

Dans ce numéro:

Éditorial p. 1
Calendrier Printemps 2023 p. 2-3
Nouvelles d'Arthrite Rive-Sud p. 4
Nouvelles des bénévoles p. 5
Conférencière p. 6
Stress et douleurs p. 6
Varia p. 7
Des mythes sur l'arthrite p. 8
Remerciements p. 9
Adhésion et donation p. 12

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

Pour nous rejoindre :

(438) 630-7215

info@arthriterivesud.org

Pour nous suivre :

<https://arthriterivesud.org>

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

Pour faire une donation:

<https://arthriterivesud.org/don/>

*Notez que depuis
septembre 2021,
Arthrite Rive-Sud émet
des reçus aux fins
d'impôt pour toute
donation de \$5 et plus.*

Dépôt légal
Bibliothèque et archives
nationales du Québec,
Bibliothèque et archives
du Canada :
ISSN 2816-8003

Ensemble nous pouvons réaliser de grandes choses et affronter toutes les tempêtes de la vie

Arthrite Rive-Sud (ARS) se dirige vers la durabilité malgré les nombreuses tempêtes. Ensemble, nous sommes prêts à réaliser de grandes choses - membres, conseil d'administration, personnel, instructeurs, bailleurs de fonds, supporters, donateurs, partenaires, collaborateurs, organismes communautaires, tables et comités, parlementaires à tous les niveaux, bénévoles et participants. Nous avons besoin de votre aide constante et de votre soutien sous toutes ses formes, et c'est le lien solide qui nous unit dans ce grand élan vers lequel ARS se dirige. Nous vous en sommes très reconnaissants.

Nos programmes et services essentiels sont maintenus grâce à votre générosité. Nous espérons toujours disposer d'un espace de bureau. ARS place au cœur de ses programmes et services l'inclusion, l'accessibilité universelle et la diversité sociale. Nous connaissons l'importance de l'égalité d'accès en matière de santé et de bien-être total en donnant de l'information et du soutien sous diverses formes, en offrant des activités gratuites, en brisant les barrières linguistiques et le confinement à domicile, en luttant contre la pauvreté pour que tous puissent participer de manière égale.

ARS est devenu une organisation qui repose sur des employés à temps plein. Nicolas Beaudoin, coordonnateur, et Julien Charles, chargé de projet, acceptent les défis et apportent de nouveaux concepts pour la croissance de l'organisation. Ils travaillent sans relâche avec les membres du CA dans cette période de transition en soutenant la mission, la vision et les valeurs d'ARS. C'est une tâche très difficile car ils sont impliqués dans les progrès, la croissance et l'évolution d'ARS. Ils ont une passion pour la cause et sont appréciés par les participants à toutes nos activités, programmes et services. Nicolas et Julien ont organisé deux événements très réussis. Bientôt ARS aura un directeur général pour assurer sa continuité et stabilité. Félicitations à tous les deux, merci de votre professionnalisme et de votre contribution, et continuez à servir la communauté d'Arthrite Rive-Sud.

Nos membres, participants et bénévoles sont toujours les bienvenus pour partager leurs témoignages et autres informations en contactant info@arthriterivesud.org. Nous avons besoin de nombreux bénévoles pour les divers programmes et services. N'hésitez pas à nous contacter. Nous lançons un appel particulier à tous nos donateurs, car nous pouvons désormais vous délivrer un reçu fiscal. Merci de donner généreusement pour cette noble cause.

Le printemps apporte une nouvelle vie malgré les diverses tempêtes. La nature revit et survit, tout comme Arthrite Rive-Sud. Profitons de chaque journée.

Premela Pearson, Présidente fondatrice

Conférence (gratuit)

L'importance du plaisir pour vaincre la douleur

Madame Danielle Gratton, psychologue retraitée.

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 sur le site

<https://biblio.brossard.ca/activites/limportance-du-plaisir-pour-vaincre-la-douleur-12-mai/>

Ateliers Mieux-être et Pleins feux (gratuit)

Le stress et ses impacts

Samedi, 15 avril 2023, 10h30 à 12h (français)

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

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

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



[Crédit](#)

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 avril 2023

En anglais : 31 mars (lombalgie avec madame Mahsa Vafaei), 28 avril, 26 mai 2023

S'inscrire : info@arthriterivesud.org



Anglais : lundi 24 avril au 5 juin 2023, 10h-12h Bibliothèque Georgette-Lepage de Brossard, 7855 Av. San Francisco, Brossard, QC J4X 2A4 (Relâche 22 mai)

S'inscrire à info@arthriterivesud.org

De nouvelles sessions à l'automne – à surveiller sur notre site WEB (arthriterivesud.org)

Activités sociales : Brunch mensuel

Réservez votre place par courriel dès que possible à

info@arthriterivesud.org

Date : 5 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 28 mars au 30 mai 2023

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

Inscription obligatoire à : info@arthriterivesud.org.

Place limitée en présence mais ouvert à tous en tout temps en ligne

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

Tous les mercredis du 22 mars au 24 mai 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 obligatoire à : info@arthriterivesud.org.

Place limitée en présence mais ouvert à tous en tout temps en ligne



Activités d'Aquaforme et d'Aqua-douceur

La ville de Brossard offre des sessions d'aquaforme et d'aqua-douceur, ce printemps 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



Près de 60 personnes, en présence et en ligne, ont participé au programme d'exercices adaptés qui se sont tenus les mercredis du 6 avril 2022 au 15 mars 2023. Ce programme était un volet important du projet « Exercices adaptés pour la gestion de la douleur » financé par le Fonds québécois d'initiative sociales (FQIS). Une évaluation du projet a eu lieu le 15 mars après la séance d'exercices. Nous voulons remercier tous les participants (plus d'une trentaine) qui ont pris part à l'évaluation. Nous rappelons à tous que nous serons très heureux de recevoir vos commentaires, suggestions et avis sur l'importance qu'ont eu ces exercices pour vous : envoyez-nous votre témoignage à info@arthriterivesud.org.

Nous voulons en profiter pour remercier tous ceux qui ont rendu possible le programme d'exercices adaptés pour la gestion de la douleur incluant Nicolas Beaudoin pour la coordination du programme, Julien-Charles Lavoie pour le fonctionnement de l'activité et l'organisation du brunch très apprécié, le Père Tadros et son équipe du Centre Espoir, le professeur Jean Proulx, les kinésiolesques Jean-Philippe Desrochers et Sophie Forêt, le producteur des vidéos et technicien Gaston Huot, la bénévoles à la publicité Danielle Boucher, les 7 partenaires et collaborateurs, plusieurs organismes communautaires, la Table de concertation de Brossard ainsi que tous les participants toujours là pour soutenir et aider de toutes les façons possibles.

Devant la forte demande, nous avons prolongé les ententes avec le professeur Jean Proulx et le Père Tadros du Centre Espoir Inc pour vous

offrir une session printanière jusqu'au 24 mai. Nous espérons que vous continuerez à être fidèle au rendez-vous pour socialiser et vous exercer! Les bienfaits sont nombreux pour la santé, la réduction de la douleur, le fonctionnement du cerveau, et c'est bon pour le moral.



La prochaine Assemblée générale annuelle (AGA) des membres aura lieu le 5 juin prochain. Seuls les membres en règle pourront voter. Plus de détails à venir en mai.

Surveillez vos courriels et notre babillard (site Web).

En plus de se préparer à l'AGA, le conseil d'administration est à développer sa stratégie pour 2023-2026 en vue de la présenter à l'AGA.



La programmation de septembre s'annonce déjà abondante et variée. Des demandes de subvention ont été soumises à différents subventionnaires afin de poursuivre les activités actuelles et en offrir de nouvelles à l'automne et l'hiver.

De septembre 2022 à décembre 2022, ARS a offert un programme d'activités physiques de 12 semaines pour renforcer la résilience physique et psychologique, grâce à une subvention. Plus de 40 personnes en ont bénéficié et ARS a reçu des commentaires positifs. Bonne nouvelle ! Une subvention nous permettra de l'offrir à nouveau.

Nouvelles des bénévoles d'Arthrite Rive Sud

La semaine de l'action bénévole a lieu cette année du 16 au 22 avril 2023. Cet événement a été célébré pour la première fois en 1943 mais c'est en 1990 que le mouvement bénévole nord-américain a convenu de tenir la semaine à date fixe au mois d'avril. Cette semaine est ainsi devenu le point culminant de l'année pour souligner les efforts de millions de bénévoles ([Réseau de l'action bénévole du Québec, RABQ](#)). La Fédération des Centres d'action bénévole du Québec ([FCABQ](#)) a choisi pour thème cette année : « Bénévolons à l'unisson » et l'organisme Bénévole Canada : « Le bénévolat permet de tisser des liens ». Chez ARS, le bénévolat permet de tisser une communauté dynamique et résiliente pour les personnes touchées par l'arthrite et leurs proches. Les bénévoles d'ARS sont généreux, attentifs, dévoués et empathiques. L'an passé, ils ont compilé plus de 4000 heures de bénévolat nous enrichissant de leur grande diversité de compétence et de savoir, et venant soutenir le travail indispensable des employés. « Tout comme chaque fil individuel renforce un tissage, chaque expérience, perspective et compétence bénévole contribue à notre résilience collective » ([Bénévole Canada](#))

Arthrite Rive-Sud profite de cette occasion pour exprimer sa reconnaissance à tous les bénévoles, pour leurs gestes bienveillants. Tous les bénévoles d'ARS, et toutes les tâches bénévoles accomplies que ce soit un covoiturage, une suggestion, un sourire, l'accueil, l'animation, etc., représentent une fortune en termes d'amélioration de la qualité

de vie des personnes souffrant d'arthrite. Profitons-en aussi pour souligner les contributions exceptionnelles de 12 bénévoles qui ont consacré plus de 50 heures en 2022 : il y a les 7 membres du conseil d'administration qui se rencontrent à chaque semaine ou presque, et par ordre, alphabétique Mona Blais, Pauline Chu, Gaston Huot, Lisette Lemieux, et Denis Philie. D'autres bénévoles se sont distingués par leur engagement : France Goyette, Arlene Milo, Hélène Picard, et Jean Santirosi. Une vingtaine d'autres personnes ont contribué sur une base ponctuelle en offrant gratuitement une conférence, en tenant un kiosque, en aidant à l'accueil lors des activités, etc. Toute notre gratitude à vous tous qui contribuez à rendre la vie un peu plus facile à ceux atteints d'arthrite !

Cet hiver, avec l'aide de 6 bénévoles chevronnés et des employés, ARS s'est doté d'une politique des bénévoles, d'un procédurier et d'un guide du bénévole. Tous les bénévoles recevront une formation de base qui leur permettra de se familiariser avec l'organisme, ses valeurs, les droits et responsabilité de chacun, les divers rôles ou tâches possibles ainsi que le suivi et le soutien offert. L'objectif est que les bénévoles se sentent mieux outillés pour œuvrer au sein de l'organisme, selon leurs intérêts et disponibilité.

Pour vous joindre à l'équipe des bénévoles d'Arthrite Rive-Sud envoyez-nous un courriel à info@arthriterivesud.org ou appelez-nous au 438-630-7215 poste 104.

Notre conférencière pour ce printemps



credit

Madame Danielle Gratton sera notre conférencière invitée le 12 mai 2023, 13h30, à la Bibliothèque Georgette-Lepage de Brossard. Madame Gratton est une psychologue à la retraite. Elle a travaillé plus de 15 ans en réadaptation physique, et elle a une spécialisation en douleurs chroniques et en neurologie (étude du cerveau). La présentation s'intitule : « L'importance du plaisir pour vaincre la douleur ». En résumé, des recherches sur le cerveau et la pratique auprès de patients souffrant de douleurs persistantes ont démontré l'importance du plaisir pour déjouer et diminuer la douleur. S'appuyant sur une nouvelle façon de voir la douleur, cette présentation a pour objectif d'aider à reconnaître l'importance du bien-être sur la guérison et le contrôle de la douleur; et savoir comment favoriser la production du bien être chez des personnes ayant des douleurs persistantes. En plus de retrouver du plaisir, nous ferons un retour sur les moyens habituels de contrôle de la douleur afin de s'assurer que chacun les utilise de la façon la plus efficace possible. Et nous verrons comment augmenter leur effet en utilisant du plus petit au plus grand plaisir.

Vous pouvez vous inscrire avec le lien suivant : <https://biblio.brossard.ca/activites/limportance-du-plaisir-pour-vaincre-la-douleur-12-mai/>

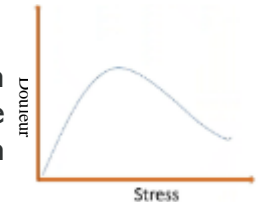
Stress et douleur – extraits

Le 25 février dernier la Dre Aleksandrina Skvortsova est venue animer une rencontre du groupe d'entraide « Share and Shine with Arthritis ». Elle nous a entretenu de la relation entre le stress et la douleur. La Dre Skvortsova est actuellement chercheuse post-doctorale au Centre de recherche sur la douleur Alan Edwards de l'Université McGill. Elle est psychologue clinicienne. Voici quelques points qui sont ressortis de sa présentation où elle faisait le lien entre notre état psychologique et la douleur.

En stimulant le système nerveux sympathique, le stress cause une augmentation des battements cardiaques, de la pression sanguine, du glucose dans le sang, de la tension musculaire, des taux de cortisol et de noradrénaline (deux hormones pour répondre au stress), et du taux de vieillissement. Si on se détend, alors c'est le système nerveux parasympathique qui est activé et son action est de plutôt réduire tous ces facteurs biologiques.

Les récentes recherches montrent que la douleur augmente avec le niveau de stress d'une façon linéaire jusqu'à un certain niveau de stress; au-delà de ce seuil, la douleur

diminue avec l'augmentation du stress. La raison de ce changement n'est pas bien comprise.



Les chercheurs ont démontré qu'il existait un cercle stress-douleur. Ce cercle fonctionne ainsi : le stress génère une augmentation de la douleur; qui entraîne une diminution des activités; cette diminution est associée à un mauvais sommeil; un mauvais sommeil augmente le sentiment d'anxiété et de dépression; le sentiment d'anxiété augmente le stress. Et la boucle repart.



Mais en agissant sur certains des facteurs du cercle, on le brise. Par exemple : éviter la caféine et l'alcool, dormir dans une pièce sombre, éviter la lumière bleue des écrans, marcher, nager, faire des exercices assis, cultiver un réseau social, peuvent contribuer à réduire un des facteurs.

En conclusion, le message prioritaire de la Dre Skvortsova pour réduire la douleur se résume en 3 points : réduire son stress, améliorer son sommeil et faire plus d'activités physiques.

Exercices et natation

Ceux qui pratiquent la natation et sont atteints d'arthrite savent que celle-ci est bénéfique à leurs articulations. La production de « bdnf » est une autre raison de faire des exercices, spécialement de la natation. La bdnf (pour *brain derived neurotrophic factor* ou facteurs neurotrophiques dérivés du cerveau) est une protéine unique qui favorise le fonctionnement du cerveau via ses effets sur les connexions et leurs croissances. C'est pourquoi on lui attribue des pouvoirs en matière de santé cognitive (aptitudes d'apprentissage, mémoire), une santé qui a malheureusement tendance à décliner avec l'âge. Or, la pratique régulière

d'un sport, tout particulièrement de la natation, permettrait de contrer ces effets naturels du temps, en faisant perdurer la sécrétion de cette fameuse protéine, et en réactivant les connexions. « La natation ralentit le processus de vieillissement [du cerveau] », résume Seena Mathew, neurobiologiste, Université Mary-Hardin-Baylor, Texas. Nager et faire des exercices aideraient donc à maintenir nos capacités en matière de mémoire et d'apprentissage, même à les améliorer !

Extrait de [La Presse, 4 janvier 2023](#)

“Mieux vaut le savoir avant”

La société de l'arthrite a lancé au début mars une campagne nationale de sensibilisation « Vaut mieux le savoir avant ». Cette campagne porte sur l'importance de détecter à temps les premiers signes d'arthrite. En cliquant sur le lien [campagne](#) vous aurez accès à plusieurs ressources dont : [un outil de vérification des symptômes](#), un [guide pour se préparer](#) à parler de vos symptômes à votre médecin et [des conseils](#) pour maintenir vos articulations en santé et réduire les symptômes.



Est-ce qu'un nouveau médicament sera la solution à l'arthrite?

Les sénolytiques sont une classe de médicaments qui éliminent sélectivement les cellules sénescents (CS). Les CS s'accumulent avec le vieillissement et elles sont normalement détruites par le mécanisme de mort cellulaire (apoptose) ou par le système immunitaire. Les CS les plus délétères sont résistantes à l'apoptose, ce qui leur permet de survivre tout en tuant les cellules voisines. Les sénolytiques provoquent transitoirement l'apoptose de ces cellules. Dans les études précliniques, les sénolytiques avaient le potentiel de soulager plus de 40 maladies/conditions, ouvrant une nouvelle voie pour traiter les dysfonctionnements et les maladies liés à l'âge. Les premiers essais pilotes de sénolytiques suggèrent qu'ils diminuent le nombre de cellules sénescents, réduisent l'inflammation et atténuent la fragilité chez l'humain. Des

essais cliniques sur le diabète, la fibrose pulmonaire idiopathique, la maladie d'Alzheimer, le COVID-19, l'arthrose, l'ostéoporose, les maladies oculaires, les greffes de moelle osseuse et les survivants de cancers infantiles sont en cours ou débutent. Si les promesses se concrétisent, les premiers traitements pour retarder et même inverser l'arthrose pourraient être disponibles en 2030 aux États-Unis!

Kirkland J.L. et T. Tchkonja, 2020; Senolytic drugs : from discovery to translation. J. Intern Med, 288(5) 518-536. [Disponible en ligne.](#)

Roizen M.F., P. Linneman et A. Ratner, 2023. The groundbreaking promise of « cellular housekeeping », National geographic, [mis en ligne le 28 février 2023](#)

Des mythes sur l'arthrite ([Extrait de la Société d'arthrite](#))

Mythe 1 : Faire craquer les articulations cause l'arthrite

« Il n'existe aucune preuve que le fait de faire craquer les articulations cause des dommages [aux articulations] », affirme Ashima Narayan, physiothérapeute à la Société de l'arthrite du Canada. Bien que faire craquer vos articulations de façon excessive puisse endommager les ligaments ou les tendons et contribuer à réduire la force de préhension avec le temps, cela ne causera pas d'arthrite.

Mythe 2 : La météo affecte l'arthrite

Un « mythe » qui a du bon : [la météo peut parfois affecter l'arthrite](#) les jours où la température ou la pression barométrique chute drastiquement. Pour d'autres personnes, une hausse de la pression barométrique et de l'humidité peut accroître la douleur. Nous ne savons pas exactement pourquoi – une des hypothèses est que les changements atmosphériques affectent la circulation et la pression des liquides dans nos articulations, ce qui augmente l'inflammation.

Certains chercheurs ont émis l'hypothèse qu'avec l'usure du cartilage causée par l'arthrite, les nerfs dans les os pourraient devenir sensibles aux variations de pression, ou encore que les changements de pression atmosphérique pourraient entraîner une contraction et une dilatation de nos muscles et de nos tendons, ce qui contribuerait à la douleur articulaire.

Mythe 3 : Vous pouvez développer de l'arthrite en dormant sur l'épaule

Des postures comme dormir sur le côté ou s'asseoir les jambes croisées ne causeront pas d'arthrite, précise Mme Narayan. Cependant, si vous êtes déjà atteint d'arthrite, une bonne posture, aussi bien pendant que vous dormez ou que vous êtes éveillé, peut aider à prévenir la douleur, la fatigue et la raideur.

Mythe 4 : Certains aliments peuvent causer l'arthrite

Bien qu'il n'y ait aucune preuve que des aliments précis causent l'arthrite, certains aliments peuvent contribuer à l'inflammation si vous êtes déjà atteint d'arthrite. Ces aliments comprennent les lipides saturés contenus dans les viandes transformées et la viande rouge, ainsi que les glucides raffinés, les gras trans artificiels, le sirop de maïs à haute teneur en fructose et les sucres transformés et ajoutés qui font partie de nombreuses formes d'aliments transformés. Pour aider à combattre l'inflammation, optez pour les fruits et les légumes, l'huile d'olive extra vierge, les acides gras oméga-3, les produits laitiers et leurs substituts, le thé vert, les noix et l'ail.

Les solanacées (qui comprennent les pommes de terre, les tomates, les poivrons, les aubergines et les épices comme le cayenne et le paprika) ont souvent mauvaise réputation. Mais l'idée que [les solanacées aggravent les symptômes de l'arthrite](#) n'est pas tout à fait vraie.

Mythe 5 : L'arthrite ne touche que les personnes âgées

Il existe plus de [100 formes d'arthrite](#) et elles peuvent toucher les gens de tous les âges. Environ trois enfants canadiens sur 1 000 ont l'[arthrite juvénile](#), et la polyarthrite rhumatoïde apparaît le plus souvent entre 40 et 60 ans. Cependant, il est vrai que l'[arthrose](#) est plus courante chez les personnes vieillissantes.

Sincères remerciements

Un gros merci à toutes les personnes qui aident ARS. Toute cette aide est importante et contribue à la fondation d'une communauté qui se veut toujours plus équitable et humaine.

Merci à tous nos donateurs, aux nouveaux membres ainsi qu'à ceux et celles qui ont

renouvelé leur adhésion. Devenir membre ou donateur, c'est de devenir partenaire dans la réalisation durable de la mission d'ARS, c'est permettre le maintien à faible coût d'activités essentielles au mieux-être des personnes atteintes d'arthrite. ARS est inclusif, accessible universellement et diversifié socialement.

Merci aux partenaires et aux collaborateurs

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) ;
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 ;
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.

Remerciements chaleureux à tous les organismes communautaires qui régulièrement font la promotion des activités et services d'Arthrite Rive-Sud. Tout spécialement le support reçu de :

Le Centre ESPOIR Québec ;
La Maison internationale de la Rive-Sud ;
La Paroisse La Résurrection ;
Formatio ;
Assistance and referral Center ;
La Maison des Tournesols ;
Répits Aînés Montérégie ;
Com'Femme ;
La Vigie Rive-Sud ;

Centre Sino-Québec ;
L'association de fibromyalgie, région Montérégie ;
La communauté noire de la Rive-Sud ;
La communauté philipino canadienne de la rive Sud ;
Le leisure Club ;
L'association des femmes d'ici et d'ailleurs.

Remerciements aux députés de la Montérégie



Isabelle
POULET
DÉPUTÉE DE LAPORTE
**JE SUIS LÀ
POUR VOUS!**

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

450 672-1885
Isabelle.Poulet.LAPO@assnat.qc.ca



Hôtel du Parlement

1045, rue des Parlementaires
Bureau 2.111
Québec (Québec) G1A 1A4

Bureau de circonscription

6300, avenue Auteuil
Bureau 425
Brossard (Québec) J4Z 3P2
Tél. 450 678-0611

Linda.Caron.LAPI@assnat.qc.ca

@Linda_Caron
lindacaronpq
LindaCaronLaPiniere
Linda Caron



Jan
LAFRENIÈRE
DÉPUTÉ DE VACHON
**TOUJOURS LÀ
POUR VOUS!**

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

450 672-1885
Jan.Lafreniere.LAVACHON@assnat.qc.ca



Denis Trudel
Député de Longueuil-Saint-Hubert
Chambre des communes
Porte-parole Solidarité sociale

BLOC
Québécois

192 rue Saint-Jean, bureau 200
Longueuil (Québec) J4H 2X5
450 928 4288
denis.trudel@parl.gc.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) par ordre alphabétique*: Nicolas Beaudoin, André Faucher, Danielle Jacob, Arlene Melo, Premela Pearson, Caroline Veilleux.

Le personnel

Nicolas Beaudoin, coordonnateur des activités
Julien-Charles Lacroix, chargé de projets

ARS est un fier membre de plusieurs tables et comités

La Table régionale des organismes communautaires et bénévoles de la Montérégie (TROCM);

La Table régionale de concertation Aînés Montérégie (TRCAM);

Regional Health and Social Services Table (RHSSPT);

La Table de concertation de Brossard - CoCo;

La Table de concertation Alliance Aîné.e.s de l'agglomération de Longueuil;

Collectif Greenfield Park – Comité de pilotage;

Comité Portrait social de Brossard;

Comité Social et services Santé;

Gouvernance DSVL - CoCo;

Commission accessibilité universelle – Brossard.

Suivez-nous et tenez-vous informé de nos activités en consultant notre babillard à arthriterivesud.org et notre page [facebook](#)

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 : Souhaitez-vous être bénévole pour ARS? oui non .

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 _____	