

Dans ce numéro:

- Éditorial p. 1
- Éventail des activités p. 2
- Calendrier du printemps 2022 p. 3
- Nouvelles d'Arthrite Rive-Sud p. 4
- Lancement p. 5
- Nouvelles des bénévoles p. 6
- Arthrose et traitement p. 7, 8
- Causons d'arthrite p. 9
- Tranche de vie p. 10
- L'impression 3D p. 11
- Nos conférenciers(-ières) p. 12
- Remerciements p. 13
- Adhésion et donation p. 15

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 :

Les arthroplasties de la hanche et du genou, figurent encore parmi les interventions les plus couramment pratiquées au Canada.

[Arthroplasties de la hanche et du genou au Canada : sommaire des statistiques annuelles du RCRA, 2019-2020](#)
[| ICIS \(cihi.ca\)](http://ICIS(cihi.ca))

Ensemble, nous sommes assez puissants, résilients et forts pour affronter toutes les guerres.

Le monde affronte des guerres majeures, la pandémie, la guerre en Ukraine, la guerre climatique et nous menons notre combat personnel dans notre propre guerre contre la douleur et l'arthrite. Nous ne devons jamais abandonner, quelle que soit la difficulté, car nous ne sommes jamais seuls. Ensemble, nous pouvons trouver des solutions et nous entraider à devenir puissants, résilients et forts pour affronter n'importe quelle guerre. Il n'y a qu'une seule façon d'y parvenir : s'impliquer, s'équiper et agir. Nous nous dirigeons vers un nouveau monde différent et l'avenir est inconnu, alors tirons le meilleur parti de chaque jour, profitons de chaque instant et vivons avec une meilleure qualité de vie.

Arthrite Rive Sud offre de nombreux outils gratuits, pour vous aider à devenir maître de votre arthrite, à prendre votre vie en main et à mener votre propre guerre. Joignez-vous à nous en personne et soyez actif à la fois physiquement, mentalement et émotionnellement. Grâce au projet DASAL et ses vidéos en cinq langues, nous proposons beaucoup plus de séances d'exercices physiques à la population vulnérable souffrant de handicaps physiques graves ou modérés, ainsi qu'aux personnes confinées chez elles. Nous voulons être inclusifs, lutter contre l'exclusion sociale et la pauvreté et offrir des chances égales à tous.

Nous travaillons en concertation avec de nombreux partenaires, collaborateurs et organismes communautaires pour aider à construire une communauté plus résiliente et partager des ressources communes. Nous travaillons en étroite collaboration avec la Ville de Brossard et la Ville de Longueuil. Nous vous représentons à de nombreuses tables et comités et nous nous assurons que vos besoins sont entendus. Nous avons un besoin urgent d'un espace de bureau pour qu'il y ait un endroit appelé Foyer où les personnes atteintes d'arthrite peuvent venir et sentir qu'elles ne sont pas seules. Nous avons besoin de beaucoup plus de bénévoles car les demandes d'ateliers et de présentations sont de plus en plus nombreuses. N'hésitez pas à vous manifester pour nous aider. Nous avons besoin de vous tous, de votre expertise et de votre générosité.

C'est avec grand plaisir que je vous annonce l'embauche d'un nouveau coordonnateur pour toutes les activités d'Arthrite Rive-Sud. Nous accueillons chaleureusement Nicolas Beaudoin au sein de notre équipe dynamique.

Un merci spécial à chacun d'entre vous pour vos dons, votre adhésion, votre soutien, votre bénévolat, votre participation. Un merci spécial à tous les parlementaires de tous les niveaux qui sont toujours là pour nous soutenir. Un grand merci aux membres du conseil d'administration pour leur travail et leur esprit d'équipe.

Malgré toutes les guerres, l'esprit humain s'élève pour de nouveaux départs et cela nous donne de l'espoir. La bataille contre l'arthrite n'est jamais terminée, mais nous pouvons la traverser en étant puissants, résilients et forts. Ensemble, en harmonie, pour un avenir meilleur.

Premela Pearson, Présidente fondatrice

Éventail des activités et programmes offerts à Arthrite Rive-Sud

Arthrite Rive-Sud offre une panoplie d'activités et programmes pour le bien-être de la communauté arthritique et l'autogestion des symptômes. Voici leurs descriptions suivies à la page suivante de la cédule du printemps 2022.

Conférences : souvent organisées en collaboration avec des bibliothèques, les conférences sont données par des experts. Elles ont pour but de nous tenir au courant des plus récents développements dans le domaine de la santé.

Ateliers Mieux-Être et Pleins Feux : les ateliers Mieux-Être nous offrent la possibilité d'explorer différents volets de la vie avec l'arthrite. Pour le moment, nous avons 7 ateliers de la série Mieux-Être : Introduction à l'arthrite ; Trucs et astuces ; Alimentation ; La douleur chronique ; Stress, Activités physiques ; et la Vie quotidienne. La série Plein Feux sur... traite plus spécifiquement d'une forme d'arthrite, et nous avons présentement 2 ateliers de ce type : La Goutte ; et L'Arthrose.

Programme Mon arthrite, je m'en charge : il s'agit d'un programme d'autogestion des symptômes de l'arthrite. Arthrite Rive-Sud a obtenu une licence du CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal. Le programme est personnalisé et d'une durée de 6 semaines à raison de deux heures par semaine. Le nombre de participants est limité à 9 personnes environ. <https://arthriterivesud.org/nos-services/#monarthrite>

Exercices adaptés à l'arthrite : L'instructeur, Jean Proulx, prépare chaque semaine une heure d'exercices qui tient compte des contraintes des arthritiques — échauffement, aérobic, étirements, musculation. Vous aurez besoin d'une paire d'haltères, un élastique, un bâton, et deux balles.

Programme d'exercices adaptés pour la douleur : D'avril 2022 à mars 2023, M. Jean Proulx, l'instructeur, prépare chaque semaine deux niveaux d'exercices visant spécifiquement la gestion de la douleur ; il y aura un niveau (30 min) pour les personnes à mobilité sévèrement réduite et un niveau (60 min) pour ceux à mobilité modérément réduite. Les personnes en fauteuil roulant ou marchette sont les bienvenus. Celles qui ne peuvent se déplacer pourront participer à distance.

Programme d'exercices adaptés pour la résilience : un programme spécial visant la résilience sera en place en septembre et offert au public en général. Il est composé de 12 rencontres : d'abord un atelier sur la résilience, 10 séances d'exercices physiques adaptés puis un atelier sur l'autonomisation pour consolider et conclure sur les apprentissages des 11 semaines précédentes.

Rencontres d'entraide : 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. Chaque rencontre cible un thème général.

Activités sociales : brunch mensuel. De se retrouver entre pairs pour socialiser est très important pour le moral. Vous êtes cordialement invités à venir dîner avec les membres et amis d'Arthrite Rive-Sud, tous les premiers vendredis du mois entre octobre et mai. Chacun paie son repas.

D'autres activités sont en préparation, incluant des exercices adaptés en piscine.

Conférence (gratuit)

Vieillir en santé : tout ce qu'il faut savoir.

Jean-Philippe Desrochers, kinésologue parlera des secrets d'une longue vie active et en santé. 13 h 30 le vendredi 6 mai 2022 à la bibliothèque de Brossard Georgette Lepage
S'inscrire à : <https://biblio.brossard.ca/activites/vieillir-en-sante-tout-ce-quil-faut-savoir-6-mai-2022-en-ligne/>

Exercices adaptés de conditionnement physique pour l'arthrite (gratuit)

Tous les mardis 10 h-11 h du 5 avril au 7 juin 2022. En présentiel au Centre communautaire La résurrection, 7685 Boul Milan, Brossard, QC J4Y 2M7, et en ligne. Inscription à : info@arthriterivesud.org.

Ouvert à tous en tout temps. Vidéo disponible aux personnes inscrites.

Programme d'exercices adaptés à la douleur (gratuit)

Tous les mercredis du 6 avril au 8 juin 2022. Pour personnes à mobilité modérément réduite : 14 h 30-15 h 30; pour personnes à mobilité très réduite : 16 h-16 h 30. En présentiel et en ligne. Inscription à : info@arthriterivesud.org. Centre Espoir Québec, 6098 Grande Allée, St-Hubert, J3Y 1B4

Programme de renforcement de la résilience avec exercices rythmés adaptés (gratuit)

Le jeudi de 15h00-16h00, à partir de septembre 2022. En présentiel et en ligne. Inscription à : info@arthriterivesud.org.
Vidéo disponible aux personnes inscrites.

Ateliers Mieux-être et Pleins feux (gratuit)

Série d'ateliers au 83, boul. Churchill, Greenfield Park (présentiel et virtuel) :

- Alimentation et arthrite. Jeudi 14 avril 2022, 18 h 30-20 h 30 (en français)
- Nutrition and arthritis. Jeudi 12 mai 2022, 18 h 30-20 h 30 (en anglais)

Semaine des aînés, Aréna Cynthia Coull, Greenfield Park

- Introduction à l'arthrite, vendredi 20 mai 15 h-16 h 30

S'inscrire à info@arthriterivesud.org

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

Deuxième (français) et dernier (anglais) vendredi du mois, de 13 h 30-15 h. En ligne et au Centre Nathalie-Croteau, 2210 rue St-André J4Z 2Z8

En français : 8 avril (le Qigong avec Marie-Yieng Touikan), 13 mai, 2022

En anglais : 29 avril, 27 mai 2022



Anglais : jeudi 7 avril au 14 mai 2022, 13 h 30-15 h 30.

Français : à venir en septembre 2022. Réservez votre place dès maintenant Maison Internationale de la Rive-Sud, 2500 Boul. Lapinière, Brossard, QC J4Z 3V1

S'inscrire à info@arthriterivesud.org

Activités sociales : Brunch mensuel

Réservez votre place par courriel dès que possible à info@arthriterivesud.org

Date : 1 avril, 6 mai, à 11 h.

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

Nouvelles d'Arthrite Rive-Sud

Arthrite Rive-Sud est maintenant un organisme reconnu par Moisson Rive-Sud.

Nous avons obtenu du financement pour deux nouvelles activités. La première, « Exercices physiques adaptés pour la gestion de la douleur », est financée par le Fonds québécois d'initiatives sociales (FQIS). Elle vise à favoriser la gestion de la douleur en proposant deux niveaux de séances d'exercices physiques adaptés gratuitement. Il y aura un niveau d'une durée de 30 minutes pour les personnes à mobilité réduite ou souffrant de problèmes physiques sévères. Il y aura un niveau pour personnes à mobilité modérément réduite d'une durée d'une heure. Les exercices auront lieu au Centre Espoir Québec. De plus, nous produirons 10 capsules vidéo d'exercices en 5 langues pour favoriser la réintégration sociale et briser les barrières de l'isolement, éliminant ainsi les inégalités dans le secteur de la santé et de la vie sociale, réduisant l'exclusion sociale et la pauvreté.

Financée par le programme Les Éclaireurs, la deuxième activité, « Activités de renforcement de la résilience physique et psychologique » est

un programme de résilience de 12 sessions en 3 parties : 1) séance Plein feux sur la résilience, partie 1 — un plan en 10 étapes pour renforcer sa résilience ; 2) 10 séances d'exercices physiques rythmés (combinant exercices et musique) pour contrer les effets négatifs de la pandémie sur le bien-être physique et psychologique ; 3) séance Plein feux sur la résilience partie 2 — l'autonomisation et l'auto-évaluation. Ce projet débutera en septembre 2022. La participation sera gratuite et ouverte à tous.

Un message particulier aux participants des activités d'ARS : vous avez aimé l'activité ? Partagez avec nous et faites-en la promotion auprès de vos parents, amis et connaissances. Trop de gens encore ne savent pas que cette ressource existe pour eux.

L'AGA aura lieu le 6 juin et tous ceux qui seront membres à ce moment-là pourront voter. Nous aurons un invité très spécial, le Dr Jean-Pierre Despres qui nous parlera de « De la gestion de la maladie à la promotion de la santé : vers un projet de société en santé durable ». Vous pouvez consulter sa biographie à la page 12.

De concert avec nos partenaires et collaborateurs

Plusieurs organismes partagent des locaux avec nous permettant d'offrir plus d'activités : Répît Aînés Montérégie, Greenfield Park ; le Centre communautaire La Résurrection, Brossard ; La Maison internationale de la Rive-Sud, Brossard ; le Centre ESPOIR Québec, St-Hubert ; et la Fondation Famille Alpha, Brossard.

À la demande d'un organisme ou une entreprise, nous offrons des ateliers en tenant compte de leurs besoins. Nous avons présenté « Alimentation et Arthrite » au Café-causerie du CAB « Les p'tits bonheurs » le 25 février, « Douleurs et arthrite » chez Action Prévention

Verdun le 11 mars dernier et d'autres sont à venir au Centre Espoir Québec et à la Maison internationale de la Rive-Sud plus tard au 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.

Premier lancement pour Arthrite Rive Sud

Le 21 mars dernier à la bibliothèque de Brossard Georgette-Lepage avait lieu le lancement de la nouvelle Trousse de ressources développée par Arthrite Rive-Sud. C'est Premela Pearson, la présidente fondatrice qui a ouvert la cérémonie avec un discours inspirant sur l'importance d'aider les gens souffrant d'arthrite : même si on n'en guérit pas on peut apprendre à bien vivre avec cette maladie chronique dévastatrice. (photo de droite)



C'était un moment de célébration pour les bénévoles, et les stagiaires impliqués dans le projet de Trousse de ressources. On reconnaît sur la photo de gauche à droite, Mmes Marie-Josée Fontaine, Renée Parenteau, Ada Pagnotta, Carmen Tang, Elena Turtureau, et Premela Pearson. Mmes Diane Denny et Danielle Jacob sont absentes de la photo.

Plusieurs personnalités étaient présentes. Nos remerciements pour leur soutien, par ordre alphabétique : Mme Doreen Assaad, mairesse de Brossard ; Mme Maude Boulay, CDC ; M. Robert Bourguignon, Chef de Division de la vie associative et du Développement social ; Mme Suzanne Dagenais, de Vigie Rive-Sud ; Mme Fatima Diallo, conseillère, relations avec les citoyens, Bureau de circonscription de la députée fédérale Brossard-Saint-Lambert, Mme Alexandra Mendes ; M. Alain Lewis, président, Formatio ; Mme Xi Xi Li, directrice générale du centre Sino-Québec et conseillère municipale ; Mme Suzanne Payette, directrice, Bibliothèque de Brossard ; M. Mame Moussa Sy, directeur général, MIRS. On reconnaît sur la photo de gauche à droite, Maude Boulay, Suzanne Dagenais, Premela Pearson, Mame Moussa, Doreen Assaad, Fatima Diallo, et Alain Lewis.



La trousse contient un éventail varié d'accessoires qui ont fait leurs preuves pour aider les personnes souffrant d'arthrite : enfle-chaussette, lacets sans laçage, une pince de préhension, un ouvre-tout, un chausse-pied, des balles et un élastique d'exercices, etc. On y trouve aussi une clé USB contenant des vidéos de trucs, astuces et témoignages, des capsules d'exercices avec des balles et un élastique, et bien d'autres choses. Le tout vient dans un joli sac de tissu bleu avec le logo d'Arthrite Rive-Sud.

Soulignons aussi l'apport de Mme Danielle Boucher, experte en communication, pour la préparation de la Trousse, et l'organisation magistrale du lancement, ainsi que de M. Gaston Huot pour la captation des vidéos et la prise de photos. Un duo fantastique ! Merci à tous ceux et celles qui ont pu participer à notre lancement. Nous aurions aimé inviter tous nos membres, nos bénévoles et nos supporteurs, mais les circonstances nous ont obligés à limiter les invitations à un petit nombre. Ce n'est que partie remise.



Nouvelles des bénévoles d'Arthrite Rive Sud

Les bénévoles d'Arthrite Rive-Sud ne chôment pas et c'est un plaisir d'œuvrer avec des personnes aussi généreuses de leur temps, et de leur connaissance. Dans ce numéro, nous voulons souligner l'apport de quelques-uns d'entre eux : Pauline Chu aux rencontres d'entraide, aux exercices adaptés du mardi matin, au programme d'autogestion (MAJMC) et à Tranche de vie de ce numéro ; France Goyette, l'organisatrice des brunchs mensuels ; Monique Dagenais aux rencontres d'entraide et son témoignage ; Marie-Josée Fontaine pour son aide aux ateliers, son témoignage et sa poésie ; Mona Blais pour son soutien varié ; Renée Parenteau et Diane Denny pour leurs témoignage et partages ; Jean Santirosi à la page FACEBOOK ; et Gaston Huot au montage vidéo et soutien technique indéfectible.

Avec l'expansion des activités à Brossard et dans la ville de Longueuil, nous

avons besoin 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, le support logistique, les kiosques, 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.

Nous voulons souligner l'apport de nos bénévoles par une activité de gratitude en juin. Faites-nous part de vos suggestions.

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

À bientôt !



Poésie avec Marie-Josée Fontaine, bénévole

PROMENADE

*Aller dans la montagne
Sortir de ma chaumière
M'asseoir devant l'eau
Sans manteau
Sensation du vent
Me caressant
Odeur de la terre
Éveil du printemps
L'eau me coule
Elle boit à pleine gorge
Le cinéma bleu
Se déroule dans les cieux
Accompagné d'ouate blanche
Douce glissade
Au gré du vent
Par terre, tapis de feuilles
Coussin odorant
Chemin faisant*

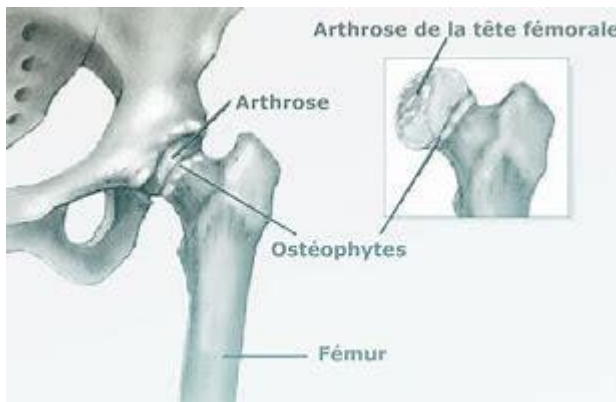
*Il y a un banc
Tout près d'un lac
Je m'y assois
Pour mieux entendre la
saison
Les petits animaux
Le bruit de l'eau
À deux niveaux
Descend de la montagne
Fonte du printemps
Érosion du temps
Lieux du passant
Muse de la nature
Présence du bois
Aux grands bras
Aux épines multiples
Aux feuillages verdâtres
En forme de cœur*

*Forme de doigt
Forme de plume
L'oiseau te frôle
Et passe le message
Je n'ai jamais été aussi près
de moi
J'entends mon cœur
Il me touche
Il bat au rythme du chaman
Je plane
A proximité de terre
Survole à l'envers
Frôle le feuillage
Caresse l'écorce
Hume la fleur
Précédant le fruit
Dont on se délectera
La prochaine saison venue.*

Arthrose de la hanche — Par André Faucher

Définition

L'arthrose est une maladie qui touche les articulations. C'est la maladie articulaire la plus fréquente et elle survient de plus en plus tôt dans la vie (peut-être à cause d'une augmentation du poids moyen des individus). Les premiers symptômes apparaissent généralement à partir de 40-50 ans, mais la maladie commence souvent bien plus tôt. L'arthrose se caractérise par la douleur mécanique inflammatoire, un gonflement de l'articulation et la difficulté à effectuer des mouvements articulaires.



Le cartilage articulaire est le siège d'une intense activité où la production de cellules du cartilage s'oppose à la destruction de ces mêmes cellules.

Lorsque les phénomènes de destruction l'emportent sur la régénérescence cartilagineuse, l'épaisseur du cartilage qui enrobe l'extrémité des os diminue. La surface du cartilage se fissure, s'effrite et finit par disparaître. Une activité de production de nouvelles cellules se manifeste par la production d'excroissances osseuses (les ostéophytes) qui nuisent aux mouvements.

Prothèse totale de hanche — Dr Benjamin GUENOUN
(chirurgieorthopedique.com)

Causes

Les causes sont encore mal comprises, mais il y a trois grands types de facteurs explicatifs : les causes physiques (traumatismes répétés ou un surpoids chronique), les causes hormono-métaboliques (hypertension artérielle, diabète, ménopause et âge), et les causes génétiques.

Symptômes

Une douleur typiquement mécanique présentant les caractéristiques suivantes :

- Douleur déclenchée et aggravée par le mouvement, qui cesse ou s'atténue lorsque l'articulation est au repos. Elle réapparaît chaque fois que la hanche est soumise à un effort (la marche, monter un escalier) ;
- Douleur augmentant au cours de la journée et maximale le soir (environ 50 % des patients sont réveillés la nuit par leur douleur).

Diagnostic

Il repose principalement sur la radiographie standard de la hanche ; les 4 signes radiologiques sont les suivants :

- le pincement de l'articulation par destruction du cartilage (diminution de l'épaisseur du cartilage) ;
- une condensation osseuse sous le cartilage ;
- la présence d'excroissances osseuses ou ostéophytes ;
- la présence de géodes (trous à l'emporte-pièce) dans l'os autour de l'articulation.

Traitement de l'arthrose de la hanche — par André Faucher

Il n'existe aucun traitement capable de guérir l'arthrose de la hanche. Tous les traitements permettent uniquement de ralentir l'évolution de la maladie et soulager la douleur. C'est un traitement progressif : d'abord médical avant de passer à la chirurgie de la hanche.

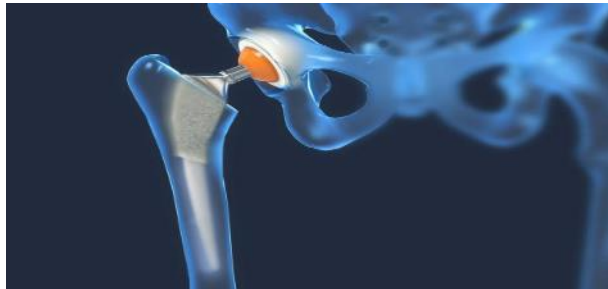
Traitement par médicaments

Les infiltrations sont généralement assez efficaces pour soulager la douleur. Ce traitement consiste à prendre des anti-inflammatoires non stéroïdiens en comprimé, puis des corticoïdes par voie générale et enfin des infiltrations de corticoïdes dans l'articulation. Il est important de continuer à marcher et pratiquer des exercices doux entre les crises, car cela permet de les limiter. La perte de poids peut être un facteur d'amélioration pour l'arthrose de la hanche s'il y a une situation de surpoids.

Traitement chirurgical

Lorsque les médicaments ne suffisent plus, une chirurgie doit être proposée pour retrouver la mobilité et ne plus avoir de douleurs. La pose d'une prothèse de hanche est l'ultime recours. Les chirurgies de la hanche sont celles parmi les plus fréquentes en orthopédie et celles qui donnent les meilleurs résultats.

L'arthroplastie de hanche ou « prothèse totale de hanche » consiste à remplacer l'extrémité supérieure du fémur par une prothèse métallique et à insérer au niveau du cotyle (partie de l'articulation située sur l'os du bassin), une cupule scellée ou vissée. L'articulation entre les deux pièces fait appel à des dérivés plastiques ou à de la céramique.



Hip replacement, illustration
- Stock Image—F025/1503—
Science Photo Library

Récupération d'une chirurgie

Le temps de récupération pour une arthroplastie de la hanche varie d'un patient à l'autre. Le succès de cette chirurgie dépend de votre capacité à suivre les exercices de physiothérapie et les soins à domicile au cours des premières semaines suivant l'intervention. Le temps de récupération pour l'arthroplastie unilatérale de la hanche est inférieur à celui d'une chirurgie bilatérale (remplacement des deux hanches en même temps).

La chirurgie bilatérale est avantageuse même si la récupération est plus longue et ardue. L'avantage principal est de subir la procédure chirurgicale et la récupération une seule fois, tout en minimisant les coûts totaux de la chirurgie.

Tranche de vie

Mon expérience avec l'arthrose — par Pauline Chu

Je suis une jeune de 61 ans et j'aimerais partager avec vous l'histoire de ma vie avec l'*arthron ite*¹.

À l'âge de 11 ans, alors que je vivais à l'île Maurice, mon pays natal, j'ai fait la connaissance du rhumatisme. Nous venions de déménager d'une ville côtière, toujours chaude et sèche, à une ville perchée sur le plateau central toujours pluvieux en hiver, soit de juin à août. Nous étions tous excités d'habiter une maison coloniale en bois, mais nous avons l'impression de circuler dans une éponge mouillée tellement l'air était moite. Vers la fin de l'hiver, nous avons tous des douleurs qui ressemblaient à des courbatures. Diagnostic des voisins : rhumatisme dû à l'humidité. En effet, nos douleurs disparurent dès le retour du temps sec. Les années suivantes, munis de bouillottes et de comprimés et pommades chinois de tout acabit, nous étions d'attaque contre le fléau hivernal. Ce dernier n'a alors plus jamais eu d'autre emprise sur nous !

Quarante ans plus tard, au Québec, des douleurs articulaires m'assaillent au niveau des doigts, des poignets et des coudes. Mon médecin de famille m'avise alors, cavalièrement : « C'est l'arthrose causée par l'âge. Il n'y a rien à faire. » La sentence me consterne au début, mais une illumination survient ensuite. Si je vieillis, c'est que je m'assagis, n'est-ce pas ? Pourquoi ne pas faire fi du constat médical et essayer le Glucosamine qui faisait alors sensation parmi les produits naturels efficaces contre les douleurs articulaires ? Pendant trois ans, j'ai attendu les bienfaits du Glucosamine, en vain. Mon médecin avait-elle donc raison ?

Pendant que je prenais religieusement mes comprimés blancs, une collègue de bureau me faisait baver en comptant les mois, les semaines et les jours avant de prendre sa retraite. Lorsqu'elle a finalement hissé le drapeau *Freedom 55!*, j'ai ravalé ma salive, j'ai vérifié les revenus de mon conjoint (hahaha !), j'ai respiré profondément et j'ai fait comme ma collègue. Ainsi, j'espérais laisser et mon stress et mon arthrose dans la mer houleuse de mon ancien emploi. Mais non, même si mon stress avait beaucoup diminué, mon arthrose restait accrochée à ma carapace. Toutefois, entre mes voyages, bénévolats et activités de grand-mère, je n'avais plus le temps de l'extérioriser et elle s'est enfouie dans les méandres de ma nouvelle vie trépidante !

Or, mon destin a vite mis un terme à mon école buissonnière, loin des douleurs arthritiques. Mes activités m'ont fait côtoyer des gens encore plus sages que moi. D'un organisme charitable à un autre, je me suis fait apprivoiser, comme un axolotl confiant, par la généreuse, mais persistante ARS, où mon arthrose a néanmoins trouvé un nid plus douillet. Désormais, mes questions fusent, les réponses abondent, des exercices me sont fournis, et de nouvelles amitiés se nouent. Le bonheur de me charger mieux de mon arthrose est dans les prés !

Comment évoluera ma condition dégénérative ? On verra bien. Ce que je sais, à ce jour, c'est que l'arthrose fait partie de cette grande famille sournoise qui s'appelle l'Arthrite et que les divers membres de cette famille font de bien plus gros ravages chez d'autres. Par contre, la sagesse acquise par la douleur m'a aidée à préciser cette pensée : Tant qu'il y a la douleur, il y a la Vie et tant que la Vie dure, il y a de nouvelles ressources pour contrer la douleur. Ainsi va le cycle de l'articulation humaine. Donc, *Carpe Diem* et qui souffrira, verra !

¹ Le terme *arthrite* (du grec *arthron* : articulation, et du latin *ite* : inflammation)

Causons d'arthrite — compte-rendu sur la respiration

Arthrite Rive-Sud organise à chaque 2^e vendredi du mois des rencontres d'entraide « Causons d'arthrite ». C'est une excellente occasion d'échanger informellement sur différents thèmes ou sur vos questions personnelles avec des personnes qui vivent les mêmes préoccupations que vous, qui sont passées par là et qui ont un savoir à partager. Ainsi graduellement, nous bâtissons une communauté d'entraide.

En mars dernier, nous avons abordé la respiration, un processus biologique qui nous est commun à tous. Ce que la science nous dit maintenant c'est qu'une respiration lente et profonde peut nous aider à surmonter des épisodes d'anxiété et de dépression. De connaître de tels épisodes est malheureusement normal quand la douleur associée à l'arthrite ne donne pas de répit. Heureusement nous pouvons utiliser notre

respiration, un médicament gratuit et sans effet secondaire ! En effet, nous possédons tous dans notre cerveau, un relais composé de neurones qui fait le lien entre notre respiration et notre centre de l'attention et de l'éveil, ce centre qui gère notre réaction face aux situations stressantes. Si nous calmons notre respiration en nous efforçant d'avoir une respiration lente et profonde, le relais enverra un signal calmant au centre de l'attention. Ainsi les battements cardiaques diminueront et nous reprendrons le contrôle de nos émotions. De plus la respiration contrôle nos systèmes nerveux parasympathiques (emphase) et sympathiques (inhibition) ce qui peut aider la digestion, la salivation, les battements cardiaques, etc.

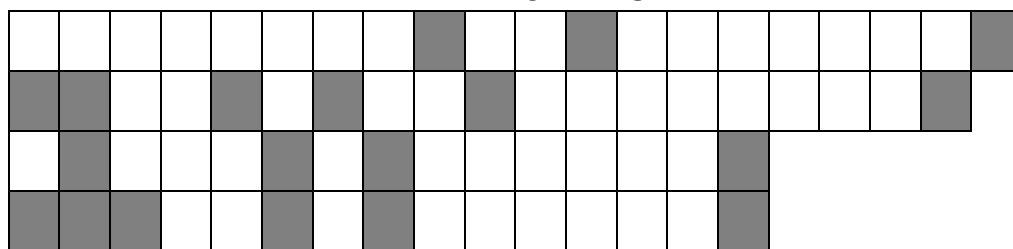
En avril, nous aborderons le qigong et la médecine chinoise. En mai nous parlerons de massothérapie. Bienvenue à toutes et tous !

Flash Détente

LES PENSÉES MYSTÈRES – Thème : le sourire

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

C	E	E	D	E	O	I	E	L	E	I	O	E	N	I	R	E
	E	E	S	R	A	I	O	I	R	U	R	I	R			
R	C	S	T	L	É	U	N	N	S	R						
	T	V	L	N	V	S	X	U	V							



Gracieuseté de Monique Rondeau.

Fontaine, Les 255 Sourire et Soleil.

Réponse : Recevoir un sourire et s'en souvenir, c'est l'éllixir de l'avenir. Extrait d'un poème de Marie-Josée

L'impression 3D à la rescousse de nos articulations ? par Danielle Jacob

Jusqu'à récemment, les prothèses articulaires étaient toujours conçues pour une forme standard avec un nombre limité de tailles et de formes. Depuis quelque temps, différentes expériences ont été réalisées concernant le remplacement d'articulations (genoux ou hanches) et elles ont démontré que la création de prothèses 3D peut jouer un rôle fondamental dans l'arthroplastie (chirurgie de remplacement des articulations), celles-ci étant créées sur mesures.

La technologie d'impression de qualité industrielle est utilisée pour créer des impressions en céramique, une couche à la fois, jusqu'à ce que le modèle précis du joint naturel soit créé. Le gros avantage de l'impression 3D est qu'elle permet la fabrication de prothèses personnalisées. Les dimensions parfaites de ces implants offrent un confort accru, plus de naturel et moins de douleurs. Aux États-Unis et en France, des patients ont déjà reçu une prothèse de ce genre.

De plus, grâce à une nouvelle méthode inventée au Canada, des scientifiques tentent d'utiliser l'impression en 3D pour régénérer les articulations (bio-impressions). Ils fabriquent de nouvelles articulations en superposant des microcouches de matériaux les unes sur les autres.

La tomodensitométrie, un examen radiologique qui capte des images détaillées en trois dimensions, est d'abord utilisée pour numériser l'articulation détériorée. Puis une imprimante 3D utilise des matériaux poreux et biodégradables pour reproduire la forme de l'os du patient au moyen d'un substitut osseux. Ces microcouches en 3D créent une copie de la structure osseuse du patient qui favorise la croissance de nouvelles cellules par-dessus les microcouches.

Puisqu'on utilise les cellules souches de la personne elle-même pour faire croître du tissu sur la surface du substitut osseux, du cartilage et de l'os naturel finissent par pousser dans le matériau poreux, qui se dissout au fil du temps. À la fin de ce processus, il ne reste que le cartilage et l'os du patient.

Même si cette nouvelle technique de bio-impression est prometteuse, il faut faire plus de recherches avant que ces prothèses articulaires biologiques puissent être testées sur les humains.



Imprimante 3D

Sources :

<https://www.primante3d.com/orthopedie/>

<https://imprimantes3dmedecine.wordpress.com/les-protheses/des-protheses-imprimees-en-3d/>

<https://www.e-sante.fr/protheses-hanche-avenir-en-3d/actualite/1303>

<https://arthritis.ca/traitement/recherche-et-traitements-emergents/l-impression-3d-pour-regenerer-les-articulations>

Un nouveau coordonnateur à Arthrite Rive-Sud



Nous sommes très heureux et heureuses d'accueillir Nicolas Beaudoin au sein de notre organisme. Nouveau coordonnateur aux activités d'Arthrite Rive-Sud, Nicolas apporte avec lui ses multiples savoirs en gestion d'organisations communautaires. Il a acquis son expérience au sein de plusieurs organismes comme La Croisée de Longueuil et MEPEC, mais aussi grâce aux différentes entreprises qu'il a fondées.

Nos conférenciers et conférencières pour ce printemps



Jean-Pierre Després est un chercheur de renom et professeur titulaire au Département de kinésiologie, Faculté de médecine, Université Laval. Ses intérêts de recherche portent entre autres sur la prévention des maladies chroniques par l'activité physique et une saine alimentation. Il est aussi directeur scientifique du Centre de recherche en santé durable VITAM, du Centre intégré universitaire de santé et services sociaux de la Capitale-Nationale. Il est récipiendaire de nombreux prix de sociétés scientifiques et médicales et compte parmi les chercheurs les plus cités dans son domaine.



Mme Marie-Yieng Touikan viendra animer le Causons d'arthrite du 8 avril 2022 sur le qigong et la médecine traditionnelle chinoise.

Mme Marie Y Touikan a un baccalauréat en Art et Science de l'Université de Montréal. À l'Université d'Éducation Physique de Beijing (Chine), elle a étudié avec Maître Zhang Guan De (Daoyin Yang Sheng Gong) et Wu Dong (Tai Chi). Elle a aussi fait des stages au Centre de Recherche en Médecine Chinoise à Beijing avec le Dr. Wan Su Jian (QiGong). Elle enseigne depuis plus de quinze ans et travaille beaucoup avec les personnes âgées parce que les mouvements de Qi Gong ou de Tai Chi sont exécutés avec lenteur et améliorent leur sens de l'équilibre. Issue de la Médecine Chinoise, ces deux disciplines n'exigent aucun effort physique et sont bonnes pour la santé. Ces

exercices énergétiques, corps-esprit, soignent et entretiennent le corps, améliorent la mobilité et la circulation de l'énergie vitale ou Qi. Ces mouvements sont efficaces pour atténuer la douleur s'ils sont exécutés régulièrement.

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 ;
La paroisse La Résurrection ;
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 ;

Père Tadros El-Masry, Centre ESPOIR Québec ;
Mme Franca Sparapani, Répits Aînés Montérégie ;
Mme Martine Audate, Fondation Famille Alpha ;
M. Loris Bénéaiteau, 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 Ville de Longueuil ;
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

Moisson Rive-Sud
La Bibliothèque de Brossard Georgette Lepage ;
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.

Remerciements 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 : Denyse Forgues, France Goyette, Sylvie Morin, Claude Perreault, Jean Rogers, Denise St-Pierre, Paulette Zielinski

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

Visitez le site internet d'Arthrite Rive-Sud (<https://arthriterivesud.org>) et sa 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, juin 2021

*Amusant comme un jeu d'enfant
L'art est la délivrance de l'adulte.*

Marie-Josée Fontaine/Ma coccinelle

Même sans espoir, la lutte est encore un espoir.

Romain Rolland/L'Âme enchantée

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.

