

Dans ce numéro:

Éditorial p. 1
Calendrier Hiver 2023 p. 2-3
Nouvelles d'Arthrite Rive-Sud p. 4
Nouvelles des bénévoles p. 5
Événement festif p. 6
Bio des conférencières p. 7
L'activité physique p. 8
Alimentation et végétarisme p. 9
Les 4 meilleurs épices p. 10
Remerciements p. 11-12
Adhésion et donation p. 14

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

Pour nous joindre :

(438) 630-7215
info@arthriterivesud.org

Visitez notre site internet :

<https://arthriterivesud.org>
pour connaître les
activités et d'autres
informations.

Suivez-nous sur Facebook :

<https://www.facebook.com/ARS.OSBL>

**Vous pouvez nous
laisser des
témoignages, des
commentaires et des
suggestions.**

Dépôt légal
Bibliothèque et archives
nationales du Québec,
Bibliothèque et archives
du Canada :
ISSN 2816-8011

De nouvelles étapes formidables pour la NOUVELLE ANNÉE

Arthrite Rive Sud a terminé une autre année sur une note exceptionnelle en organisant la première rencontre de tous ses membres et bénévoles. Jamais je n'aurais imaginé qu'un grain semé en 2003 serait la fondation d'un organisme qui atteindrait des sommets aussi extraordinaires. Cela prouve que même si cela prend des années, un rêve peut devenir une réalité avec une équipe incroyable.

ARS passe à une nouvelle étape dans la NOUVELLE ANNÉE. Le conseil d'administration veut faire un pas en avant pour s'assurer d'une organisation durable avec deux employés. Nous espérons qu'avec le financement et les ressources nécessaires, nous serons en mesure d'établir deux postes permanents, celui de directeur général et celui de coordinateur des activités.

ARS continuera de demander un financement récurrent au PSOC et d'appliquer pour des subventions afin d'établir un budget financier durable pour les salaires et le maintien de ses activités. Nous ferons de notre mieux et travaillerons sans relâche pour obtenir les fonds nécessaires. Nous avons besoin de tout votre soutien et de vos dons. Nous demandons humblement à tous les membres, bénévoles, participants, supporters, donateurs, parlementaires de se joindre à nous et de donner généreusement pour cette noble cause. Nous pouvons maintenant vous donner des reçus fiscaux pour vos dons. S'il vous plaît, aidez-nous !

ARS avec ses administrateurs et ses deux employés Nicolas Beaudoin et Julien Charles Lavoie a fait des merveilles en l'espace d'un an en améliorant son financement et son fonctionnement. L'étape de transition d'un organisme uniquement bénévole à celle avec deux employés rémunérés a comporté son lot de défis. Nous avons réussi à les surmonter. Nous travaillons à l'élaboration de nouvelles politiques et procédures pour un meilleur fonctionnement au quotidien, à la rédaction d'un guide des bénévoles, au recrutement de nouveaux membres, à notre planification stratégique, à l'amélioration de notre visibilité sur notre site web, à la planification et à la révision de nos activités, au réseautage et à la représentation à diverses tables et comités. Nous ne cessons jamais de travailler pour ARS car nous savons l'importance de son existence. ARS et la communauté sont unis pour combattre cette maladie chronique et nous donner espoir de mieux vivre avec toute forme d'arthrite. Une si bonne œuvre ne peut pas passer inaperçue.

Merci un million de fois à chacun d'entre vous. Que vous et vos proches soyez comblés de bénédictions en matière de santé. Puissiez-vous continuer de progresser au cours de la nouvelle année pour devenir une personne toujours plus extraordinaire.

Premela Pearson, Présidente fondatrice

Conférence (gratuit)*L'importance du plaisir pour vaincre la douleur*

Madame Danielle Gratton, professionnelle de la santé :

Vendredi 12 mai 2023, 13h30 à 15h30 à la bibliothèque Georgette-Lepage de Brossard, 7855 Avenue San Francisco, Brossard QC J4X 2A4.

S'inscrire auprès de la bibliothèque à partir d'avril: [Activités adultes – Bibliothèque de Brossard](#)

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

Mardi 28 février 2023, 13h30-15h30 (français)

Bibliothèque Georges Dor, 2760 Chemin de Chambly, Longueuil, J4L1M6

S'inscrire à [Rechercher des activités \(longueuil.quebec\)](#) (loisir.longueuil.quebec)

Spotlight on Osteoarthritis (anglais)

Mercredi 15 mars 2023, 19h-20h30

Bibliothèque Georgette-Lepage de Brossard, 7855 Ave San Francisco, Brossard QC J4X 2A4.

S'inscrire à <https://biblio.brossard.ca/activites/>

Le stress et ses impacts

Samedi, 15 avril 2023, 9h30 à 11h (français)

Dimanche, 16 avril 2023, 10 h30 à 12h (anglais)

Bibliothèque de St-Lambert, 490, avenue Mercille, St-Lambert, J4P2L5

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

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 : 10 fév, 10 mars, 14 avril, 2023

En anglais : 27 janv (stress et douleur avec Dr. Aleksandrina Skvortsova), 24 fév, 31 mars, 28 avril, 26 mai 2023

S'inscrire : info@arthriterivesud.org



Français : lundi 6 mars au 17 avril (relâche 10 avril) 2023, 10h-12h Bibliothèque Georgette-Lepage de Brossard, 7855 Av. San Francisco, Brossard, QC J4X 2A4

Anglais : lundi 24 avril au 29 mai 2023, 10h-12h Bibliothèque Georgette-Lepage de Brossard, 7855 Av. San Francisco, Brossard, QC J4X 2A4

S'inscrire à info@arthriterivesud.org

Activités sociales : Brunch mensuel

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

Date : 3 février, 3 mars, 7 avril, 6 mai, 2023

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 10 janvier au 30 mai 2023 (relâche 14 mars).

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

Inscription à : info@arthriterivesud.org.

Ouvert à tous en tout temps.

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

Tous les mercredis du 11 janvier au 15 mars 2023.

Pour personnes à mobilité modérément réduite : 14:00 h -15:00 h;

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

Inscription à : info@arthriterivesud.org.

Ouvert à tous en tout temps.

**Activités d'Aquaforme et d'Aqua-douceur**

La ville de Brossard offre des sessions d'aquaforme et d'aqua-douceur, cet hiver au 3075 boul de Rome, J4Y 1R2. Consultez le site brossard.ca ou https://ludik.maville.net/Brossard-LudikIC2Prod_Enligne/Pages/Anonyme/Resultat/Page.fr.aspx?m=1

Aquaforme

Cours de 55 minutes de conditionnement physique aquatique (aérobie, musculation, étirements) en partie peu profonde - Préalable : 16 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 : 16 ans au premier cours. Profondeur 1 m à 1,2 m. Température de l'eau : 31 °C/88 °F

Nouvelles d'Arthrite Rive-Sud



Parmi les ressources disponibles aux personnes arthritiques qui veulent améliorer leur qualité de vie, il y a les aides fonctionnelles. Arthrite Rive-Sud en fait régulièrement la démonstration dans des kiosques, et d'autres événements.

Par exemple, le 22 novembre, Arthrite Rive-Sud a distribué des trousse d'aide à des membres et participants et a fait une démonstration de leur usage. (Photo de

gauche : démonstration d'aides fonctionnelles. Ci-dessous : remise de trousse par des membres du conseil d'administration)



En décembre, une nouvelle administratrice, Andrée Besselle, s'est jointe au Conseil d'administration en remplacement de madame Louise Montpetit. Madame Besselle aspire à apporter un soulagement et de l'espoir aux personnes arthritiques et compte bien représenter ARS auprès de diverses instances. Madame Besselle avec une expérience de 30 ans sur des conseils d'administration sera d'un apport précieux au Conseil actuel.

La présidente fondatrice d'ARS, Mme Pearson, s'est mérité le prix Hommage aînés Québec pour la Montérégie le 2 novembre dernier. Ce prix souligne l'engagement bénévole exceptionnel d'aînés comme madame Pearson. Félicitation et bravo pour cet honneur bien mérité.



De concert avec nos partenaires et collaborateurs

Arthrite Rive-Sud a participé le 15 octobre au « South Shore Community Fair 2022: Rebuilding Community Together » organisé à St-Lambert par le RHSSPT Montérégie.



ARS a développé 8 ateliers disponibles en virtuel, ou en présentiel dans l'agglomération de Longueuil. Par exemple, l'atelier Introduction to arthritis a été offert en présentiel le 27 septembre au Centre ESPOIR avec traduction en arabe.

Ces ateliers sont aussi présentés en collaboration avec les bibliothèques de Brossard, St-Lambert et Longueuil. Surveillez notre programmation.

Nouvelles des bénévoles d'Arthrite Rive Sud

Un gros merci à toutes les personnes qui nous aident régulièrement, ponctuellement ou par des petits gestes de bienveillance. Tous ces gestes, petits ou gros, sont importants et ils méritent tous notre gratitude.

Soulignons l'apport plus soutenu de quelques-uns de nos bénévoles cet automne: animation des ateliers et des programmes français et anglais d'autogestion de l'arthrite (Danielle Jacob, Mona Blais, Pauline Chu, Johanne Boisvert); aide logistique de tous genres (Danielle Jacob, Lisette Lemieux, Prem Pearson, Mona Blais, Denis Phillie, Dana Agoreara, Laurent-Patrick Ebendeng Ebendeng, Alex and Reinhart Schubert, A.P, J.H, F.G.); finances (Hélène Picard, André Faucher); support technologique (Gaston Huot, Jean Santirosi);

traduction (Arlene Milo); activités sociales (France Goyette).

Avec l'expansion des activités à Brossard et dans la ville de Longueuil, nous avons besoin de plus de bénévoles bien encadrés et formés pour nous aider. Nous sommes à préparer une formation de base d'une demi-journée cet hiver pour tous les bénévoles.

Faites-nous part de votre intérêt à rejoindre l'équipe des bénévoles d'Arthrite Rive-Sud à info@arthriterivesud.org ou en nous appelant au 438-630-7215 poste 104.

À bientôt!



Volo, volomus (du latin, signifiant « Je bénévole, nous bénévolons »)

Réalisons-nous la chance que nous avons de vivre dans une province, un pays où la culture se veut bienveillante? Réfléchissons un peu... avec des statistiques de 2020, rien qu'au Québec: 2,2 millions de bénévoles, 268 millions d'heures de bénévolat, 26% des bénévoles ont 65 ans et plus. Je vous mets au défi de trouver un autre pays qui prêche autant la bonté.

Mais, pourquoi bénévoler? Pour moi, c'est un simple geste qui enrichit à la fois l'autre et moi. Le geste peut n'être qu'un sourire ou la gestion d'un organisme comme ARS. Le bienfait individuel ou collectif est une panacée spontanée et reconfortante: une seconde de connexion humaine ou des heures de partage au sein d'une communauté solidaire et confiante. Alors, n'hésitez plus, l'autre a besoin de joie et vous aussi.

Pauline Chu
Bénévole pour ARS

Premier événement festif pour les membres et bénévoles

Le CA et les employés d'Arthrite Rive-Sud étaient fiers d'accueillir les bénévoles et les membres au premier événement festif depuis sa fondation. Nous étions plus d'une quarantaine à jaser, jouer, manger, chanter et danser au Centre ESPOIR Québec, le 15 décembre dernier. Il y en avait pour tous les goûts que ce soit de la bouffe ou des divertissements. Il y a eu de nombreux prix de présences et des gratuités de toutes sortes, merci aux donatrices et donateurs d'un peu partout.



En haut: une partie de l'assistance et du buffet. A gauche, c'est l'heure du jeu avec Premela Pearson et Johanne Boisvert. A droite, Jean Proulx, instructeur pour ARS nous fait bouger sur la musique de Surfin' Safari des Beach Boys avec sa chorégraphie bien connue de nombreux participants.

S'inspirant de la chanson « **Hymne à l'amour** » d'Edith Piaf, une membre a célébré Arthrite Rive-Sud à l'occasion de l'événement du 15 décembre :

*Le ciel bleu, sur nous peut s'effondrer
Et la terre peut bien s'écrouler
Peu m'importe si tu m'aides
Je me fous du monde entier.
Tant qu'effort inondera mes matins
Que mon corps frémissa de douleurs
Peu m'importe les grands problèmes
ARS puisque tu m'aides.
J'irai jusqu'au Centre ESPOIR
Je me ferai teindre en blonde
Si tu me le demandais;
J'irais faire des exercices
J'assisterais à des meetings*

*Si tu me le demandais;
J'irais loin de ma maison
Je renierais mes obstacles
Si tu me le demandais.
Si un jour la vie m'arrache à toi
Si je change, que tu sois loin de moi,
Peu m'importe car aidée j'aiderai aussi.
Nous aurons pour nous l'éternité
Dans le bleu de toute l'immensité
Dans le ciel, plus de problèmes,
Dieu réunit ceux qui s'aident.
Dans le monde plus de problèmes
Dieu réunit ceux qui s'aiment.*

Un nouveau chargé de projets à Arthrite Rive-Sud



Nous sommes très heureux et heureuses d'accueillir Julien-Charles Lavoie au sein de notre organisme comme chargé de projet. Julien-Charles apporte avec lui son expérience comme intervenant psychosocial au sein de Macadam Sud et en santé mentale avec le CISSMO. Il poursuit une technique en travail social et a une formation en enregistrement et montage audio-vidéo. Il vient combler plusieurs des besoins d'ARS. Bienvenue Julien-Charles !

Nos conférenciers et conférencières pour ce printemps



Aleksandrina Skvortsova, PhD, viendra animer la rencontre d'entraide Share and Shine du **27 janvier 2023**. Son titre "Stress et douleur : les deux faces d'une même pièce ?". La présentation sera **en anglais**. Madame Aleksandrina Skvortsova est chercheuse post-doctorale au Centre Alan Edwards de recherche sur la douleur de l'Université McGill. Elle est psychologue clinicienne et titulaire d'un doctorat en psychologie de la santé. Au cours de ses études doctorales aux Pays-Bas, Mme Skvortsova s'est intéressée à l'impact des attentes des gens sur leur santé. À McGill, elle a étudié le rôle des hormones dans la douleur et la mémoire de la douleur. Dans son exposé du 27 janvier, la Dre Skvortsova se penchera sur la relation complexe entre le stress et la douleur et explorera des stratégies pour briser le cycle stress-douleur.



Mme Lysiane Jeanjean est une fière Franco Canadienne, conférencière pour les rencontres d'entraide « Causons d'arthrite » et conseillère pour Arthrite Rive-Sud depuis novembre 2022.

« Je suis une infirmière clinicienne qui a fait une grande partie de sa carrière en soins intensifs. Depuis 2017, je suis la partenaire de travail d'Elaine Lavertu pour la Clinique de rhumatologie à l'Hôpital Charles Le Moyne.

Mon dada : expliquer , enseigner et aider à accepter et à vivre mieux avec sa maladie.

Le tout en bonne humeur et avec des sourires »

Rappelons que les prochains « Causons d'arthrite » auront lieu les 10 février, 10 mars et 14 avril 2023.

L'importance de l'activité physique selon Jean Proulx

Depuis septembre 2019, les habitués(es) des exercices adaptés d'ARS se font accueillir chaque semaine par cette phrase typique « Bonjour à tous, j'espère que vous allez bien. Je me présente Jean Proulx votre professeur ». Parmi ses belles qualités, Jean aime partager ses connaissances sur les bienfaits des exercices et de l'activité physique. Voici quelques extraits tirés des séances d'exercice de cet automne, en espérant que cela vous inspire à bouger.

La saine pratique d'une activité physique aident les personnes souffrant d'arthrite car, en sollicitant les articulations, elle permet de préserver la mobilité de celles-ci. Au contraire l'immobilité risque d'aggraver la douleur liée à l'arthrite, en occasionnant une raideur musculaire. L'accroissement de la masse musculaire qu'on obtient en faisant de l'exercice est également réputé pour avoir un effet positif sur l'arthrite.

Les buts premiers de la musculation sont simples : développer suffisamment de force et d'endurance musculaire pour favoriser un style de vie agréable et surtout autonome. Un chercheur, nommé Hunter s'est penché sur la question et a étudié les effets d'un entraînement d'une durée de 16 semaines sur un groupe de 14 femmes âgées entre 60 et 77 ans. À la fin de l'étude, la force de ces dames avait augmenté de 52%. Plus d'assurance permettait désormais à ces nouvelles adeptes de marcher plus rapidement, de soulever elles-mêmes leurs sacs d'épicerie et de sortir en craignant moins les chutes. The Effects of Strength Conditioning on Older Women's Ability to Perform Daily Tasks - Hunter - 1995 - Journal of the American Geriatrics Society - Wiley Online Library

"Vos articulations ne sont pas comme les pneus de votre voiture qui s'usent au fur et à mesure que vous les utilisez", explique le Dr Richard Loeser, rhumatologue qui dirige le Thurston Arthritis Research Center de l'Université de Caroline du Nord, à Chapel Hill. En fait,



l'exercice physique aide les nutriments à se diffuser dans le cartilage du genou et à le maintenir solide et en bonne santé : "En renforçant vos muscles et en stimulant votre cartilage, vous pouvez encore améliorer la santé de vos articulations", affirme le Dr Loeser. Osteoarthritis Is Much More Common Now Study Suggests : Shots - Health News : NPR

Selon l'institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, un mode de vie actif peut prolonger l'indépendance des aînés en les rendant plus forts, plus souples et en leur donnant une plus grande puissance aérobie et musculaire. L'exercice a un effet bénéfique sur des problèmes de santé répandus comme les maladies du cœur, l'hypertension, le diabète, l'ostéoporose, l'arthrose, la perte de mémoire, l'anxiété et la dépression.

Une étude d'envergure sur l'arthrite menée pendant 2 ans auprès de 6000 personnes âgées de plus de 65 ans a démontré que les personnes arthritiques qui évitent l'exercice doublent leurs risques de devenir incapables de réaliser des tâches aussi banales que de s'habiller, prendre un bain ou cuisiner. Les exercices recommandés sont ceux qui impliquent un mouvement fluide, donc non saccadé et sans sauts comme la marche, les routines aérobiques, le vélo, les exercices exécutés lentement avec de petits haltères ou encore une bande élastique.

Alimentation et végétarisme

Ceci est un résumé d'un article paru dans la revue Coude à Coude publiée par AWISH, automne 2022, p. 4.

Selon une étude publiée en 2022, un régime végétalien faible en gras sans restriction calorique aide à réduire les douleurs articulaires chez les patients souffrant de polyarthrite rhumatoïde. Les personnes qui ont participé à cette étude ont perdu du poids et ont également amélioré leur taux de cholestérol. L'étude a été publiée dans la revue "American Journal of Lifestyle Medicine".

Le score d'activité de la maladie-28 (DAS28) de chaque participant a été calculé sur la base des articulations douloureuses, des articulations enflées, et des valeurs de protéine C-réactive, qui indiquent une inflammation dans le corps. Le DAS28 augmente avec la sévérité de la polyarthrite rhumatoïde.

Au cours de l'étude, 44 adultes précédemment diagnostiqués avec la polyarthrite rhumatoïde ont été affectés à l'un de deux groupes pendant 16 semaines. Le premier groupe a suivi un régime végétalien pendant quatre semaines, avec élimination des aliments supplémentaires pendant trois semaines, puis réintroduction des aliments éliminés individuellement pendant neuf semaines. Aucun repas n'a été fourni et les participants ont géré eux-mêmes la préparation



et les achats de nourriture, avec les conseils de l'équipe de recherche. Le deuxième groupe a suivi un régime sans restriction mais a été invité à prendre un supplément (placebo) quotidiennement, ce qui n'a eu aucun effet sur l'étude. Ensuite, les groupes ont changé de régime pendant 16 semaines.

Au cours de la phase végétalienne de l'étude, le DAS28 a diminué de 2 points en moyenne, indiquant une réduction plus importante des douleurs articulaires, par rapport à une diminution de 0,3 points dans la phase placebo. Le nombre moyen d'articulations enflées est passé de 7,0 à 3,3 dans la phase végétalienne, alors que ce nombre a en fait augmenté de 4,7 à 5 dans la phase placebo. En plus des réductions de la douleur et de l'enflure, le poids corporel a diminué d'environ 14 livres en moyenne avec le régime végétalien, contre un gain d'environ 2 livres avec le régime placebo. Il y avait également des réductions plus importantes du cholestérol total, LDL et HDL, pendant la phase végétalienne. (Barnard ND, Levin S, Crosby L, Flores R, Holubkov R, Kahleova H. A Randomized, Crossover Trial of a Nutritional Intervention for Rheumatoid Arthritis. American Journal of Lifestyle Medicine. 2022;0(0). doi:10.1177/15598276221081819)

Yoga adapté à l'arthrite



Le yoga adapté à l'arthrite est une excellente approche complémentaire en matière de santé pour gérer votre arthrite et qui peut aider à atténuer la douleur et à améliorer la fonction physique pour certaines personnes. De plus, des exercices de respiration peuvent aider à s'énergiser, à améliorer la concentration et à permettre au système nerveux de relaxer. En collaboration

avec la Société de l'arthrite du Canada, Julia McNally (créatrice de la chaîne YouTube The RA Yogi), instructrice certifiée de yoga et instructrice de yoga sur chaise, elle-même atteinte de polyarthrite rhumatoïde, vous offre une série de six épisodes de yoga adapté pour les personnes vivant avec l'arthrite et d'autres problèmes de mobilité. L'épisode [1](#) explique 3 formes de respiration. Les épisodes [2](#) et [3](#) présentent des exercices sur chaise et debout.

Les 4 meilleures épices pour combattre l'arthrite

Selon la Société de l'arthrite, les épices non seulement rehaussent la saveur et l'arôme des aliments mais peuvent aussi atténuer les symptômes de l'arthrite en inhibant des voies de transmission précises qui peuvent être la source de l'inflammation. Voici 4 épices savoureuses et anti-inflammatoires, à ajouter à vos recettes !



L'ail (le genre *Allium* comprend aussi l'oignon, le poireau, la ciboulette et l'oignon vert). Une étude à long terme a démontré que les femmes avec un régime alimentaire riche en légumes du genre *Allium* avaient de faibles niveaux d'arthrose. D'autres études ont démontré son effet sur la réduction de l'inflammation, de la douleur et de la fatigue associées à la polyarthrite rhumatoïde.

Le gingembre : certaines études ont établi un lien entre le gingembre et la diminution des douleurs articulaires et de l'invalidité chez les personnes atteintes d'arthrose.



La cannelle : les composés chimiques de la cannelle ont été associés à la diminution des douleurs articulaires. La recherche a démontré quelques résultats prometteurs dans la réduction de l'inflammation et du stress oxydatif.

Le curcuma : la curcumine qu'il contient est associé à la réduction de l'inflammation et de la douleur liée à l'arthrose. Des rapports indiquent que la pipérine, le composé actif du poivre, permet d'augmenter l'absorption de la curcumine d'où une suggestion de jumeler curcuma et poivre noir!



Pour en savoir plus sur la façon d'utiliser ces épices dans le traitement de l'arthrite et pour des conseils de cuisine, visitez le site de la Société de l'arthrite : les-4-meilleures-epices-pour-combattre-l-arthrite

Flash Détente

UN MOT DE TROP

Trouvez l'intrus dans chaque groupe de cinq mots
(l'exercice ne porte pas sur le sens des mots mais l'observation)

1. Behçet Maladie Médical Raynaud Sjögren
2. Fibromyalgie Infectieuse Inflammatoire Juvénile Psoriasique
3. Arthrite Polyarthrite Pseudogoutte Pseudopolyarthrite Spondylarthrite

• Réponses : 1. Behçet (les autres ont 7 lettres). 2. Juvénile (les autres ont deux i). 3. Pseudogoutte (les autres contiennent le mot arthrite)

Sincères remerciements

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

Remerciements particuliers à

Moisson Rive Sud pour sa généreuse et continuelle contribution;
Le père Tadros du Centre Espoir Québec qui nous soutient généreusement dans nos activités;
La Maison internationale pour son aide généreuse et constante lorsque requise.

Merci aux partenaires

La Ville de Brossard ;	L'Association d'entraide d'arthrite de l'Ouest de l'Île
La Ville de Longueuil ;	(AWISH) ;
La Société de l'arthrite, Division du Québec ;	Le CISSS de la Montérégie-Centre (CISSSMC 16).

Merci aux collaborateurs

Moisson Rive-Sud;	La Table de concertation Alliance Aîné.e.s de
La Bibliothèque de Brossard Georgette Lepage ;	l'agglomération de Longueuil;
La Bibliothèque Georges-Dor de Longueuil;	La Table régionale de concertation Aînés
La Bibliothèque de St-Lambert;	Montérégie;
Le CISSS de la Montérégie-Ouest ;	Regional Health and Social Services Table (RHSSPT);
Le CISSS de la Montérégie-Est;	Le Centre des organismes communautaires (COCO) ;
La Corporation de développement communautaire	Le Réseau québécois des étudiants chercheurs sur
CDC de l'agglomération de Longueuil ;	la douleur (RQECD) de l'Université McGill ;
La Table régionale des organismes communautaires	L'École de physiothérapie et ergothérapie de
et bénévoles de la Montérégie (TROCM) ;	l'Université McGill ;
La Table de concertation de Brossard;	Novalex.

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 :

La Maison internationale de la Rive-Sud ;	L'Association de la communauté noire de la Rive-
Le Soutien spécialisé aux ressources	Sud ;
communautaires (ARC) ;	Partenariat de l'Est de la Montérégie pour la
Service de l'organisation communautaire CISSMC;	communauté d'expression anglaise MEPEC;
La paroisse La Résurrection;	Le Réseau communautaire de la Montérégie ouest;
Centre ESPOIR Québec ;	The Yellow Door;
Répits Aînés Montérégie ;	Le centre Communautaire St-Antoine 50+ ;
Fondation Famille Alpha;	L'Action catholique Montréal ;
Formatio ;	Action prévention Verdun et La Station ;
La Vigie Rive-Sud ;	Le Centre social d'aide aux immigrants;
Association de fibromyalgie, région Montérégie;	Leisure Club;
Centre sino-Québec de la Rive-Sud ;	Association des femmes d'ici et d'ailleurs;
Le Centre pour femmes Com'femme ;	Communauté Philippino canadienne de la Rive-Sud.
Maison des Tournesols ;	

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 : Andrée Besselle, Colette Alarie, Cristina Correa, Pauline Chu, Suzanne Martel, et 6 donateurs anonymes.

Remerciements aux députés provinciaux de la Montérégie



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

**JE SUIS LÀ
POUR VOUS!**

NOUS JOINDRE :
☎ 450 619-7313 📠 450 619-7519
✉ CHRISTIAN.DUBE.LA@ASSNAT.QC.CA



LIONEL CARMANT
Député de Tallon et ministre délégué
à la Santé et aux Services sociaux

NOUS JOINDRE :
499, boulevard Roland-Therrien
Longueuil (Qc) J4H 3V9
Téléphone : 450 463-3772



Nathalie Roy
Députée de Montarville
Ministre de la Culture et
des Communications



**ASSEMBLÉE NATIONALE
QUÉBEC**

JEAN-FRANÇOIS ROBERGE
Député de Chambly



Shirley Dorismond
Députée de Marie-Victorin
Adjointe parlementaire du ministre
responsable des Services sociaux



**ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC**

Hôtel du Parlement
1045, rue des Parlementaires, bureau RC.65
Québec (Québec) G1A 1A1
Tél. 581 628-1028

Bureau de circonscription
550, chemin de Chambly, suite 010
Longueuil (Québec) J4H 3L8
Tél. 450 651-9365
Shirley.Dorismond.MAVI@assnat.qc.ca

Le Conseil d'administration

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

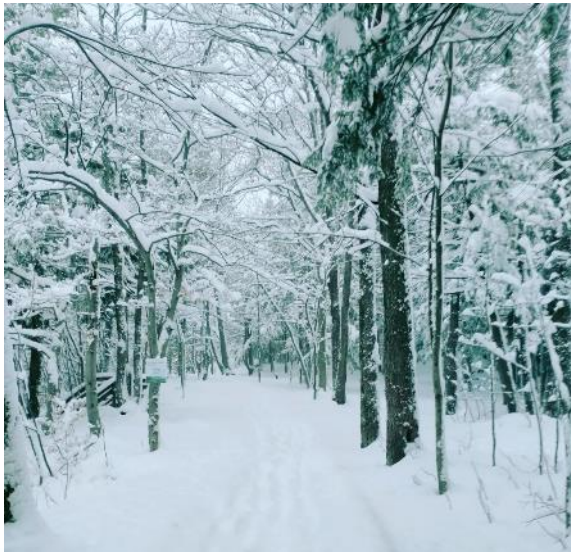
Pour le Flash Arthrite de ce numéro

- *Éditeur*: Arthrite Rive-Sud
- *Responsable*: Johanne Boisvert
- *Collaborateurs(-trices)*: André Faucher, Arlene Melo, Caroline Veilleux, Danielle Jacob, Lisette Lemieux, Lysiane Jeanjean, Mona Blais, Nicolas Beaudoin, Pauline Chu, Premela Pearson.

Le personnel

Nicolas Beaudoin, coordonnateur des activités

Julien-Charles Lacroix, chargé de projets



Mon pays ce n'est pas un pays, c'est l'hiver
Mon chemin ce n'est pas mon chemin, c'est
la neige (...)
Dans ce pays de poudrerie (...)
La chambre d'amis sera telle
Qu'on viendra des autres saisons
Pour se bâtir à côté d'elle

Gilles Vigneault.
Extraits de sa chanson Mon pays

«L'approche optimiste de croire qu'une chose est possible est un préalable pour fabriquer quoi que ce soit de nouveau, ce qui en fait une croyance plus puissante que le pessimisme. À long terme, les optimistes façonnent l'avenir. »

Kevin Kelly: écrivain, écologiste, et fondateur du magazine Wired. Tiré de : The future will be shaped by optimists | TED Talk

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'une activité, d'un diagnostic ou d'un traitement.

COORDONNÉES

NOM : _____

ADRESSE : _____

VILLE : _____ PROVINCE : _____

CODE POSTAL : _____ TÉLÉPHONE : _____

COURRIEL : _____

- Je souhaite recevoir le Bulletin trimestriel *Flash arthrite* oui non
- Je souhaite recevoir des informations régulières sur les 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 \$

Nous émettons des reçus pour fin d'impôt

MODE DE PAIEMENT : Veuillez nous faire parvenir votre formulaire complété, soit électroniquement à : info@arthriterivesud.org ou par la poste : Arthrite Rive-Sud, 5811 rue Auteuil, Brossard (Québec) J4Z 1M9

- par chèque émis au nom de *Arthrite Rive-Sud* et retourné à l'adresse postale ci-dessus;
- par Interact (courriel : financement@arthriterivesud.org; question : Arthrite?; réponse : support);
- par carte de crédit via notre site internet - <https://arthriterivesud.org/don/>

CORRESPONDANCE : Français Anglais

BÉNÉVOLAT : Si vous souhaitez être bénévole pour ARS, cochez une case et nous vous contacterons.

Travail de bureau Animation Levées de fond Kiosques Edition/traduction Autres

Forme d'arthrite dont vous souffrez : _____

****** 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 _____	