

Dans ce numéro:

Éditorial p. 1
Programmation hiver 2022 p. 2
Nouvelles d'Arthrite Rive-Sud p. 3
Nouvelles des bénévoles p. 3
Les biosimilaires p. 4
Causons d'arthrite p. 5
Flash détente p. 5
Tranche de vie p. 6
L'arthrite psoriasique p. 7
Arthrite et dépression p. 8
Remerciements p. 9
Formulaire d'adhésion et donation p. 12

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 :

Près du tiers des patients de 45 ans et plus avec la polyarthrite ont des symptômes d'anxiété ou de dépression. Et seulement la moitié demande de l'aide. Vous n'êtes pas seul : demandez !

Source : Murphy et al. 2012

Une année magnifique se termine et une autre commence *Contre vents et marées, nous continuons d'avancer !*

Arthrite Rive-Sud a affronté deux grands défis, la pandémie et la douleur. C'est un double coup dur pour les personnes atteintes d'arthrite. La douleur est dévastatrice et complexe et entraîne de nombreuses inégalités dans les soins de santé. Arthrite Rive-Sud travaille sur l'accessibilité universelle et la diversité sociale en donnant aux gens les ressources et les exercices nécessaires à la gestion de la douleur afin que chaque personne puisse avoir une meilleure qualité de vie.

L'année a été excellente pour la pérennité d'Arthrite Rive-Sud, puisque nous avons obtenu notre statut d'organisme de bienfaisance, un financement récurrent du Programme de soutien aux organismes communautaires, l'accréditation de la Ville de Longueuil et un partenariat avec la bibliothèque de Brossard. Notre réseautage et notre représentation auprès d'autres organismes communautaires ont permis d'obtenir des locaux gratuits pour nos activités. La générosité de la Ville de Brossard et de donateurs a permis aux bénévoles du conseil d'administration d'offrir gratuitement toutes nos activités en personne et en ligne. C'était merveilleux de voir la communauté arthritique défier tous les obstacles, respecter les consignes sanitaires gouvernementales et se rassembler pour participer aux diverses activités.

Êtes-vous vraiment conscients de l'impact de l'arthrite au Québec ? Il est essentiel que nous travaillions ensemble pour combattre cette maladie chronique en hausse et offrir les programmes, services et ressources nécessaires pour réduire cet impact. L'ampleur de ce fardeau pèsera sur les ressources en soins de santé et sur notre société. On estime que d'ici 2040, 28 % des Québécois et 26 % des Canadiens vivront avec l'arthrose, et que 1,5 % des Québécois et 1,4 % des Canadiens vivront avec la polyarthrite rhumatoïde. (Source : ACE- Joint Health -L'impact de l'arthrite au Québec septembre 2018)

Nous invitons chacun d'entre vous à se joindre à nous pour que plus de personnes deviennent des participantes et participants actifs dans l'autogestion de leur arthrite et dans leur autonomisation, et ainsi réussir malgré les défis.

Ensemble, avec le soutien et l'aide des membres, des participants, des bénévoles, des supporters, des donateurs, des parlementaires de tous les niveaux, de nos instructeur, mentor, partenaires, et collaborateurs, des organismes communautaires et des membres dévoués du conseil d'administration, nous pourrons offrir toutes nos activités gratuitement. Vos dons sont grandement appréciés pour poursuivre notre mission.

Que cette NOUVELLE ANNÉE apporte une vie nouvelle et de nouveaux espoirs. Bonne santé, Bonheur et Harmonie à chacun d'entre vous et à vos familles. Meilleurs vœux pour une magnifique année sous le signe de la résilience et de la force.

*Premela Pearson
Présidente fondatrice*

Ateliers Mieux-être et Pleins feux (Gratuit)

Pleins feux sur ... l'arthrose. Mercredi 16 février 2022, 19h à 21h30. En ligne. Veuillez vous inscrire à <https://biblio.brossard.ca/activites/plein-feu-sur-larthrite-larthrose-16-fevrier/>

Les activités suivantes sont en ligne. Veuillez vous inscrire à info@arthriterivesud.org. Quand les mesures sanitaires le permettront, elles auront lieu aussi en présentiel à Répits Aînés Montérégie, 83 boul. Churchill, Greenfield Park :

- Introduction à l'arthrite. Jeudi 20 janvier 2022, 18h30-20h30 (en français)
- Introduction to arthritis. Jeudi 17 février 2022, 18h30-20h30 (en anglais)
- Alimentation et arthrite. Jeudi 14 avril 2022, 18h30-20h30 (en français)
- Nutrition and arthritis. Jeudi 12 mai 2022, 18h30-20h30 (en anglais)

Exercices adaptés de conditionnement physique (Gratuit)

Tous les mardis 10h-11h du 11 janvier au 22 mars 2022. En ligne. Inscription à : info@arthriterivesud.org. Quand les mesures sanitaires le permettront, il y aura aussi présentiel au Centre communautaire Vanier, 3310 Av. Bernard, Brossard. (Nombre limité).
Professeur : Jean Proulx. Échauffement, aérobic, étirements, musculation. Exercices faits avec haltère, élastique, bâton, et balles. Ouvert à tous en tout temps.

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

De 13h30-15h. En ligne. S'inscrire à info@arthriterivesud.org. Quand les mesures sanitaires le permettront, il y aura aussi possibilité de présentiel au Centre Nathalie-Croteau, 2210 rue St-André.

En français : 14 janvier, 11 février, 11 mars, 8 avril, 13 mai, 10 juin 2022

En anglais : 28 janvier, 25 février, 25 mars, 29 avril, 27 mai 2022

Rencontres informelles 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. Nous accueillons toutes les idées et suggestions.



Anglais : les mercredis du 19 janvier au 26 février, 13h30-15h. En ligne. Nombre limité de places.

Français : les jeudis du 3 mars au 7 avril, 18h30-20h30. Nombre limité de places.

Répits Aînés Montérégie, 83 blvd Churchill, Greenfield Park (si les mesures sanitaires le permettent).

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 mensuel

Date : vendredis 4 février, 4 mars, 8 avril, 6 mai, 10 juin 2022, à 11h.

Lieu : Le choix du restaurant vous sera communiqué lors de l'inscription.

Cette activité est conditionnelle à la réouverture des salles à manger.

Vous êtes cordialement invités à venir dîner avec les membres et amis d'Arthrite Rive-Sud. Chacun paie son repas. Réservez votre place par courriel dès que possible.

Nouvelles d'Arthrite Rive-Sud

Arthrite Rive-Sud n'a pas chômé cet automne. Il est maintenant un organisme de bienfaisance canadien et peut émettre des reçus d'impôt aux donateurs et donatrices. Vous pouvez envoyer vos dons par la poste ou utiliser le site web : <https://arthriterivesud.org/don/> pour faire vos dons par carte de crédit ou Interact. De plus nous sommes maintenant un organisme admissible à un soutien financier du

Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC). En novembre, nous avons obtenu la reconnaissance et accréditation de la ville de Longueuil. Nous avons aussi obtenu une subvention du Programme Amis des Aînés du Québec pour l'embauche d'une personne qui assurera le maintien de nos activités en présence et virtuel entre janvier et septembre 2022.

De concert avec nos partenaires et collaborateurs

Plusieurs organismes nous offrent des locaux ce qui nous permettra d'élargir notre offre de service dans d'autres villes : Répit Aînés Montérégie; le Centre communautaire La Résurrection; La Maison internationale de la Rive-sud; le Centre ESPOIR Québec; et la Fondation Famille Alpha.

À la demande d'un organisme ou une entreprise, nous offrons des ateliers à leurs membres, clientèles ou employés en tenant compte de leurs besoins. Nous avons présenté « Alimentation et arthrite » chez Action Prévention Verdun le 29 octobre dernier et « Introduction to arthritis » au Centre

communautaire St-Antoine 50+, le 15 octobre. Nous ferons de même avec « La douleur chronique et l'arthrite » chez Action Prévention Verdun, et « Introduction à l'arthrite » au Centre ESPOIR Québec ce printemps. Consultez notre programmation sur la page précédente ou notre site web pour les activités offertes au public. Vous pouvez aussi vous inscrire à l'une ou l'autre de nos 3 listes de distribution.

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

Nouvelles des bénévoles d'Arthrite Rive Sud

L'équipe de bénévoles d'Arthrite Rive-Sud s'est accrue de 11 personnes cet automne. Huit bénévoles ont suivi la première formation de coanimation offerte par Ada Pagnotta en décembre dernier. La plupart de ces bénévoles avaient suivi la formation Mon arthrite, je m'en charge. Elles sont donc encore mieux équipées pour partager leur savoir et leur expérience.

Avec l'expansion des activités à Brossard et dans la ville de Longueuil, nous avons besoins d'encore plus de bénévoles pour l'accompagnement des personnes atteintes



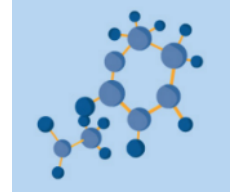
d'arthrite. Toutes les expertises et les bonnes volontés sont les bienvenues que ce soit pour la coanimation, l'édition, la collecte de fonds, donner des conférences, ou autres. Les bénévoles ne sont jamais laissés à eux-mêmes, c'est un travail d'équipe et de la formation est assurée selon les tâches.

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 rejoindre au 438-630-7215.

À bientôt !

Virage vers les médicaments biosimilaires - Par Danielle Jacob

Les **médicaments biologiques** sont une classe de médicaments formés à partir d'organismes vivants ou de leurs cellules au moyen de processus biotechnologiques avancés. Ils comportent généralement plus d'ingrédients que les médicaments pharmaceutiques chimiques et leur composition est plus complexe. Au Canada, les médicaments biologiques sont énumérés à l'annexe D de la *Loi sur les aliments et drogues*.



Santé Canada définit un **biosimilaire** comme un médicament biologique qui est très semblable à un médicament biologique dont la vente a déjà été autorisée. Il n'y a pas de différences cliniquement significatives attendues entre le biosimilaire et le médicament d'origine ou de référence sur le plan de l'efficacité et de l'innocuité.

Depuis plus de vingt ans, les médicaments biologiques sont approuvés au Canada pour le traitement de certains types d'arthrite inflammatoire et plus récemment les biosimilaires sont devenus une alternative. C'est seulement après l'expiration du brevet du biologique d'origine que d'autres fabricants peuvent produire leur propre version biosimilaire.

Il y a actuellement au Québec, une transition des médicaments biologiques vers les médicaments biosimilaires qui s'est amorcée en 2021 et doit être complétée d'ici avril 2022.

Notez que les patients n'ont aucune démarche à entreprendre puisque ce sont les professionnels de la santé qui suivent les patients concernés par ce changement qui communiqueront avec eux pour procéder.

Ci-dessous, vous trouverez un lien vers un document d'information préparé par le MSSS expliquant cette démarche de transition plus en détail.

[Transition des médicaments biologiques vers les médicaments biosimilaires \(gouv.qc.ca\).](#)

Il est intéressant de savoir que les compagnies d'assurances ont aussi emboîté le pas vers les médicaments biosimilaires et que les assurés pourraient recevoir des communications à ce sujet.

Pour ceux qui désireraient en apprendre davantage sur les biologiques et les biosimilaires et/ou la transition en cours, vous trouverez ci-dessous quelques documents complémentaires de différentes sources.

Bonne lecture.

<https://arthritis.ca/traitement/medicaments/medicaments-biologiques-et-biosimilaires>

[Les médicaments biologiques au Canada - Canada.ca](#)

[Biosimilars in Canada September Fr.pdf \(jointhealth.org\)](#)

[Médicaments biosimilaires - Professionnels de la santé - MSSS \(gouv.qc.ca\)](#)

Source des images: [Biologics-and-Biosimilars-for-Treatment-of-Arthritis-FR.pdf \(arthritis.ca\)](#)

Causons d’arthrite – compte-rendu sur la gestion de la douleur avec Jack Botros.

Le 26 novembre dernier Jack Botros un chercheur en douleur de l’université McGill est venu nous entretenir sur la gestion de la douleur avec l’approche par ses forces intérieures. Il nous a rappelé que l’arthrite est en progression continuelle. Près de 25% de la population en sera atteinte en 2040. Près de la moitié des patients avec la polyarthrite (PA) ont des niveaux de douleur modéré ou sévère, et seulement 11% sont fonctionnels. Près du tiers des patients de 45 ans et plus ont des symptômes d’anxiété ou de dépression et seulement la moitié ont demandé de l’aide. Une étude rapporte que des patients avec la PA et l’arthrose ont vu leur douleur augmenter avec l’anxiété et les sentiments négatifs (colère, hostilité, peur), et diminuer avec des sentiments positifs (enthousiasme, fierté, inspiration). Il

existe des approches psychologiques comme la thérapie cognitivo-comportementale, l’écriture expressive, la pleine conscience, la résolution de problèmes et des approches non-psychologiques à la gestion de la douleur comme l’exercice régulier, la diète et même la thérapie au laser à faible intensité.

Les messages de Jack: Prenez soin de votre santé mentale, elle peut affecter votre douleur. Ne sous-estimez pas l’effet de votre esprit sur la gestion de votre douleur. L’exercice régulier et de bonnes habitudes alimentaires peuvent vous aider. N’hésitez pas à demander de l’aide. Si vous voulez parler davantage de ces points et/ou de vos préoccupations, vous êtes les bienvenus à nos rencontres d’entraide Causons d’arthrite, tous les 2^e vendredi du mois.

Flash Détente

LES PENSÉES MYSTÈRES – Thème : le rire

Trouvez la pensée mystère en plaçant au bon endroit les lettres situées au-dessus de chaque colonne de la grille

A I E A A E E
A R A A R E I E E A A A A D I E F E L A
F E S F I S I R M R N S L L E D L F T C O E N C
N V U X N T T R P S S T U T I N T N Q U R R P S E

Gracieuseté de Monique Rondeau.

Réponse : Faux rires autant que vrais rires aident la santé mentale. Le corps ne fait pas la différence.

Tranche de vie

J'ai retrouvé le bonheur – par Isabelle Martel



J'ai accepté de partager avec vous une tranche de ma vie car je crois que parler de soi peut nous aider et aider les autres. Je m'appelle Isabelle Martel, je suis native de Ste-Geneviève et après bien des pérégrinations, je vis maintenant à Brossard. Mon parcours de vie m'a amenée d'aide-cuisinière, à soignante préposée aux bénéficiaires pour l'association de l'Alzheimer, et finalement, à une retraite active.

Il y a près de 30 ans, j'ai été diagnostiquée avec la polyarthrite rhumatoïde. C'est arrivé soudainement. Un matin j'ai voulu me lever et j'étais incapable de bouger – c'était quelques semaines après mon retour de vacances en République dominicaine. J'avais les deux genoux enflés comme des ballons. Rien à faire, j'ai dû demander l'aide de mon conjoint pour sortir du lit, descendre l'escalier et aller à l'hôpital. Il a fallu qu'il me prenne dans ses bras : c'est vous dire ma douleur et mon incapacité.

On m'a gardée en observation pendant un mois car je ne pouvais pas retourner chez moi dans mon état. J'étais découragée. Finalement on a découvert que le déclenchement de mon arthrite était lié à une contamination par la salmonelle pendant mon voyage. En effet, la nourriture était servie sur la plage au soleil et moi j'adore les produits laitiers et en particulier le fromage. Pour mon médecin c'était aussi associé à la fatigue et le manque d'anticorps.

J'ai alors pris des médicaments pendant un an ce qui a réduit un peu la douleur. Pour m'en sortir, je me suis mise à écrire et à parler de ma maladie; cela m'a aidée à me libérer et calmer mes angoisses. J'en suis venue à réaliser que j'étais la source, consciente et inconsciente, d'une bonne part de mes malaises psychologiques. Tout cela ne ramenait pas mes genoux, j'ai dû arrêter toutes mes activités et il a fallu procéder à un double remplacement. On m'a opéré d'abord le genou gauche puis le droit un an plus tard. J'ai grandement souffert après la première chirurgie. Parfois quand j'avais des pensées négatives j'avais l'impression de souffrir plus qu'avant; mais quand j'avais des pensées positives, j'avais l'impression que la guérison se faisait graduellement et cela rendait la souffrance plus tolérable. J'ai noté que la souffrance nous met à l'envers et nous amène beaucoup de confusion. Je redoutais la deuxième chirurgie mais finalement j'ai récupéré beaucoup plus rapidement.

Mon médecin d'alors m'avait prescrit des exercices dès le lendemain de l'opération, et m'avait enjoint de faire tout ce qu'il disait : « douleurs par-dessus douleurs », ce qui voulait dire d'accepter d'avoir mal pendant les exercices comme de monter les escaliers en utilisant le bout des orteils, pour augmenter la force de mes genoux. Je me suis dit que j'étais pour lui obéir d'abord et chialer ensuite ! En fait, j'ai retrouvé l'espoir, je n'ai plus besoin de médicaments, je mène une vie normale et je n'ai plus eu de douleur depuis plus d'une vingtaine d'années. J'évite de m'emprisonner dans mes malaises : je les analyse, décortique, teste et je cela m'aide à rester heureuse.

Un jour j'ai rencontré un monsieur qui avait eu comme moi une chirurgie du genou et il avait beaucoup de misère à marcher. J'ai partagé avec lui et je lui ai demandé s'il suivait toutes les recommandations de son spécialiste. Il m'a répondu que non, il avait des doutes, n'avait pas confiance, n'avait pas la foi en sa guérison. J'ai une grande confiance qu'on n'est pas sur terre pour vivre de la souffrance. On a des moyens, prenons-les.

Bon courage et gardez confiance!

L'arthrite psoriasique – par la Société de l'arthrite (extraits)

L'arthrite psoriasique (AP) est une forme d'arthrite inflammatoire et une maladie auto-immune. Elle survient ordinairement chez des personnes atteintes de psoriasis, une maladie entraînant un dérèglement du système immunitaire lequel s'attaque alors à la peau causant l'apparition de plaques rouges enflammées. De 10 à 30 % des personnes atteintes de psoriasis seront atteintes d'AP, une maladie qui touche autant les hommes que les femmes et qui se manifeste généralement entre 20 et 50 ans soit une personne sur 400 au Canada.



Les causes de l'AP sont inconnues, mais on sait que la génétique y joue un rôle très important. Autrement dit, si un membre de votre famille est atteint de psoriasis ou d'AP, vous courez un risque accru de développer la maladie. Un élément déclencheur comme une infection virale, une blessure ou un facteur environnemental est toujours nécessaire.

Il n'existe aucun moyen de guérir l'AP, mais on peut maîtriser la maladie, prévenir les lésions articulaires graves, et mener une vie active et productive.

L'AP peut causer de l'inflammation aux articulations, et des douleurs au dos et au cou. Selon les personnes elle peut être asymétrique, toucher quelques articulations du corps ou ressembler à la polyarthrite rhumatoïde. Elle peut toucher les articulations près des ongles ou encore celles de la colonne vertébrale et sacro-iliaques, ou encore, mais plus rarement entraîner la déformation des articulations. L'inflammation peut se retrouver dans les tendons et ligaments, l'arrière ou le dessous des talons, l'extérieur des épaules ou des hanches.

Si l'un des symptômes suivants persiste plus de deux semaines, consultez votre médecin: douleur ou raideur inhabituelle dans une articulation, intenses le matin et persistant au moins une heure et moins intenses le jour pouvant même nuire au sommeil.

Il n'existe pas de test de dépistage spécifique de l'AP. Les symptômes de l'AP peuvent ressembler à ceux des autres formes d'arthrite inflammatoire. Votre médecin procédera à un examen physique, à des analyses sanguines et à des radiographies (ou d'autres techniques d'imagerie comme l'échographie ou l'IRM). L'AP survient parfois à la suite d'une blessure et peut faire l'objet d'un diagnostic erroné.

Source et référence:

Résumé infographique : <https://arthrite.ca/getmedia/7e102811-5dea-4512-b347-4dc9f4c79c84/what-is-psoriatic-arthritis-infographic-FR.pdf>

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

Arthrite et dépression : ce qu'en dit la science – par Johanne Boisvert

Un sondage de la Société de l'arthrite a révélé que bien des gens n'avaient pas fait le lien entre leur arthrite et leur santé mentale¹. En effet, il est reconnu que la santé mentale des personnes atteintes d'arthrite peut être affectée par la dépression.

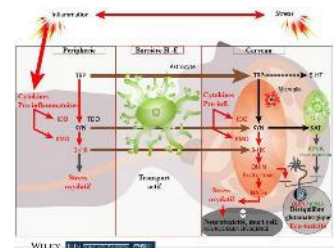
Si on y porte un regard scientifique, on peut trouver des explications physiologiques. Parmi les causes explicables scientifiquement, il y a le stress et la douleur. Le stress prolongé favorise la persistance d'un état inflammatoire et d'une synthèse de cortisol inappropriée déclenchant une pathologie dépressive². Quant à la douleur chronique neuroplastique qui touche les personnes arthritiques, elle viendrait d'une altération du signal activé par les neurones périphérique et centraux, et que cette altération biochimique et neuronale expliquerait aussi les états dépressifs, d'anxiété, perte de sommeil, etc.³

L'inflammation jouerait aussi un rôle dans la dépression, selon des chercheurs en immunopsychiatrie⁴. Cette hypothèse s'appuie sur de multiples observations biologiques et cliniques comme celles-ci : les patients souffrant de maladies inflammatoires chroniques présentent une prévalence élevée de troubles dépressifs ; certains anti-inflammatoires réduisent l'état dépressif *per se* ou potentialisent l'effet clinique des antidépresseurs, etc.

Tout comme la douleur, l'inflammation viendrait elle aussi altérer l'équilibre biochimique de neurotransmetteurs, ces substances libérées entre cellules nerveuses, et les voies de transmission des signaux. On sait que la sérotonine est un neurotransmetteur qui intervient dans la modulation des émotions et que la plupart des antidépresseurs prescrits ciblent le renforcement de sa disponibilité. On connaît maintenant le lien entre l'inflammation et le déficit de transmission de la sérotonine, et le rôle joué par le tryptophane. Ce dernier est un amino-acide apporté par l'alimentation et précurseur de la sérotonine. En cas d'inflammation ou de stress, les réactions biologiques de métabolisation du tryptophane sont détournées vers une autre molécule et des produits oxydatifs et toxiques pour les neurones. À ce stade les recherches montrent que l'inflammation jointe à un stress chronique accentuent l'altération des processus biochimiques menant ainsi à l'état dépressif.

Cet article n'est qu'un très court aperçu de la recherche au cœur des réactions biologiques, biochimiques et neuronales du corps humain. La prise en compte de l'inflammation permet déjà d'envisager de nouvelles pistes thérapeutiques pour la dépression et d'autres pathologies.

D'ici là, faites de l'exercice, mangez sainement et amusez-vous !



Note : Merci à Pascal Barone, maître de conférences en neurosciences à l'Université de Tours, qui nous a permis d'utiliser de larges extraits de son article (voir note 4 ci-bas)

¹ <https://arthrite.ca/soutien-et-education/apprentissage-en-ligne-fr/la-sante-mentale-et-le-bien-etre/la-sante-mentale-et-l-arthrite>

² T. Schaeverbeke, https://rhumatos.fr/wp-content/uploads/2018/06/rh135_pdf_complet_bd_flip.pdf, p. 158.

³ <https://arthriterivesud.org/2021/09/03/flash-2019-vol-1-no-1-francais/>, p.4

⁴ <https://theconversation.com/depression-et-inflammation-le-role-emergent-du-systeme-immunitaire-en-psychiatrie-171459>

Sincères remerciements

Merci à ceux et celles qui ont renouvelé leur adhésion, ainsi qu'à tous nos inestimables bénévoles.

Merci pour leur apport précieux :

Maison internationale de la Rive-Sud;
Soutien spécialisé aux ressources communautaires (ARC);
Service de l'organisation communautaire CISSMC;
M. Alain Lewis, Formatio;
Mme Suzanne Dagenais, La Vigie Rive-Sud;
Mme Louise Paquette, Association de fibromyalgie Région Montérégie;
Mme XiXi Li, Centre sino-Québec de la Rive-Sud;
Mme Christine Berry, Com'Femme;

Centre ESPOIR Québec;
Mme Franca Sparapani, Répits Aînés Montérégie;
Mme Martine Audate, Fondation Famille Alpha;
M. Loris Bénaiteau, Novalex;
Mme Eva Liscano, Centre social d'aide aux immigrants;
Mme Nathalia Rodriguez, Action Prévention Verdun;
Mme Judy Jarvis, Centre Communautaire St-Antoine 50+;
Mme Judy Wong, Action catholique Montréal.

Merci 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).

Merci aux collaborateurs :

La Bibliothèque de Brossard Georgette Lepage;
La paroisse La Résurrection;
Le CISSS de la Montérégie-Ouest;
La Corporation de développement communautaire CDC de l'agglomération de Longueuil;
La Table régionale des organismes communautaires et bénévoles de la Montérégie (TROCM);

Le Centre des organismes communautaires (COCO);
Le Réseau québécois des étudiants chercheurs sur la douleur (RQECD) de l'Université McGill;
L'École de physiothérapie et ergothérapie de l'Université McGill;
Novalex;
Alliance Carrière Travail.

Remerciements chaleureux à tous les organismes communautaires qui régulièrement font la promotion des activités et services d'Arthrite Rive-Sud. En particulier l'apport reçu de :

Partenariat de l'Est de la Montérégie pour la communauté d'expression anglaise (MEPEC);
Le Soutien spécialisé aux ressources communautaires (ARC);
Le Réseau communautaire de la Montérégie ouest (MWCN);
Répits Aînés Montérégie;
L'Association de la communauté noire de la Rive-Sud;
The Yellow Door,
Le centre Communautaire St-Antoine 50+;

L'Action catholique Montréal;
La Maison internationale de la Rive-Sud;
Centre ESPOIR Québec;
Le Centre pour femmes Com'femme;
Joie de vivre;
Centre sino-Québec de la Rive-Sud;
Formatio;
La Vigie Rive-Sud;
Action prévention Verdun et La Station;
Le Centre social d'aide aux immigrants.

Aux donateurs

Notez que depuis septembre, Arthrite Rive-Sud émet des reçus aux fins d'impôt pour toute donation de \$5 et plus.

A nos donateurs privés : Suzanne Martel, Pauline Chu, Ilse Ferlein-Shubert, Phil Villafranca, Johanne Boisvert

A nos collaborateurs financiers



Alexandra Mendès
Députée fédérale / MP
Brossard — Saint-Lambert



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



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




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 f t



Sherry Romanado
Députée fédérale / Member of Parliament
Longueuil–Charles-LeMoyne

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



f Sherry Romanado, députée/MP
t @SherryRomanado



Mille fois mille mercis !

Le Conseil d'administration d'Arthrite Rive-Sud

- Premela Pearson, présidente fondatrice
- André Faucher, vice-président
- Danielle Jacob, trésorière
- Johanne Boisvert, secrétaire
- 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, juillet 2021

*Tous nos tourments sur ce
qui nous manque me semblent procéder du défaut
de gratitude pour ce que nous avons.*

Daniel Defoe

*Votre mieux change d'instant en instant; faites
toujours de votre mieux pour éviter le jugement,
la culpabilité et les regrets.*

Don Miguel Ruiz, Les 4 accords

Les articles de ce bulletin, qu'ils soient originaux, 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) ou carte de crédit via le site Web (<https://arthriterivesud.org/don/>)

CORRESPONDANCE : Français Anglais

BÉNÉVOLAT : L'ARS recherche des bénévoles. Cochez ce qui vous plaît si vous êtes intéressé(e) :

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 _____	