

Dans ce numéro:

Éditorial p. 1
Calendrier de l'automne 2022 p. 2
Nouvelles d'Arthrite Rive-Sud p. 4
Nouvelles des bénévoles p. 5
Poème sur la goutte p. 5
La santé durable p. 6
Tranche de vie avec Suzanne D.B.
p. 7
Masso ou kinésithérapie? p. 8
Flash détente p. 9
Tableau de bord personnel p. 10
Remerciements p. 11
Adhésion et donation p. 14

**Flash Arthrite paraît
trois fois par année,**
en hiver, au printemps
et à l'automne.

**Vous pouvez nous
joindre par téléphone
au 438 630-7215 ou en
nous écrivant à:
info@arthriterivesud.org**

Saviez-vous que :

*L'arthrose existe
depuis la
préhistoire mais sa
prévalence aurait
plus que doublé
depuis le milieu du
20e siècle selon
une recherche
récente.*

<https://doi.org/10.1073/pnas.170385611>

Dépôt légal : Bibliothèque
et Archives Canada 2022.
Bibliothèque et archives
nationales du Québec
2022
ISSN 2816-8011

Célébrer la vie en gérant notre arthrite.

Nous espérons que chacun d'entre vous a passé un été magnifique. Nous verrons bientôt la merveilleuse transformation de la nature, les couleurs et les produits de l'automne. La façon dont la nature survit malgré les aléas naturels est magique et mystérieuse. Le potentiel humain est lui aussi époustouflant et mystérieux. Nous pouvons agir et vaincre cette condition dévastatrice. Ensemble, nous pouvons partager, prendre soin et oser célébrer la vie en gérant notre douleur.

Arthrite Rive-Sud vous offre tous les outils et les ressources nécessaires pour célébrer la vie en gérant votre arthrite. Nous adaptons constamment nos programmes et services à vos besoins spécifiques et nous espérons que vous trouverez ce qui convient le mieux à chacun d'entre vous selon votre condition spécifique. Il faut beaucoup de temps, d'efforts, de persévérance, de détermination et de courage pour gérer son état et célébrer sa vie. Nous ne vivons qu'une fois, et le cadeau de la vie doit être chéri. Il y a toujours un rayon d'espoir derrière la douleur, comme derrière chaque nuage il y a le soleil.

Nous proposons de nouvelles activités pour le bien-être physique et mental en sollicitant constamment de nouvelles subventions pour divers projets, en faisant appel à des experts du domaine, en travaillant avec des institutions et le CISSS, en nous concertant avec divers organismes communautaires, en nous associant régulièrement avec nos principaux partenaires, collaborateurs et donateurs.

Nos activités sont en majorité offertes virtuellement et en personne, dans les deux langues et gratuitement. Notre programme d'exercices adaptés pour la gestion de la douleur est maintenant disponible pour différents niveaux de mobilité, ainsi que des capsules vidéo pour les personnes à domicile, et des exercices pour la résilience physique et psychologique. D'autres activités et ressources visent à informer et responsabiliser les participants et le public.

Un grand merci à chacun d'entre vous pour votre aide, votre participation et votre soutien au maintien de la durabilité de notre organisation. Ensemble, nous formons une seule équipe. Votre contribution pour la continuité et la stabilité d'Arthrite Rive-Sud est inestimable. Merci de faire des dons généreux.

Un grand merci au conseil d'administration et à notre coordonnateur Nicolas Beaudoin.

Célébrons la vie en gérant notre arthrite.

Qu'il y ait moins de douleur et plus de célébration.

Célébrons la vie avec nos familles, nos amis et notre communauté.

Puissions-nous trouver la joie chaque jour.

Premela Pearson, Présidente fondatrice

Conférence (gratuit)*Comment mieux vivre avec l'arthrose et l'arthrite*

Mme Ada Pagnotta, ergothérapeute, présentera des techniques pour mieux vivre avec l'arthrite et l'arthrose au quotidien.

13h30 à 15h30 le mardi 13 septembre 2022 à la bibliothèque Georges-Dor, 2760 Chemin de Chambly, Longueuil QC J4L 1M6. S'inscrire auprès de la bibliothèque : [Rechercher des activités \(longueuil.quebec\)](#) (loisir.longueuil.quebec)

Ateliers Mieux-être et Pleins feux (gratuit)*Introduction à l'arthrite*

Samedi 1er octobre 2022 à la bibliothèque de St-Lambert, 490, avenue Mercille, St-Lambert

- 10h30-12h : en anglais
- 13h30-15h : en français

S'inscrire à <https://saint-lambert.tuxedobillet.com/>

Pleins feux sur l'arthrite inflammatoire

Mercredi 5 octobre 2022, 19h-21h, bibliothèque Georgette-Lepage, Brossard

S'inscrire à <https://biblio.brossard.ca/activites/pleins-feux-sur-larthrite-inflammatoire-arthritis-5-octobre/>

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 : 14 oct, 11 nov, 9 déc, 2022

En anglais : 28 oct, 25 nov, 16 déc, 2022

S'inscrire : coordo.activites@arthriterivesud.org



Français : mardi 13 sept au 18 oct 22, 13h30-15h30 Maison des Tournesols, 1720 Rue de Gaulle, Saint-Hubert, QC J4T 1M9

Français : lundi 24 oct au 28 nov 22, 13h30-15h30 Bibliothèque Georgette-Lepage de Brossard, 7855 Av. San Francisco, Brossard, QC J4X 2A4

Anglais : jeudi 27 octobre au 1e déc, 13 h 30-15 h 30. 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

coordo.activites@arthriterivesud.org

Date : 7 octobre, 4 novembre, 2 décembre 22

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

Chacun paie son repas.

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

Tous les mardis 10 h-11 h du 13 septembre au 13 décembre 2022.

En ligne et en présentiel au Centre communautaire La résurrection, 7685 Boul Milan, Brossard, QC J4Y 2M7.

Inscription à : coordo.activites@arthriterivesud.org.

Ouvert à tous en tout temps.

Programme d'exercices physiques adaptés à la douleur (gratuit)

Tous les mercredis du 7 septembre au 14 décembre 2022.

Pour personnes à mobilité modérément réduite : 14 h -15 h;

Pour personnes à mobilité très réduite : 15 h30-16 h.

En ligne et en présentiel au Centre Espoir Québec, 6098 Grande Allée, St-Hubert, J3Y 1B4.

Inscription à : coordo.activites@arthriterivesud.org.

Ouvert à tous en tout temps.

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

Le jeudi de 15h30-16h30, du 15 sept au 1^{er} déc 2022.

Inclut 2 ateliers (15 sept, 1^{er} déc) et 10 séances d'exercices physiques.

En ligne et en présentiel au Centre Espoir Québec, 6098 Grande Allée, St-Hubert, J3Y 1B4.

Inscription à : coordo.activites@arthriterivesud.org.

Activités d'Aquaforme et d'Aqua-douceur

La ville de Brossard offrira 10 sessions d'aquaforme et 4 sessions d'aqua-douceur, cet automne. Consultez le site brossard.ca ou https://ludik.maville.net/Brossard-LudikC2Prod_Enligne/Pages/Anonyme/Resultat/Page.fr.aspx?m=1 (recherchez avec le mot aquaforme ou aqua-douceur)

Aquaforme

Cours de conditionnement physique aquatique (aérobie, musculation, étirements) en partie peu profonde - Préalable : 18 ans au premier cours. Profondeur 1,2 m à 1,4 m. Température de l'eau : 29 °C/84 °F

Aqua-douceur

Cours de conditionnement physique aquatique (aérobie, musculation et mobilité) donné dans le bassin récréatif en eau chaude et peu profonde. Ce format inclut des exercices modérés pour le système cardiovasculaire et réduit les impacts sur les articulations par des mouvements amples dans le respect des limitations et des capacités - Objectifs : Augmenter la mobilité et le tonus musculaire. - Préalable : 18 ans au premier cours. Profondeur 1 m à 1,2 m. Température de l'eau : 31 °C/88 °F

Nouvelles d'Arthrite Rive-Sud

Arthrite Rive-Sud a tenu sa 3^e AGA le 6 juin dernier en présentiel et en virtuel. Trente-huit personnes ont participé dont 21 membres votants et 13 invités. La présidente a invité tous les membres et usagers à s'impliquer et participer à la mission de l'organisation pour le mieux-être de toutes les personnes touchées par l'arthrite. Ce fut une autre année exceptionnelle, où nos efforts incessants ont porté fruit. Nous avons développé de nombreux partenariats avec divers organismes communautaires grâce à des collaborations concertées.

Le 6 mai dernier, ARS a tenu une consultation pour connaître les intérêts de ses usagers. Les 17 participants ont souligné l'importance de sensibiliser le public, les

médecins et les décideurs financiers; d'informer sur les traitements et les exercices; d'offrir des activités le soir pour ceux qui travaillent le jour; d'apprendre à se soutenir en groupe, d'être positif, de s'adapter et être résilient, de garder espoir. Ce fut une belle rencontre instructive pour le CA qui veut rester branché sur les besoins des membres et participants.

La présidente fondatrice d'ARS, Mme Pearson s'est méritée la médaille des aînés du lieutenant-gouverneur le 23 avril dernier. Félicitation et bravo pour cet honneur bien mérité.



De gauche à droite : Ron Latchman, Nicolas Beaudoin, Prem Pearson, Denis Philie, l'Honorable J. Michel Doyon, Danielle Jacob.

De concert avec nos partenaires et collaborateurs

Félicitation à Mme Paulette Zielinski, pour la médaille de l'Assemblée nationale qu'elle a reçu en juin dernier. Cette médaille reconnaissait les 40 années de services dévouées de Mme Zielinski pour la communauté et ses 16 ans comme présidente de AWISH, un organisme similaire à Arthrite Rive-Sud qui nous soutient et conseille depuis nos tout débuts. Un gros bravo et merci à Mme Zielinski.

Arthrite Rive-Sud a participé le 7 juin au salon lancement de la planification stratégique du

collectif communautaire de Greenfield Park (CGPKC).

Nous étions aussi présents à la première Fête de la rentrée organisée par la Ville de Longueuil le 20-21 août dernier au parc de la Cité.

Nous sommes toujours très heureux de ces occasions de vous rencontrer en personne pour discuter de vos besoins et apprendre à mieux se connaître mutuellement.



Photo prise au kiosque d'ARS le 7 juin. De g.à d. : Nicolas Beaudoin, coordonnateur des activités et Mona Blais, bénévole.



Photo prise au kiosque d'ARS le 20 août. De g. à d. : Denis Philie (bénévole), Prem Pearson (présidente ARS), Affine Lwalalika (conseillère St-Hubert), Nicolas Beaudoin (coordonnateur) et Danielle Jacob (trésorière ARS et bénévole).

Nouvelles des bénévoles d'Arthrite Rive Sud

Soulignons l'apport de quelques-uns de nos bénévoles ce printemps : accueil aux activités d'exercices adaptés du mardi (Pauline) et du mercredi (Lisette), accompagnatrice du programme anglais d'autogestion (Pauline), coanimatrices aux rencontres d'entraides (Pauline, Monique), à la Tranche de vie de ce numéro (Suzanne), au kiosque (Mona, Denis), la page Facebook (Jean), site Web et plateforme (Gaston), à la traduction (Arlene) et aux brunchs mensuels (France). Un gros merci à toutes les personnes qui nous aident régulièrement, ponctuellement ou par des petits gestes de bienveillance.

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 en soutien à la logistique, la coanimation, l'édition, la collecte de fonds, les kiosques, le site web, 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.

Une formation aura lieu à l'automne pour tous les bénévoles intéressés.

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!



Poème sur la goutte (une forme d'arthrite)

Publié dans la Gazette des Trois-Rivières, le 7 avril 1818

Qu'est-ce donc, entre nous, que cette fluxion,
Qui sur vos pieds se coulant par surprise,
Les a mis depuis peu sous la sujétion?
En vain sur ce point là mon esprit subtilise;
Après un jour entier de méditation,
Cette importante question,
Chez moi reste encore indécise.
Je comptais beaucoup à votre affliction :
Mais comment, s'il vous plaît, faut-il qu'on le
baptise?
On attend sur cela votre décision.
Ne seroit ce point une entorse?
Les médecins disent que non.
Je les contredirois, si j'en avois la force :
Pourtant, faut-il que ce mal ait un nom,
Ne le pourroit-on pas qualifier d'enflure?
Ce nom qui conviendrait, ce me semble assez
bien,
Met à couvert de la censure,
Et n'engage d'ailleurs à rien,
On pourroit même encor s'ajustant au théâtre,
Le décorer du nom de crampe opiniâtre,

De foulure de nerfs, de maligne tumeur,
Je ne sais de ces noms lequel est le meilleur.
Vous me direz que m'importe?
La douleur qui m'accable occupe tous mes soins,
Qu'on baptise mon mal ou d'une ou d'autre
sorte,
Couché sur mon grabat je n'en souffre pas
moins,
Fort bien : mais ai-je tort pourtant quand je
suppose
Qu'un beau nom dans nos maux soulage notre
ennui?
Quelque douleur que ce mal cause,
J'ai cru souvent remarquer qu'aujourd'hui,
L'on s'inquiète plus du nom que de la chose,
Mais lorsque vous aurez obtenu guérison
De ce mal douloureux que sous maint synonyme
J'indique doucement, et qu'enfin pour raison
Dans mes vers je laisse anonyme &c.

<https://numerique.banq.qc.ca/patrimoine/details/52327/3641994?docsearchtext=arthrite>

De la gestion de la maladie à la promotion de la santé : vers un projet de société en santé durable

Bref résumé de la présentation faite par Jean-Pierre Després, directeur scientifique VITAM, professeur, département de kinésiologie, Faculté de médecine, Université Laval, lors de l'AGA d'ARS du 6 juin 2022.

Notre système de santé actuel repose principalement sur la gestion de la maladie. Or, les recherches récentes dans de nombreux pays, indiquent qu'il faut songer à un changement de paradigme où le système de santé est axé plutôt sur la promotion de la santé, respectueux des personnes, connecté, solidaire, empathique, juste, résilient et bienveillant.

Ce paradigme repose sur le concept de santé durable : un état complet de bien-être physique, mental et social qui est atteint et maintenu tout au long de la vie grâce à des conditions de vie saines, enrichissantes et épanouissantes, et grâce à l'accès à des ressources appropriées, de qualité, utilisées de façon responsable et efficiente, au bénéfice des générations actuelles et future (Alliance Santé Québec, 2020 [Fiche ZILE sante VF.pdf \(quebec.qc.ca\)](https://www.alliance-sante-quebec.ca/fiche-zile-sante-vf.pdf)).

En bref : un esprit sain dans un corps sain, dans un milieu de vie et environnement sains, sur une planète en santé.

Ce concept implique de s'approprier sa santé en ralliant tous les acteurs pertinents à la santé humaine, animale et planétaire, impliquer la population, utiliser la science et évaluer les impacts, démocratiser la santé, rallier environnement, réchauffement climatique et santé humaine, abolir les silos. La santé, c'est plus que la médecine.



C'est un projet de société bâti sur un système alimentaire durable, une communauté soudée et bienveillante, une société qui facilite et valorise, l'éducation, l'activité physique, la prévention, l'alimentation saine.

Une société consistante entre ce qu'elle sait et ce qu'elle fait.

Et le Dr. Després est confiant que le Québec peut se le permettre.

De quoi rêver!

Quelques citations tirées de la présentation du Dr. Després :

- 1 million de québécois ont des problèmes de diabète associés au gras viscéral. Ce gras qui se loge dans la cavité abdominale est aussi associé avec un état d'inflammation chronique qui vient empirer l'inflammation arthritique.
- Moins de 1 personne sur 1000 de la population mondiale ont une santé cardiovasculaire idéale.
- La sédentarité accélère le vieillissement, l'activité physique le ralentit. En dehors de l'âge, le plus grand facteur de risque pour se retrouver aux soins intensifs après avoir contacté la COVID-19 était la sédentarité.

Tranche de vie

Mon expérience avec l'arthrite — par Suzanne Deneault Bahl



Je me présente. Je viens de la région de St-Jacques-le Mineur. J'ai enseigné pendant 12 ans au primaire à Ville Jacques-Cartier, et c'est là que j'ai rencontré mon conjoint. J'ai fait ensuite beaucoup de bénévolats pour différentes organisations pendant de nombreuses années me méritant même des prix. Puis, il y a environ 25 ans, j'ai fait une chute en ski qui a affecté mes vertèbres du cou et le bas du dos; je me suis aussi cassé une cheville. Graduellement les problèmes de santé ont débuté ...

Aujourd'hui j'ai 84 ans. Je souffre d'arthrose du genou et dans le bas du dos. J'ai eu un cancer il y a deux ans, et je souffre du zona depuis 8 mois. Le zona me cause bien des tourments car il affecte à peu près toutes mes articulations même les orteils et les doigts. J'ai des problèmes de vision, possiblement génétique, depuis l'âge de 65 ans, et d'audition et de tendinite calcifiée depuis une dizaine d'années. Mais je ne suis pas muette, j'ai toute ma voix, et surtout toute ma tête. Je le spécifie car je rencontre trop souvent des personnes qui ont le préjugé que les personnes avec des handicaps physiques ont automatiquement un handicap intellectuel ou cognitif.

Certains associent mes problèmes d'arthrite à la vieillesse mais moi, je suis autonome, je ne me sens pas vieille. C'est la douleur qui fait vieillir. D'autres se demandent comment je garde le moral avec tous mes problèmes de santé. J'ai la chance d'avoir des gens empathiques autour de moi. Pour gérer les douleurs arthritiques, mes handicaps et les moments difficiles de ma vie, mon approche c'est la thérapie par le **rire**. J'ai d'ailleurs suivi 2 ateliers-conférences. Je ris en brassant la soupe (ah! ah! ah!), en me regardant dans le miroir, pour rien et pour tout, pratiquement partout (sauf dehors sur la galerie pour ne pas alarmer les voisins), tout le temps. J'écoute les humoristes à la télé. En plus du rire, j'utilise aussi de la glace et de la chaleur en alternance. J'ai un bain thérapeutique, fabriqué par une entreprise de Québec : j'y fais des exercices régulièrement dans l'eau chaud, ça m'apporte un grand bienfait. J'espère que la ville de Brossard nous offrira des exercices adaptés dans ses bains chauds car c'est plus motivant en groupe.



Un de mes bons coups dans la vie, c'est quand je suis devenue membre d'ARS. Je suis fière d'être là depuis les débuts, j'ai participé à l'assemblée générale de fondation! J'ai suivi le programme Mon arthrite, je m'en charge sans manquer une seule semaine. Le titre m'avait attiré car je crois aussi que je suis la meilleure pour m'occuper de mon arthrite. Je le recommande pour toutes sortes de raisons : le côté social, les exercices physiques, l'engagement structuré avec le contrat personnel. C'est facile de ne rien faire, de se laisser aller quand on a mal. Ce programme m'a encouragée à continuer de faire mes exercices, de prendre des marches, de faire du yoga doux, de chercher toutes sortes de façon de me distraire de mes douleurs et pensées moroses.

Ce que j'aimerais que vous reteniez de ma tranche de vie, c'est ce que disait mon grand-père : mieux vaut en **rire** qu'en pleurer.



Massothérapie ou kinésithérapie – Causes d'arthrite avec Nicolas Beaudoin

Ceci est un résumé de la causerie faite par M. Nicolas Beaudoin lors de la rencontre d'entraide (Causes d'arthrite) du 13 mai 2022. M. Beaudoin a reçu une formation de 400 heures comme massothérapeute et de 600 heures comme kinésithérapeute, à l'académie de massage scientifique de Montréal en 2014-2015.

La massothérapie sert à détendre et relâcher les tensions dans le système musculaire par la pression et le mouvement. La recherche a montré que la thérapie par le massage avait apporté aux patients étudiés des effets bénéfiques dans la réduction de douleurs causées par l'arthrite rhumatoïde, l'arthrose du genou et l'arthroscopie, ainsi que dans la réduction de la dépression, du stress et de l'anxiété (trois facteurs aggravant de la douleur). Après un massage, certains ont dit avoir moins de douleur aux mains et plus de force de préhension (1), (2).

La kinésithérapie permet le rétablissement du système musculo-squelettique en réorientant l'articulation vers son mouvement naturel. Les mobilisations articulaires sont essentielles dans un cas d'arthrose léger ou moyen afin de permettre une bonne lubrification et d'éviter l'ankylose. Le maintien de la mobilité articulaire va permettre à la personne de rester active, d'éviter l'isolement et les effets émotionnels pervers associés à une perte d'autonomie causée par une mobilité de plus en plus réduite.



En clinique, un traitement de kinésithérapie implique les étapes suivantes :

1. Appliquer de l'huile essentielle de pin
2. Appliquer un cataplasme de boue de tourbe
3. Appliquer un baume analgésique
4. Soulager la pression sur les articulations: relâcher la musculature paravertébrale, éliminer les contractures
5. Augmenter la circulation sanguine locale
6. Appliquer de la chaleur sur le segment atteint
7. Étirer le rachis.
8. Appliquer les manœuvres de kinésithérapie.

La fréquence des traitements variera selon les cas et pourrait prendre de 6 à 12 semaines avant de se faire ressentir. C'est le spécialiste qui pourra le mieux la déterminer. Notez que les soins de massothérapie et kinésithérapie doivent tenir compte des particularités de la

personne arthritique, de son état physiologique et psychologique et de ses traitements médicaux.

Pour en savoir plus : En novembre 2019, la Fédération québécoise des massothérapeutes agréés a publié dans sa revue *Le Massager*, vol. 36 no 3, un dossier spécial sur la massothérapie et l'arthrite. Il est en ligne : [LA MASSOTHÉRAPIE ET L'ARTHRITE - Fédération québécoise des massothérapeutes \(FQM\)](https://www.fqm.ca/ressources/revue/le-massager/36-no-3)

Références

- (1) Field, T. (2014). Massage Therapy research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 20(4) :224-229.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5467308/pdf/nihms644177.pdf>
- (2) Field, T. (2016). Massage therapy research review. *Complementary therapies in Clinical Practice*, 24 :19-31.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5564319/pdf/nihms882107.pdf>

Flash Détente

LES DEFINITIONS

Choisir la bonne définition parmi celles proposées

- | | |
|--|---|
| <p>1. VISCOSUPPLÉANCE
A : un traitement pour l'arthrite inflammatoire
B : un traitement par injection de hyaluronate
C : un traitement par injection de stéroïde</p> | <p>3. ARTHRITE INFECTUEUSE
A : Inflammation articulaire transmissible par un germe
B : inflammation articulaire en majorité d'origine virale
C : inflammation articulaire en majorité d'origine bactérienne</p> |
| <p>2. AINS
A : un médicament comme l'acétaminophène
B : un médicament sous prescription seulement
C : un médicament comme l'ibuprofène</p> | <p>4. ARTHRITE
A : la maladie chronique la plus prévalente au Canada
B : la maladie chronique qui affecte surtout les personnes âgées
C : la maladie chronique qui n'affecte que les articulations</p> |

LES PHRASES EN DÉSORDRE

Réassemblez les mots pour former des phrases correctes

5. s'en L'arthrite des prend à tout personnes pour de âge et vie c'est la
6. types poumons affecter reins d'arthrite peau la le les les les cœur peuvent yeux ou Certains

• Réponses : B, C, C, A. L'arthrite s'en prend à des personnes de tout âge, et c'est pour la vie. Certains types d'arthrite peuvent affecter le cœur, les yeux, les poumons, les reins ou la peau.

Un tableau de bord personnel pour une santé durable

Notre voiture est munie d'un tableau de bord comprenant des indicateurs de l'état de santé de notre véhicule. Pourquoi pas un tableau de bord pour notre corps ? Après tout, on ne peut ni le vendre, ni l'échanger, ni le remplacer. Autant en prendre le plus grand soin, n'est-ce pas ?



Une population en santé et une médecine préventive commencent par une prise de conscience individuelle. Le Dr Després dans sa présentation du 6 juin dernier, nous a proposé un tableau de bord composé de 4 indicateurs de notre état de santé. Voici un résumé.



- 1) Le tour de taille : c'est un indicateur du gras viscéral lequel est fortement relié à l'hypertension et le diabète. Pour une personne souffrant de ces maladies chroniques, une baisse de 4 cm peut faire une grosse différence, davantage qu'une baisse de poids. Quelques changements à notre mode de vie ou façon de s'alimenter peut faire diminuer la mesure, sans effort ou privation. Par exemple : couper de moitié les chips et les boissons gazeuses !



- 2) La fréquence cardiaque: c'est un indicateur de votre santé cardiovasculaire. Si marcher pendant 5 minutes sur un tapis roulant à vitesse normale entraîne une augmentation exagérée de votre fréquence cardiaque ou un léger essoufflement alors vous n'êtes pas suffisamment actifs. Vérifiez avec votre médecin.



- 3) Qualité de l'alimentation : c'est un indicateur de la qualité de votre nutrition. Par exemple, privilégiez les fruits et légumes, les oméga-3, les viandes maigres; évitez les aliments transformés, le sel, le sucre, les gras saturés. Statistiquement, 15-20% des gens mangent bien; 50-60% mangent mal.



- 4) Activités physiques: c'est un indicateur de votre style de vie physique. Par exemple, marchez 30 min par jour ou faites des activités physiques 3 fois par semaine. Trop difficile? Joignez-vous aux activités physiques adaptées hebdomadaires d'ARS!



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 ;
Alain Lewis, Formatio ;
Suzanne Dagenais, La Vigie Rive-Sud ;
Louise Paquette, Association de fibromyalgie, Région Montérégie ;
XiXi Li, Centre sino-Québec de la Rive-Sud ;
Maria Papadakis et Sabiha Hatem, Com'Femme;

Père Tadros El-Masry, Centre ESPOIR Québec ;
Franca Sparapani, Répits Aînés Montérégie ;
Martine Audate, Fondation Famille Alpha ;
Loris Benaiteau, Novalex ;
Eva Liscano, Centre social d'aide aux immigrants ;
Nathalia Rodriguez, Action Prévention Verdun ;
Judy Jarvis, Centre Communautaire St-Antoine 50+ ;
Judy Wong, Action catholique Montréal ;
Catherine Moreau, Maison des Tournesols ;
Un merci spécial à Lise Benoit et Marguerite Cadieux, Joie de vivre.

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 ;
La Bibliothèque Georges-Dor de Longueuil ;
La Bibliothèque de St-Lambert ;
Le CISSS de la Montérégie-Ouest ;
Le CISSS de la Montérégie-Est
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 ;
Maison des Tournesols ;
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 2021, Arthrite Rive-Sud émet des reçus aux fins d'impôt pour toute donation de \$5 et plus.

A nos donateurs privés : Virginia Cisneros et Julio Arevalo; André Faucher; Danielle Jacob; J.-P. Yelle et Hélène Létourneau; Kathlen Balfour; Patricia Francoeur; Marie-Josée Goulet; Johanne Boisvert.

Remerciements à nos commanditaires



Alexandra Mendès
Députée fédérale / MP
Brossard – Saint-Lambert

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



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

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

Sherry Romanado, députée/MP
@SherryRomanado



TOUT QUÉBEC
YVES-FRANÇOIS BLANCHET
Député de Beloeil–Chambly
et chef du Bloc Québécois

450 658-0088 • 1 877 741-7802
yves-francois.blanchet@parl.gc.ca



ALAIN THERRIEN
Député de La Prairie
Leader du Bloc Québécois
à la Chambre des communes

BLOC Québécois

66 route 132 (bureau 200)
Dolton, Qc, J5B 0A1
450-632-3383
alain.therrien@parl.gc.ca



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
- Caroline Veilleux, administratrice

L'équipe du Flash Arthrite de ce numéro


- *Éditeur:* Arthrite Rive-Sud
- *Responsable:* Johanne Boisvert
- *Collaborateurs:* Dr. Jean-Pierre Després, Premela Pearson, Suzanne Deneault Bahl, Nicolas Beaudoin, Arlene Melo
- *Révision :* Danielle Jacob, Premela Pearson, André Faucher, Caroline Veilleux

Un départ du Conseil d'administration

Mme Louise Montpetit a quitté le conseil d'administration le 15 juin dernier après deux termes d'un an chacun. Louise a fait partie du CA fondateur et elle a été un élément essentiel à la fondation et au démarrage d'ARS. Elle a été la première éditrice du Flash Arthrite en septembre 2019. Elle a formé les premiers bénévoles d'ARS, a préparé une politique des bénévoles, un guide des animateurs et bien d'autres documents toujours bien utiles. Un gros merci à toi chère Louise pour ton dévouement, ton esprit organisé, tes idées toujours pertinentes, et ta gentillesse.

Il y a présentement un poste vacant sur le CA. Si l'idée de siéger sur le conseil d'administration d'ARS vous sourit n'hésitez pas à nous contacter à info@arthriterivesud.org.

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.



Ce n'est pas ce que nous avons ou qui nous sommes ou où nous sommes ou ce que nous faisons qui nous rendent heureux ou malheureux. C'est ce que nous en pensons.

Dale Carnegie

*Qui veut faire quelque chose trouve un moyen,
qui ne veut rien faire trouve une excuse.*

Proverbe arabe

Photo gracieuseté Anouk Groleau Lauzon, 2021

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 : _____
COURRIEL : _____

➤ 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 _____	