

Sommaire

- 1 Éditorial
- 2 Nouvelles d'Arthrite Rive-Sud
- 3 Calendrier Automne 2023
- 5 Nouveaux programmes
- 6 Conférencières
- 6 Bénévoles
- 7 Arthrite et santé mentale
- 8 Remerciements
- 10 Adhésion et don

Éditeur

Arthrite Rive-Sud

Publié trois fois par année

Pour rejoindre ARS :

(438) 630-7215

info@arthriterivesud.org

Pour suivre ARS :

<https://arthriterivesud.org>

facebook.com/ARS.OSBL

Pour faire un don :

arthriterivesud.org/don

Arthrite Rive-Sud remet des reçus pour usage fiscal pour tout don de \$5 et plus.

Les articles de cette publication, qu'ils soient originaux, traduits ou modifiés, sont présentés uniquement à titre informatif.

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.

S'éveiller pour vivre une vie triomphante malgré les difficultés et les vicissitudes

Arthrite Rive Sud invite chacun d'entre vous à s'inscrire aux activités d'automne et à s'éveiller à la vigueur et à la vitalité pour profiter d'une meilleure qualité de vie. L'art de vivre, c'est d'être capable de s'adapter à toutes les difficultés et vicissitudes. Lorsque vous voyez un bel été malgré le brouillard de la pollution et la chaleur extrême, vous pouvez voir une vie triomphante malgré les douleurs de l'arthrite. Ensemble, nous avançons avec vigueur et vitalité et espérons atteindre un état de contentement. Tout est possible lorsque l'on se prend en main, que l'on s'implique et que l'on participe activement à son bien-être.

Arthrite Rive Sud vous remercie - les membres, les bénévoles et les participants, pour votre appréciation par le biais de courriels, d'appels téléphoniques et pour avoir répondu à notre enquête en nous faisant part de vos commentaires afin que nous puissions travailler en fonction de vos besoins et de vos intérêts. Nous remercions également les donateurs individuels, les parlementaires, les bailleurs de fonds, les organismes communautaires et les différentes tables pour leur soutien à notre cause dans la lutte contre une maladie chronique invisible et toujours en progression. Un merci particulier à tous ceux qui contribuent à la pérennité de l'organisme et à la création d'une communauté arthritique sur la Rive-Sud. Il y a beaucoup d'amour, de bénévolat, de passion et de compassion dans le travail en coulisse.

L'été est une période d'effervescence pour notre personnel. Nicolas Beaudoin, directeur général de l'organisme, et Julien Charles Lavoie, coordonnateur des activités, travaillent activement à la préparation, la planification et l'organisation des diverses activités de l'automne. Nous espérons offrir des chances égales pour le bien-être de tous les individus et offrir nos activités gratuitement ou à faible coût.

Nous, le personnel et le conseil d'administration sommes conscients qu'il reste encore beaucoup à faire. Nous continuerons à avancer lentement mais sûrement. Nous vous encourageons à vous éveiller à vous-même et au monde qui vous entoure. Nous espérons que chacun d'entre vous se portera volontaire pour enrichir la vie des autres en respectant les valeurs d'Arthrite Rive Sud : Respect, Entraide, Égalité, Empathie et Transparence.

Un grand merci au dévoué conseil d'administration et au personnel efficace.

Premela Pearson, Présidente fondatrice

Nouvelles d'Arthrite Rive-Sud

Le 17 mai, ARS participait à la semaine des aînés de Longueuil en offrant une séance d'exercices adaptés au Centre E.S.P.O.I.R. Québec. Utilisant l'approche ludique, mais efficace de Vittia (Vee) Thong, 19 personnes ont pris plaisir à bouger tout en respectant leurs capacités.

Le 25 mai dernier, TVRS a préparé une entrevue de l'animateur Patrick Tessier avec madame Premela Pearson. Pour l'automne 2023, TVRS prévoit produire et diffuser sur ses ondes + MAtv Mtl, une série de 13 podcasts, d'une durée de 30 minutes chacun, mettant en vedette des personnes d'exception. L'un de ces podcasts rendra hommage à madame Pearson pour sa persévérance et son engagement à faire avancer la cause de l'arthrite.



Le 3 juin dernier, ARS a participé au RIBFEST de Greenfield Park. Une cinquantaine de personnes se sont arrêtées pour s'informer sur l'arthrite et les programmes d'ARS. Des membres du Conseil d'administration étaient présents pour les rencontrer.

Le 5 juin dernier s'est tenue l'Assemblée générale annuelle des membres d'Arthrite Rive-Sud. Le conseil d'administration a présenté [les réalisations de l'année en cours](#) et le plan d'action pour l'année 2023-2024.



Parmi les objectifs, il y a le maintien des activités en cours et l'ajout de nouvelles, et la recherche de subvention pour le maintien du personnel, un élément essentiel à la pérennité de l'organisme. Le nouveau conseil d'administration est composé de Premela Pearson, présidente fondatrice; André Faucher, vice-président; Danielle Jacob, trésorière; Johanne Boisvert, secrétaire; Ron Latchman, administrateur; Caroline Veilleux, administratrice; et James Burgess, administrateur. Cinquante personnes ont participé à l'événement, dont 41 sur place, partageant un buffet léger dans une atmosphère chaleureuse et conviviale, et 9 en ligne.

Les 19 et 20 août, ARS a tenu un kiosque au Parc de la Cité, dans le cadre de la fête de la rentrée à Longueuil. Merci aux bénévoles et à tous les visiteurs qui ont pris le temps de discuter avec nous.



ARS a produit 10 vidéos avec sous-titres en cinq langues au choix (français, anglais, espagnol, chinois, arabe) afin que les personnes confinées chez elles pour toutes sortes de raisons, puissent désormais renforcer leurs capacités physiques à leur propre rythme, depuis leur domicile. Le professeur est Jean Proulx. Chaque vidéo utilise un accessoire différent : balles, bâton, haltères, bande élastique, ballon. On peut voir les vidéos à l'adresse :

<https://www.youtube.com/@ArthriteRive-Sud/videos>

Un merci particulier : à la Maison internationale de la Rive Sud pour sa collaboration à la traduction des capsules vidéo; au Centre ESPOIR Québec pour leur soutien continu en partageant leur espace pour nos activités; et au Centre Alpha Tutorat d'avoir partagé son espace pour le programme « Mon arthrite, je m'en charge ».

Conférence (gratuit)

Les proches aidants, qui sont-ils et comment les aider ?

Chantale Tremblay et Karine Cloutier, conseillères en développement régional pour l'organisme l'Appui.

24 novembre 2023, 13h30-15h à la bibliothèque Georgette-Lepage de Brossard, 7855 Avenue San-Francisco, Brossard, J4X 2A4.

S'inscrire en ligne auprès de la bibliothèque à partir du 5 septembre sur le site <https://biblio.brossard.ca/activites/les-proches-aidants-qui-sont-ils-et-comment-les-aider-24-novembre/>

L'anxiété et comment les exercices peuvent aider la résilience physique et mentale.

Lucie Couillard, CISSS. Mercredi 13 septembre 2023, 14h-15h. Centre ESPOIR Québec, 6098 Grande Allée, St-Hubert, J3Y 1B4. Offert en ligne et en présence. Pour s'inscrire : [cliquez ici \(formulaire\)](#) ou envoyez un courriel info@arthriterivesud.org

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

Troisième (français) et quatrième (anglais) lundi du mois, de 13h30-15h.

En ligne et à la bibliothèque Georgette Lepage de Brossard, 7855 avenue San-Francisco, Brossard, Qc J4X 2A4.

En français : 18 septembre, 16 octobre, 20 novembre 2023

En anglais : 25 septembre, 23 octobre et 27 novembre 2023

S'inscrire en ligne auprès de la bibliothèque :

<https://biblio.brossard.ca/activites/causons-darthrite-18-septembre/>

<https://biblio.brossard.ca/activites/share-and-shine-25-september/>

<https://biblio.brossard.ca/activites/causons-darthrite-16-octobre/>

<https://biblio.brossard.ca/activites/share-and-shine-23-october/>

<https://biblio.brossard.ca/activites/causons-darthrite-20-novembre/>

<https://biblio.brossard.ca/activites/share-and-shine-27-november/>



Français : les mercredis du 18 octobre au 22 novembre 2023, 10h-12h, Centre Alpha Tutorat, 3250 boul. Rome, suite 4, Brossard, J4Y 1V9

Anglais : les lundis du 16 octobre au 20 novembre 2023, 10h-12h, Centre Alpha Tutorat, 3250 boul. Rome, suite 4, Brossard, J4Y 1V9

Pour s'inscrire : [cliquez ici \(formulaire\)](#) ou envoyez un courriel info@arthriterivesud.org

Brunch mensuel du vendredi

Premier vendredi du mois. Dates : 6 octobre, 3 novembre, 1er décembre 2023 – 11h

Lieu : Restaurant Barbies, Brossard. Chacun paie son repas.

Pour s'inscrire : [cliquez ici \(formulaire\)](#) ou envoyez un courriel à info@arthriterivesud.org

Exercices adaptés de conditionnement physique pour l'arthrite

Professeur : Jean Proulx.

Tous les mardis, 10h-11h, du 12 septembre au 12 décembre 2023.

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

Pour s'inscrire : [cliquez ici \(formulaire\)](#) ou envoyez un courriel à info@arthriterivesud.org

Places limitées à 25 personnes en présence, mais ouvert à tous en ligne

Programme d'exercices physiques adaptés à résilience

Professeur : Jean Proulx.

Tous les mercredis, 14h-15h, du 13 septembre au 13 décembre 2023.

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

Pour s'inscrire : [cliquez ici \(formulaire\)](#) ou envoyez un courriel à info@arthriterivesud.org

Places limitées à 30 personnes en présence, mais ouvert à tous en ligne



NOUVEAU : Programme de danse adaptée

Professeure : Carol Jones

Tous les jeudis, 10h-11h, du 14 septembre au 14 décembre 2023.

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

Pour s'inscrire : [cliquez ici \(formulaire\)](#) ou envoyez un courriel à info@arthriterivesud.org

Places limitées à 20 personnes en présence, mais ouvert à tous en ligne.

NOUVEAU : Programme d'exercices physiques Saines habitudes de vie

Professeur : Vittal Thong

Tous les jeudis, 13h30-14h30, du 14 septembre au 14 décembre 2023.

En ligne et en présentiel au Centre communautaire de Greenfield Park, 330 Gladstone, Greenfield Park, J4V 2P7

Pour s'inscrire : [cliquez ici \(formulaire\)](#) ou envoyez un courriel à info@arthriterivesud.org.

Places limitées à 20 personnes en présence, mais ouvert à tous en ligne

NOUVEAU : Programme P.I.E.D

Lundi (13h30-14h30) et mercredi (13h30-15h), du 11 septembre au 29 novembre.

En présentiel au Centre communautaire de Greenfield Park, 330 Gladstone, Greenfield Park, J4V 2P7. Certaines conditions s'appliquent. Places limitées.

Pour s'inscrire : [cliquez ici \(formulaire\)](#) ou envoyez un courriel à info@arthriterivesud.org

Nouveaux programmes pour cet automne

Programme P.I.E.D : une occasion en or de retrouver confiance en soi

Pour les personnes d'au moins 65 ans préoccupées par les chutes ou leur équilibre

Cet automne et en collaboration avec Santé Montérégie, ARS offre une session du Programme intégré d'équilibre dynamique (P.I.E.D). Le programme est animé par un professionnel de la santé, formé et qualifié. Il comprend : des exercices physiques en groupe ; des exercices à faire à domicile ; des périodes d'échanges en groupe sur la prévention des chutes comme l'aménagement adéquat du domicile, les comportements sécuritaires, le choix de souliers sécuritaires, etc. ; des évaluations individuelles des capacités des participants sont faites à la première et à la dernière séance. Pour plus d'information : santemonteregie.qc.ca/services/programme-integre-dequilibre-dynamique-pied

Les rencontres ont lieu les lundis (13h30-14h30) et mercredis (13h30-15h), du 11 septembre au 29 novembre 2023 au Centre communautaire de Greenfield Park, 330 Gladstone, Greenfield Park, J4V 2P7 (près de Tachereau, face au Bureau en gros). Voir p. 4 pour l'inscription.

Professeure de danse adaptée : Carol Jones



Diplômée en danse et en jeu, Carol Jones enseigne et performe tant au pays qu'à l'étranger. Spécifiquement conçus pour les personnes vivant avec l'arthrite, elle anime un atelier de danse adaptée tous les jeudis matin de 10h-11h, au Centre ESPOIR à St-Hubert. Visant l'aisance du mouvement cet atelier, basé sur diverses techniques dont Essentrics et Pilates, fait appel à la danse, aux rythmes ainsi qu'à diverses techniques respiratoires. Son approche permet de découvrir le pouvoir créateur du corps en tant que source d'énergie, et de mieux-être. Inscription p. 4.

Professeur de saines habitudes de vie : Vittia Thong



Vittia Thong (Vee) a plus de 15 ans d'expérience dans le domaine de l'activité physique. Il est bachelier en kinésiologie, diplômé en ostéopathie et en naturopathie et a obtenu plusieurs certificats incluant la gestion de la douleur chronique et la nutrition. Tous les jeudis de 13h30-14h30, du 14 septembre au 14 décembre, il anime l'activité Saines habitudes de vie au Centre communautaire de Greenfield Park. L'objectif est d'aider les gens à mieux vivre avec l'arthrite par des exercices physiques et un mode de vie saine. Vee vous inspirera sûrement des manières efficaces et ludiques de bouger tout en ayant du plaisir! Inscription p. 4.

Exercices physiques pour renforcer la résilience : Jean Proulx



Jean Proulx est bachelier en activité physique et spécialiste du conditionnement physique pour les 50 ans et plus depuis plus de 30 ans. Il offre les exercices de conditionnement physique adapté du mardi depuis octobre 2019. Tous les mercredis, de 14h à 15h, du 13 septembre au 13 décembre, il anime le programme de renforcement de la résilience avec des exercices rythmiques adaptés. Une conférence sur la façon dont les exercices peuvent aider à renforcer la résilience est prévue la première semaine. Inscription p. 4.

Les conférencières pour cet automne



Mesdames Chantale Tremblay et Karine Cloutier sont conseillères en développement régional, Montérégie, pour l'organisme l'Appui. Madame Tremblay a 20 ans d'expérience dans le milieu communautaire. Madame Cloutier se consacre à l'amélioration de la qualité de vie des personnes proches aidantes.



Dans le cadre de leur conférence du 24 novembre prochain, à 13h30 à la Bibliothèque de Brossard et intitulée « Les proches aidants, qui sont-ils et comment les aider », elles traiteront de certains aspects de leurs réalités tels que : les impacts de ce rôle sur la vie de l'aidant, les défis quotidiens, le risque et la prévention de l'épuisement, l'importance de demander de l'aide, sans oublier les aspects valorisants de ce rôle. Au terme de la présentation, il sera question des ressources disponibles dans votre secteur et des services offerts par l'Appui. (Inscription page 3)



Madame Lucie Couillard est directrice générale et fondatrice du Centre de soutien en santé mentale – Montérégie depuis 2001. Elle s'implique dans le milieu de la santé mentale depuis plus de 25 ans. Elle est récipiendaire de nombreux prix.

Elle viendra animer l'atelier sur la résilience, une composante du programme d'exercices adaptés du mercredi. Le titre est : « L'anxiété et comment les exercices physiques peuvent aider la résilience physique et mentale ». Sa conférence se tiendra au Centre ESPOIR Québec le 14 septembre à 14h. (Inscription page 3.)

Merci particulier à nos conférencières du printemps

Le 31 mars, madame Mahsa Vafaei, doctorante en médecine de l'université de Sherbrooke, nous a parlé de sa recherche sur les douleurs lombaires en utilisant l'imagerie par résonance magnétique. La science a beaucoup progressé dans la compréhension du cerveau et il ressort de cela que l'effet psychologique de se sentir soutenu pouvait contribuer à faire baisser le niveau de douleur.

Madame Sylvie Dagenais est venue nous parler des bienfaits du rire et a partagé avec nous plusieurs techniques tirées du Yoga du rire, lors du Causons d'arthrite du 14 avril et du Share and Shine du 28 avril. Le rire, selon elle, est une pharmacie intérieure pour nous accompagner dans les épreuves.

Bénévoles chez Arthrite Rive Sud

Les bénévoles sont une richesse pour la société. C'est pourquoi ARS s'est doté d'une politique reconnaissant ses bénévoles. Merci pour les petits et grands gestes généreux et sans attente, qui passent souvent inaperçus, mais sont en fait le ciment d'une vie communautaire chaleureuse et harmonieuse. Pour assurer la continuité de ses activités, ARS compte actuellement 23 bénévoles enregistrés, mais aurait besoin du double pour bien remplir ses obligations et répondre aux besoins les plus pressants.

Pour compter parmi les bénévoles d'ARS, vous êtes invité à remplir le formulaire d'application disponible sur notre site WEB à :

<https://arthriterivesud.org/emploisbenevolat/#benevoles>

Et nous l'envoyer à info@arthriterivesud.org ou nous appeler au 438-630-7215.

Arthrite et santé mentale

Environ un adulte sur trois souffrant d'arthrite présente des signes de dépression et d'anxiété, contre respectivement un sur cinq et un sur six dans la population générale. C'est le constat fait par le Dr Ebrahim Haroon, lors d'un webinaire présenté le 23 mai 2023. Pourquoi les personnes atteintes d'arthrite sont-elles donc plus à risque d'éprouver des problèmes de santé mentale ? Bien sûr, l'incapacité physique associée à l'arthrite, comme la douleur, la raideur et les limitations de la mobilité et des activités sociales, entraîne du stress, de l'isolement social, de la frustration, de l'impuissance, de l'anxiété et de la dépression. Mais l'inflammation chronique peut également jouer un rôle important. Toutes les formes d'arthrite incluant l'arthrose entraînent de l'inflammation. L'un des effets de l'inflammation est l'augmentation de la production de substances chimiques appelées cytokines. Lorsque les cytokines pénètrent dans le cerveau, elles activent les cellules immunitaires, et les fonctions chimiques des neurones commencent à changer. Des modifications se produisent dans le système de perception des émotions et de la douleur dans le cerveau, affectant les récepteurs de la douleur et les neurotransmetteurs qui aident à réguler les émotions, tels que la sérotonine, la dopamine et le glutamate (les neurones communiquent par l'intermédiaire de neurotransmetteurs qui agissent comme un pont).

Il existe des moyens d'atténuer les symptômes de la dépression et de l'anxiété. La meilleure approche consiste à combiner les approches médicamenteuses (si nécessaire) et non médicamenteuses. Parmi ces dernières, on retrouve l'activité et les exercices physiques, une alimentation saine et anti-inflammatoire, la priorité donnée au repos et au sommeil, l'interaction sociale et le soutien, le yoga, la méditation et la thérapie cognitive et comportementale (TCC).

Le Dr Ebrahim Haroon est un médecin professeur associé à l'école de médecine de l'université Emory. Le webinaire était organisé par la fondation de l'arthrite américaine et peut être écouté à [Arthritis and Mental Health : The Inflammation Connection - YouTube](#)

Aide psychosociale



Si vous avez besoin de parler à un professionnel en intervention psychosociale, vous pouvez appeler à Info-social 811 (option 2). C'est un service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel, offert 24 heures par jour tous les jours de l'année. Les professionnels peuvent vous donner des conseils et vous référer vers une ressource appropriée. Pour en savoir plus :

<https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-social-811>

Une autre ressource est Espace mieux-être Canada : <https://www.wellnesstogether.ca/fr-ca/about>. On y trouve des informations, des exercices, des ressources diverses.

Arthrite et exercices physiques adaptés

L'activité physique, un bon sommeil et des habitudes de vie moins sédentaire sont primordiaux pour rester vigoureux, autonome et en bonne santé mentale le plus longtemps possible ([Directives canadiennes](#)). Que ce soit 150 minutes par semaine, 30 minutes par jour, 2-3 minutes par 30-40 minutes ou selon votre condition physique, l'important est de bouger toujours plus et réduire la sédentarité ([Després J.P, 2022-01-05](#)). Avec l'exercice régulier, le cartilage, les ligaments, les muscles et les os gagnent en force et en résilience. L'activité physique et l'exercice contribuent ainsi à préserver la santé des articulations et à réduire la douleur. Si vous avez des douleurs, optez pour des exercices à faible impact ([Société de l'arthrite](#)). Pour des exercices adaptés, consulter : <https://www.youtube.com/@ArthriteRive-Sud/videos>

Sincères remerciements

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

Merci à tous nos membres et donateurs. 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.

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 ;
Le Centre Alpha Tutorat ;
Le Centre communautaire 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 ;
L'Association de la communauté noire de la Rive-Sud ;
La Communauté Philippino-Canadienne de la Rive-Sud ;
Le Leisure Club ;
L'Association Femmes d'Ici et d'Ailleurs.

ARS est 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.

Remerciements aux députés de la Montérégie

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



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

f Sherry Romanado, députée/MP
@SherryRomanado

Alexandra Mendès
Députée fédérale / MP
Brossard — Saint-Lambert



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

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

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

ASSEMBLÉE NATIONALE
QUÉBEC
JEAN-FRANÇOIS ROBERGE
Député de Chambly



JE SUIS LÀ POUR VOUS!
NOUS JOINDRE :
450 619-7313 450 619-7539
CHRISTIAN.DUBE.LAPO@ASSNAT.QC.CA



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

Nathalie Roy
Députée de Montarville
Présidente de l'Assemblée nationale du Québec



ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

Isabelle POULET
DÉPUTÉE DE LAPORTE
JE SUIS LÀ POUR VOUS!



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

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC



Hôtel du Parlement
1045, rue des Parlementaires
Bureau 2111
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 linoscaronplo
LindaCaronLaPiniere Linda Caron

