vie – Une jeune femme courageuse – par MJM

Pendant mon adolescence, j'ai vu ma mère avoir de la misère à démarrer sa journée le matin, devoir s'asseoir après un moment debout au magasin, prendre des bains interminables pour essayer de soulager sa douleur. Je ne comprenais pas et ça m'énervait au plus haut point. Lorsque j'ai entrepris le cégep, j'ai commencé à ressentir régulièrement des douleurs au dos (que je croyais reliées à une scoliose présente depuis l'enfance). Ensuite, les douleurs se sont déplacées aux hanches, aux poignets, aux genoux... Pendant un long moment, j'ai supporté ça sans en parler car je croyais que c'était dû au stress, aux longues heures au travail, etc. Je ne pouvais pas être « malade ». Mais malgré tous mes efforts cela a graduellement teinté mes activités, relations, travail et même mes études. Vint un jour où une professeure de sciences infirmières a perçu mes difficultés, j'ai fondu en larmes devant elle. Ce fut révélateur, j'avais tellement mal que je me suis rendue à l'urgence le soir même. Après quelques examens, ne voyant rien d'anormal, on m'a parlé de crise de panique. Je me sentais incomprise et je me résolus à leur dévoiler que je n'arrivais plus à supporter toutes ces douleurs et la fatigue qui m'affligeaient depuis des mois.

Suite à cet épisode de 2015, les investigations ont commencé avec un spécialiste de médecine interne. Il m'a prescrit des tests sanguins, essayé quelques médicaments, ajusté les doses et/ou les molécules, rien ne semblait fonctionner. Puisque ces tests étaient normaux, d'autres possibilités ont dû être envisagées : polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite ankylosante, fibromyalgie.... alors on m'a référé en rhumatologie. Quelques mois plus tard, j'ai rencontré la spécialiste, pleine d'espoir qu'enfin, elle allait trouver le bobo et pouvoir me guérir. Malgré toutes sortes d'analyses, radiographies, scans, scintigraphies, les résultats n'ont pas permis d'identifier la problématique, puisque la majorité de ceux-ci étaient normaux.

Pendant ce temps, tout en poursuivant mes études, je travaillais aussi comme préposée aux bénéficiaires et j'avais parfois du mal à finir mes journées tant la douleur et la fatigue prenaient toute la place. Longtemps j'ai dû me lever à 5h du matin pour être fonctionnelle pour 8h a.m. Je n'avais que 20 ans mais je me sentais parfois comme si j'en avais 90. J'ai évidemment cherché à m'informer sur le sujet, essayé différents produits topiques, des analgésiques et dépensé temps et argent en massage et physiothérapie, mais sans résultat durable.



Au fil du temps et des consultations en rhumatologie, on a noté certaines fluctuations au niveau de l'inflammation, et des anticorps ont commencé à faire leur apparition mais c'était encore insuffisant pour obtenir enfin un diagnostic précis; et l'amélioration se faisait attendre malgré la nouvelle médication. On me disait d'être patiente que ça faisait partie du processus. Je sortais souvent fâchée de mes rendez-vous car mes résultats n'étaient pas ce que j'aurais espéré. Petit à petit, une évidence s'est dessinée à l'horizon et j'ai commencé à comprendre que ça allait faire partie de moi pour longtemps ; j'ai accepté de m'adapter. J'ai ralenti un peu la cadence, développé mes propres trucs.



Vue de l'extérieur, j'ai tout l'air d'une jeune femme de 25 ans parfaitement normale et c'est ce que je veux être. Heureusement, j'ai actuellement des médicaments qui me permettent de vivre pratiquement normalement. Est-ce que je suis guérie ? Non, mais tous les jours j'apprends à vivre avec mon arthrite, j'écoute mieux les signaux de mon corps, j'ai une meilleure hygiène de vie (alimentation, exercices, repos) et je gère un peu mieux mon énergie. Ce n'est pas une route facile, ça demande des efforts et de la résilience mais au bout du compte, ça en vaut la peine car je me connais mieux, j'apprécie ma vie et je compte bien en profiter pleinement et longtemps !

L'arthrite juvénile

Trois enfants canadiens sur 1 000 ont l'arthrite juvénile (AJ). Cette maladie est plus courante que la plupart des autres maladies infantiles chroniques.



L'AJ peut être difficile à détecter. Parfois, au début de la maladie, les seuls signes d'arthrite chez un enfant sont la raideur au lever ou la difficulté à bouger un bras ou une jambe. Les symptômes et la nature de l'AJ varient grandement. Il existe sept principaux types d'AJ.

Par exemple, l'AJ oligoarticulaire persistante est la plus courante et la moins grave. Les symptômes apparaissent habituellement chez les enfants de quatre ans ou moins, et les filles sont plus souvent affectées que les garçons. Les lésions permanentes aux articulations sont rares lorsque le traitement approprié est suivi. L'AJ polyarticulaire à Facteur Rhumatoïde (FR) négatif peut se manifester à n'importe quel âge et il est plus courant chez les filles que chez les garçons. L'AJ polyarticulaire à FR positif ressemble beaucoup aux cas de polyarthrite rhumatoïde (PR) chez les adultes lorsqu'elle en est à ses premiers stades chez les adolescents. L'Arthrite avec enthésite touche généralement les enfants de plus de 10 ans et elle est plus fréquente chez les garçons. C'est l'une des rares formes d'arthrite qui soient héréditaires. L'inflammation affecte à la fois les articulations (arthrite) et les endroits où les tendons s'attachent aux os ou s'y insèrent (enthèses). L'Arthrite psoriasique se caractérise par une arthrite accompagnée d'un psoriasis, une maladie de la peau qui cause l'apparition de plaques rouges et squameuses. Elle touche autant les garçons que les filles, et elle peut survenir à n'importe quel âge.

Si elle n'est pas maîtrisée, l'AJ peut entraîner des effets variables selon les types : uvéite (inflammation de l'œil), croissance anormale de la mâchoire, fièvres, anémie, fatigue, perte d'appétit, douleurs abdominales, affection au cœur ou aux poumons, etc. L'AJ est imprévisible, beaucoup d'enfants vivront des hauts et des bas pendant de nombreuses années, selon le type d'arthrite dont ils sont atteints. Il est toutefois important de garder espoir et de rester optimiste.

Les causes exactes de l'AJ demeurent inconnues. Elle n'est causée ni par une maladie ou une infection que l'un des parents aurait contractée, ni par un événement survenu pendant la gestation, ni par le régime alimentaire. Elle peut se manifester après un événement qui déclenche une réaction du système immunitaire, comme une infection ou une blessure.

On ne peut pas guérir de l'AJ. Toutefois, il existe actuellement de nombreux médicaments pour la traiter. Pour mieux vivre avec l'AJ : limiter les activités les jours de douleur; éviter les activités à impact élevé (course, sauts, bonds) quand les articulations sont enflées ou endolories; opter pour la natation, la marche et le vélo; si les articulations ne sont pas enflammées, utiliser une douche chaude ou des compresses chaudes pour soulager la douleur, les spasmes et la raideur, et pour améliorer l'amplitude des mouvements; utiliser le froid pour diminuer l'enflure, atténuer la douleur, réduire l'afflux de sang vers une articulation enflammée; masser ou frotter les articulations pour détendre les muscles raides, réduire le stress, et même empêcher les signaux de douleur de se rendre au cerveau.

La proactivité – par Johanne Boisvert

Si vous en avez assez d'être réactifs face à votre maladie et vos problèmes, d'avoir le sentiment de ne pas avoir de prise sur votre propre vie, d'être prisonniers d'une vie sans horizon, il est peut-être temps d'envisager de développer un nouveau pouvoir : la proactivité. C'est le pouvoir qu'acquiert une personne, motivée par ses valeurs, qui prend en main la responsabilité de sa vie plutôt que de blâmer les autres ou les circonstances.



Les définitions varient selon les chercheurs. En général, c'est penser et agir en anticipant en vue de résultats futurs. Donc en gros, si vous voulez être proactif, agissez de manière réfléchie, prenez vos responsabilités, contrôlez vos réactions, concentrez-vous sur les solutions plutôt que les problèmes. C'est une voie pour se créer un meilleur futur ou du moins éviter ou adoucir les effets de futurs négatifs, qui apporte bien-être psychologique et satisfaction. C'est souvent la voie de ceux qui réussissent et s'épanouissent personnellement et professionnellement.

Commencez petit. Plein de petits gestes préventifs sont des gestes proactifs que ce soit pour améliorer sa santé ou l'environnement : faire des activités physiques, bien s'alimenter, recycler, marcher plutôt que prendre la voiture, etc.



Pour développer une personnalité proactive, le professeur Thomas Bateman, professeur à la McIntire School of Commerce de l'université de Virginie (3) suggère quelques principes:



- Prenez le temps de réfléchir pour essayer de prédire vers où vous vous dirigez en vous fondant sur votre trajectoire actuelle et de visualiser de belles retombées potentielles. L'attitude et l'état d'esprit sont importants.
- Prenez des décisions personnelles qui conviennent à vos valeurs et vos intérêts, et non dictées par des facteurs externes. Faites un plan, fixez des objectifs.
- Pensez stratégiquement : comment les autres réagiront-ils? Comment aller chercher leur support? Quels sont les risques?
- Décidez de passer à l'action: c'est le lien entre avoir une bonne idée et agir sur cette idée.
- Ajustez-vous continuellement aux circonstances, aux gens, à l'environnement.

Si vous voulez développer une pensée proactive, à partir de maintenant, évitez les phrases comme « je dois faire ceci », « je ne peux pas faire cela », « je n'ai pas le choix », « je ne suis pas responsable ». Gardez en tête que vous êtes l'acteur principal de votre vie et non un simple figurant.

<https://monburnoutamoi.fr/etre-proactif/>

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Proactif>

<https://www.gbnews.ch/sept-habitudes-gens-efficaces-habitude-1-etre-proactif/>

<https://fr.wikihow.com/%C3%AAtre-proactif>

<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/getting-proactive/201811/why-proactivity-is-the-superpower-you-can-and-should-develop>

https://video.comm.virginia.edu/media/ProactivityA+What+It+Means+and+How+It+Matters+%E2%80%993+Thomas+S.+Bateman/1_qw93hxij

https://www.researchgate.net/publication/318727100_Proactive_Personality_A_twenty-year_review

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 :

Franca Sparapani, Directrice générale, Répits Aînés Montérégie
Eva Liscano, animatrice volet 50 ans +, Action Prévention Verdun
Loris Bénaiteau, avocat, Novalex
Xixi Li, Directrice générale, Centre sino-Québec de la Rive-Sud
Mame Moussa Sy, Maison internationale de la Rive-Sud
Marguerite Cadieux et Lise Benoît, Joie de vivre L'équipe de Corporation de développement communautaire de l'agglomération de Longueuil (CDCAL)
Chloé Strauss, La Porte Jaune
Catherine Storr, École de physiothérapie et ergothérapie de l'Université McGill
Judy Jarvis, Centre Communautaire St-Antoine 50+
Judy Wong, Action catholique Montreal

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
Réseau québécois des étudiants chercheurs sur la douleur (RQECD) de l'Université McGill
École de physiothérapie et ergothérapie de l'Université McGill
Action prévention Verdun et La Station
The Yellow Door
Centre communautaire St-Antoine 50+
Action catholique Montréal
Novalex

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)
Répits aînés Montérégie

Aux organismes communautaires collaborateurs

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



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 (MWCN)
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
Centre sino-Québec de la Rive-Sud
TROCM Table régionale des organismes communautaires et bénévoles de la Montérégie
La Corporation de développement communautaire (CDC) de l'agglomération de Longueuil
COCO – Centre des organismes communautaires

Aux donateurs

A nos donateurs privés : James Burgess, André Bahl, Joyce Caron, Marie-Josée Goulet, Marie-Josée Fontaine

Ainsi qu'aux députés provinciaux :


**ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC**
Gaétan Barrette
Député de La Pênière
Bureau de circonscription
6330, avenue Robit, Bureau 425
Brossard (Québec) J4Z 3P2
Tél. 450 679-0611
Télec. 450 579-1758
Courriel: tan.Barrette.LAP1@assnat.qc.ca



@drgbarrette



LIONEL CARMANT
Député de Tallon 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 !


**JE SUIS LÀ
POUR VOUS!**
NOUS JOINDRE :
☎ 450 619-7313 ☎ 450 619-7519
✉ CHRISTIAN.DUBÉ.LAP1@ASSNAT.QC.CA

CHRISTIAN DUBÉ
DÉPUTÉ DE LA PRAIRIE
MINISTRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX



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
nménard-lapo@assnat.qc.ca



**ASSEMBLÉE NATIONALE
QUÉBEC**
JEAN-FRANÇOIS ROBERGE
Député de Chambly

Mille fois mille mercis !

Le Conseil d'administration d'Arthrite Rive-Sud

- Premela Pearson, présidente
- André Faucher, vice-président
- Johanne Boisvert, secrétaire
- Danielle Jacob, trésorière
- Ron Latchman, administrateur
- Louise Montpetit, administratrice
- Caroline Veilleux, administratrice

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.



Gracieuseté Anouk Groleau-Lauzon, 26 avril 2021

La patience c'est accepter calmement que les choses arrivent dans un ordre parfois différent de celui qu'on espérait.

David G. Allen

Appréciez les petites choses, car un jour, en regardant en arrière, vous vous rendrez peut-être compte que c'étaient les grandes choses.

Robert Brault

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 : _____ \$ ou \$20 \$50 \$100

MODE DE PAIEMENT : par chèque émis au nom d' *Arthrite Rive-Sud* ou Interac (courriel : donation@arthriterivesud.org. Question : arthrite?. Réponse : support)

CORRESPONDANCE : Français Anglais

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

Administration Animation Levées de fond Kiosques Autres : _____

Forme d'arthrite dont vous souffrez : _____

Veuillez 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 _____	