



L'INFO-FIBRO ESTRIEN

Volume 9, numéro 1
Printemps 2011

Le bulletin de liaison et d'information de l'Association de la fibromyalgie de l'Estrie

L'information dans ce journal ne remplace en rien l'avis d'un spécialiste reconnu.

9 MAI 2011 : UNE DATE À RÉSERVER!

« Rappelez-vous que le fait de ne pas obtenir ce que vous désirez est parfois un merveilleux coup de chance. »

Dalāi Lama

DANS CE BULLETIN :

Un nouveau virus crée la polémique dans le monde médical Les jeunes...	2 2
Belle couverture médiatique pour notre association	3
Petit guide de vie pour 2011 et pour toute la vie même!	4
Prévisions de la croissance du marché de la FM	5
Levée de fonds	5
Ma douleur et ma fatigue fortement liées à l'alimentation	6
Le chocolat	7
Kate Morrison : deux albums en or	8
Activités à venir	8-11
12 produits toxiques à éviter	11

L'envoi postal de ce journal à nos membres est une gracieuseté du bureau du député Serge Cardin

Hé oui! C'est la date du lancement de notre DVD dont vous avez sûrement entendu parler à travers les branches si vous n'avez pas été carrément filmé!

Bien sûr, vous recevrez une invitation pour cet événement très spécial qui aura lieu le lundi 9 mai au Club de golf de Sherbrooke. Pourquoi un lundi? Pour obtenir la présence d'un maximum de politiciens qui ne sont évidemment pas en session cette journée-là.

Le tout aura lieu entre 10 h 30 et 15 h. Un dîner sera servi et nous aurons bien sûr la présence de Kate Morrison, qui nous interprétera la chanson qu'elle a composée pour notre DVD. Il va sans dire que nous écouterons aussi des parties du DVD en question durant cet événement. Réservez donc cette date à votre agenda et surveillez les enveloppes de Serge Cardin dans votre courrier pour des informations plus détaillées sur cette journée bien spéciale.

MOT DE NOTRE PORTE-PAROLE KATE MORRISON

Tout au long de ma carrière dans le milieu de la chanson, j'ai eu l'occasion de faire la connaissance de gens de cœur et j'ai toujours été touchée lorsque certains d'entre eux me partageaient leur réalité. Il y a bientôt trois ans, à l'occasion d'un concert que je donnais pour leur 15^e anniversaire, j'ai rencontré plusieurs membres de l'association : des gens de cœur.

Il faut que je vous dise d'abord que c'était une période intense de ma vie. Je venais tout juste de recevoir un diagnostic de polyarthrite rhumatoïde, après avoir vécu plusieurs mois de *presque* invalidité. Des mois pendant lesquels je ne pouvais plus jouer de guitare, ni faire le moindre des gestes quotidiens tellement la douleur était intolérable dans tout mon corps. On

m'avait aussi donné, il y a 20 ans, un diagnostic de FM, dont je n'avais presque jamais parlé. C'est donc dire que nous avons des choses en commun!

C'est un grand honneur pour moi d'avoir été approchée par les membres de l'AFE et c'est avec beaucoup de bonheur que j'ai accepté de devenir leur porte-parole et de m'associer à leurs projets.



Je serai heureuse de prêter ma voix pour aider à démystifier cette maladie silencieuse, pour inviter la population à se renseigner et pour encourager les gens à être sensibles à la souffrance des personnes atteintes. Paix et soleil à vous tous,

Kate Morrison

UN NOUVEAU VIRUS CRÉE LA POLÉMIQUE DANS LE MONDE MÉDICAL

Depuis plusieurs mois déjà, je reçois de nombreux articles sur un nouveau type de rétrovirus qui aurait été détecté pour la première fois en 2006 chez des hommes atteints du cancer de la prostate : le XMRV (xenotropic murine leukemia virus-related virus).

Le XMRV, nommé virus xénotropique de la leucémie murine, provoque la controverse parce qu'il pourrait être lié au syndrome de la fatigue chronique (SFC). En octobre 2009, les premières recherches démontraient la présence du XMRV chez 2/3 de patients ayant le SFC. Toutefois, ces résultats n'ont pu être reproduits par d'autres études américaines faites récemment. Le XMRV est similaire à un rétrovirus qu'on retrouve chez les

souris et qui se nomme simplement virus de la leucémie murine (MLV). Or, des chercheurs de la Food and Drug Administration (FDA), de l'Institut national de la santé (NIH) et de l'École de médecine de Harvard ont publié (en août 2010) un rapport qui disait que de 37 patients atteints du SFC, 87 % avaient des séquences génétiques de MLV dans leurs échantillons sanguins contre seulement 7 % des sujets sains. Ceci semble donc confirmer l'étude de 2009 même s'il ne s'agit pas directement du XMRV.

Toutefois, cela ne démontre pas que ces rétrovirus sont à l'origine du SFC. Il faut faire des études vraiment plus poussées pour déterminer si le XMRV ou

d'autres virus semblables au MLV pourraient transmettre le SFC.

Il n'en reste pas moins qu'on peut se poser la question, en attendant, s'il ne serait pas prudent que les personnes atteintes de SFC évitent de donner de leur sang. Les personnes chez qui on aurait détecté le XMRV, de leur côté, sont avisées de suivre les mêmes consignes que les personnes atteintes du SIDA (un autre rétrovirus humain) puisque nous savons, à tout le moins, que les rétrovirus humains se transmettent minimalement par voies sexuelles. Donc, en attendant d'en savoir plus sur le sujet, il vaut mieux être prudent. Si le virus s'avère dangereux ou pouvant transmettre certaines maladies, nous devrions le savoir bientôt.

Diane Leroux

Sources : FDA U.S. Food and Drug Administration, *Study: Presence of murine leukemia virus found in CFS Patients, others*, News & Events, FDA Note to Correspondents, August 23, 2010.

Centers of Disease Control and Prevention. *XMRV (Xenotropic Murine Leukemia Virus-related Virus)*, August 2010.



LES JEUNES ONT L'ESPRIT VIF DE NOS JOURS!



Prof : Jean, comment épelles-tu le mot crocodile?

JEAN : K-R-O-K-O-D-I-L.

Prof : Non, c'est mauvais.

JEAN : C'est peut-être mauvais, mais vous avez demandé comment MOI, je l'épélais.

Prof : Xavier, peux-tu me nommer quelque chose d'important que nous avons aujourd'hui que nous n'avions pas il y a 15 ans?

XAVIER : MOI !

Prof : Simon mon petit, pourquoi es-tu toujours aussi sale?

SIMON : Et bien je suis beaucoup plus près du plancher que vous.

Prof : George Washington a coupé à la hache le cerisier de son père et a aussi avoué l'avoir fait. Maintenant Louis, pourquoi crois-tu que son père ne l'a pas puni?

LOUIS : Parce que George avait encore la hache dans ses mains!!!

Prof : Mon cher René, est-ce que tu fais une prière avant chaque repas?

RENÉ : Non, je n'ai pas besoin puisque ma mère est une excellente cuisinière.

Prof : Sylvain, ta composition « Mon chien » est exactement la même que celle de ton frère. As-tu copié?

SYLVAIN : Non... nous avons le même chien.

Prof : Gaétan, comment appelles-tu une personne qui continue de parler même quand les autres ne sont plus intéressés?

GAÉTAN : Un professeur...?

Source inconnue (reçu par le net)

BELLE COUVERTURE MÉDIATIQUE POUR NOTRE ASSOCIATION

Grâce à l'annonce de notre nouvelle porte-parole, Kate Morrison, notre association a bénéficié d'une très belle visibilité dans les médias en décembre dernier.

Il y a d'abord eu l'annonce de notre souper et du dévoilement de notre premier porte-parole officiel dans le Journal de Magog le 9 décembre sous la rubrique *Échos du lac*.

Ensuite sont parus des articles avec une photo prise lors du souper dans La Tribune du 14 décembre et dans La Nouvelle du 15 décembre.

Qu'à cela ne tienne, The Record et le Stanstead Journal ont aussi publié l'information sur notre nouvelle porte-parole les 14 et 15 décembre respectivement et le Journal de Magog l'a fait le 16.

De plus, notre directrice, Josée Morissette, et Kate Morrison ont paru lors du téléjournal Estrie de Radio-Canada le 19 décembre dernier. Vous pouvez d'ailleurs visionner ce reportage sur le site de Radio-Canada : la façon la plus simple d'y accéder, c'est de chercher *Téléjournal Estrie* avec votre moteur de recherche. Cliquez sur le lien (normalement le premier) qui correspond à ce titre. Vous obtiendrez alors une fenêtre avec un calendrier à gauche. Cliquez sur les flèches vers la gauche pour vous rendre en décembre et cliquez ensuite



sur la date du 19 décembre. À noter qu'on parle d'une ligne d'écoute dans le reportage. Il s'agit plutôt de notre ligne sans frais, le 1 877 566-1067, dont on voulait parler. Évidemment, nous sommes aussi là pour vous écouter, mais nos numéros ne sont fonctionnels que durant les heures de bureau. Sinon, vous

pouvez accéder au répondeur et y laisser votre message afin que nous vous rappelions. N'hésitez donc pas à nous contacter pour toute question sur nos activités, la maladie ou simplement pour vous faire un peu de bien!

Diane Leroux

PETIT GUIDE DE VIE POUR 2011 ET POUR TOUTE LA VIE MÊME!

Voici plusieurs petits conseils que vous pouvez appliquer dans votre vie afin de la rendre plus sereine et joyeuse. J'ai reçu ceci par courriel et je n'en connais pas l'auteur, mais c'est certain qu'il y a des petites perles de sagesse dans ce guide.

Pour votre santé

Buvez beaucoup d'eau.

Prenez un déjeuner de roi, un dîner de prince et un souper de mendiant.

Mangez plus de nourriture qui pousse dans les arbres et les plantes et moins de nourriture transformée.

Vivez avec les 3E : Énergie, Enthousiasme et Empathie.

Trouvez un peu de temps pour méditer.

Jouez plus souvent.

Lisez plus de livres que vous ne l'avez fait l'an dernier.

Dormez au moins 7 heures.

Assoyez-vous en silence au moins 10 minutes par jour.

Faites des promenades quotidiennes de 10 à 30 minutes et en marchant, souriez.

Pour votre personne

Ne comparez pas votre vie à celle des autres. Vous n'avez aucune idée à quoi ressemble leur vie.

Évitez les pensées négatives ou les choses que vous ne pouvez contrôler. Investissez plutôt dans le moment présent.



N'en faites pas trop. Connaissez vos limites.

Ne vous prenez pas trop au sérieux. Personne d'autre ne vous prend au sérieux tant que ça.

Ne perdez pas votre précieuse énergie en comméragage.

Rêvez plus souvent éveillé.

L'envie est une perte de temps. Vous avez déjà tout ce dont vous avez besoin.

Oubliez les problèmes du passé. Ne remémorez pas aux autres votre bonheur présent.

Ne détestez pas. La vie est trop courte pour cela.

Faites la paix avec votre passé afin qu'il ne ruine pas le présent.

Personne n'est en charge de votre bonheur excepté vous.

Prenez conscience que la vie est une école et que vous y êtes pour apprendre. Les problèmes font seulement partie de votre curriculum qui apparaît et disparaît comme la classe d'algèbre, mais les leçons que vous apprendrez seront pour la vie.

Souriez et riez le plus souvent possible.

Vous n'avez pas à gagner chaque dispute. Acceptez d'être en désaccord.

Pour votre vie sociale

Téléphonez à vos amis plus souvent ou envoyez-leur des courriels régulièrement.

À chaque jour, donnez quelque chose à quelqu'un.

Pardonnez autant que possible.

Passer du temps avec des gens âgés de plus de 75 ans et des plus jeunes que 12 ans.

Ce que les gens pensent de vous n'est pas de vos affaires.

Votre travail ne prendra pas soin de vous lorsque vous serez malade. Vos amis, oui. Gardez le contact.

Pour votre vie tout court

Agissez bien!

Débarrassez-vous de tout ce qui n'est pas utile mais gardez ce qui est beau ou joyeux.

Qu'il s'agisse d'une situation bonne ou mauvaise, sachez qu'elle va changer.

Peu importe comment vous vous sentez, levez-vous, habillez-vous et présentez-vous.

Sachez que le meilleur est encore à venir.

Lorsque vous vous éveillez le matin, remerciez d'être en vie.

Votre for intérieur est toujours heureux. Faites comme lui!

PRÉVISIONS DE LA CROISSANCE DU MARCHÉ DE LA FM

La firme GlobalData, une firme qui se spécialise dans l'analyse de l'évolution de l'industrie, a publié un nouveau rapport sur les thérapies visant la FM.

Ce rapport identifie les tendances majeures qui influencent ce marché. Il parle aussi de la compétitivité dans le domaine et des joueurs émergents qui devraient provoquer d'importants changements quant aux meneurs actuels. On y parle aussi, évidemment, des produits pour traiter la FM qui sont en devenir côté pharmaceutique.

GlobalData a estimé le marché de la FM en 2009 à 1,1 milliard de dollars. Suivant des données et de l'information provenant de bases de données privées, de recherches et d'analyse interne par le groupe d'experts en industrie de la firme, on a estimé que la croissance de ce marché serait de 4,5 % durant les huit prochaines années. Ceci

amènerait les profits de ce secteur à 1,5 milliards de dollar en 2017. Cette croissance sera influencée par plusieurs facteurs dont l'augmentation de la prévalence de la FM et le manque de ressources actuelles pour traiter cette maladie. Les actuelles barrières au développement de ce

« Cette croissance sera influencée par plusieurs facteurs dont l'augmentation de la prévalence de la FM et le manque de ressources actuelles pour traiter cette maladie. Les actuelles barrières au développement de ce marché sont l'incompréhension de la maladie elle-même et le fait qu'elle ne soit pas diagnostiquée facilement ou adéquatement. »

marché sont l'incompréhension de la maladie elle-même et le fait qu'elle ne soit pas diagnostiquée facilement ou adéquatement.

Durant la période de 2001 à 2009, la croissance du marché a été largement attribuable à la mise en marché du Lyrica (prégabaline),

du Cymbalta (duloxétine) et du Savella (minacipran).

Des mécanismes d'action actuellement étudiés pour traiter la FM, mentionnons la modulation du calcium, l'inhibition de la recapture de la sérotonine et la thérapie

hormonale. Les joueurs principaux, actuels et à venir, sont les compagnies pharmaceutiques Pfizer, Eli Lilly, Cypress Biosciences, UCB, GSK, Allergan, Sanofi Aventis et Chelsea Therapeutics.

Diane Leroux

Source : *Research and markets :The Global Fibromyalgia Syndrome (FMS) market is estimated to grow at a compound annual growth rate of 4.5% for the next eight years, to reach \$1.5 billion by 2017.* Business Wire, December 13, 2010.



LEVÉE DE FONDS DU LAC DES NATIONS

Comme vous l'avez peut-être lu dans les journaux,

Loblaws prévoit débiter des travaux en juin sur les lieux du stationnement que nous utilisons pour notre levée de fonds annuelle.

Celle-ci nous rapportait beaucoup (environ 9000\$) et nous permettait d'offrir un nombre accru d'activités. Nous sommes donc en train de réfléchir et nous sommes ouverts aux bonnes idées qui pourraient être aussi lucratives que celle-ci. Nous espérons trouver des façons de faire qui demandent moins d'organisation

et d'effort, car cette levée de fonds était très exigeante. Peut-être aussi pourrions-nous collaborer de nouveau avec Loblaws dans le futur. C'est donc un dossier à suivre.

Diane Leroux

MA DOULEUR ET MA FATIGUE FORTEMENT LIÉES À L'ALIMENTATION

Depuis la fin du mois d'avril 2010, j'ai commencé une diète sans gluten et sans produits laitiers et j'ai vu peu à peu une diminution de la douleur, de telle sorte que je ne prends plus de médicaments!

Dans le site de SOS gluten, j'ai trouvé l'adresse d'un laboratoire aux Etats-Unis où s'effectuent des tests d'analyse des selles pour déterminer le pourcentage d'anticorps contre le gluten qui s'y retrouvent. J'ai donc fait ce test et celui-ci a révélé que j'ai un taux élevé d'anticorps contre le gluten. Le résultat est que je dois maintenant suivre une diète stricte sans gluten à vie puisqu'il s'agit d'un problème génétique. Ceci confirme mon expérience personnelle puisque je vois mes douleurs diminuer.

Autres allergies ou intolérances

J'ai également consulté un nutritionniste qui a remarqué que je souffrais de *malabsorption du fructose*, ce qui entraîne des états de grande faiblesse et de fatigue intense. Cela signifie que je ne dois manger que des fruits et des légumes qui ont un ratio de fructose par rapport au glucose qui doit être inférieur à 1,15 et qui ne contiennent pas de sorbitol puisque ce dernier empêche l'absorption du fructose.

En ce qui concerne les fruits, je ne peux consommer que la

mandarine, le kiwi, le citron, le pamplemousse, la banane et la pomme grenade. L'orange et l'ananas frais sont à la limite. J'en mange en petites quantités. Je mange ces fruits à la fin du repas, lequel doit comporter suffisamment de protéines et de matières grasses. Si je mange les fruits seuls, je deviens alors très faible et je dois m'aliter.

« Cela prend énormément de temps, mais avec de la patience, je vais bien finir par arriver à comprendre ce qui me convient et ce qui ne me convient pas. »

Il est possible que, plus tard, je puisse manger d'autres fruits comme des fraises, des framboises et des mûres. En effet, ces derniers ont un ratio de fructose par rapport au glucose qui est acceptable. Toutefois, ils contiennent du xylitol, qui pourrait également nuire à l'absorption du fructose. C'est donc une chose à suivre.

Côté légumes, je ne peux consommer que les épinards, la laitue romaine, le céleri et un peu de pomme de terre et de carotte pour le moment.

Comme il m'arrive souvent d'avoir des réactions allergiques, même à des produits de nettoyage, des savons, des plantes que je touche et des couleurs dans les vêtements, il est difficile d'introduire de nouveaux aliments et de savoir s'ils me conviennent ou non puisque de nombreux

paramètres sont en cause et entrent en ligne de compte pour évaluer les résultats. Cela prend énormément de temps, mais avec de la patience, je vais bien finir par arriver à comprendre ce qui me convient et ce qui ne me convient pas.

Le nutritionniste m'a suggéré de réintroduire les produits laitiers

dans mon alimentation. J'ai fait l'essai pendant deux semaines et demie. C'est alors que mes ganglions dans le cou ont enflés, et de fortes douleurs sont apparues au niveau de mes épaules, de ma nuque, de mes bras ainsi que de mon bassin. Comme je ne peux être sûre qu'il s'agisse d'une réaction aux produits laitiers plutôt qu'un virus, il faudra que je refasse de nouveau l'essai dans quelques semaines. Si les mêmes symptômes reviennent, alors cela indiquera clairement que je ne tolère pas les produits laitiers.

Pour conclure, mon expérience me montre que la douleur, chez moi, tout comme la fatigue et la faiblesse, sont fortement liées à l'alimentation. En espérant que mon témoignage servira à d'autres personnes souffrant de FM.

Anne Bürgi, membre de l'AFE

LE CHOCOLAT OU CACAO

Saviez-vous que le chocolat solide n'existe que depuis 200 ans? En effet, ce sont les Mayas qui ont domestiqué le cacaoyer et qui en utilisaient les graines pour faire une boisson. Ce n'est que durant les années 1800 qu'on a finalement développé la fabrication de la fameuse tablette de chocolat.

Le cacao a une saveur amère et les Européens y ont ajouté du sucre pour en transformer le goût. Toutefois, en Amérique du Sud, on apprécie encore le chocolat épicé, comme le faisaient les Mayas il y a 2 000 ans.

Goûts variés

Le goût du cacao, tout comme le celui vin, varie en fonction du sol et de la région où pousse le cacaoyer. Semble-t-il que ceux qui proviennent du Venezuela, de la Tanzanie et de Madagascar sont parmi les meilleurs.



Il faut aussi considérer la qualité du produit en fonction du soin qu'on aura mis aux différentes étapes de transformation qui sont : la fermentation, le séchage, la torréfaction, le décortilage, le dégermage, le broyage et l'extraction d'une partie de la matière grasse. De plus, il est important de regarder ce qui entre dans la composition du chocolat.

Le chocolat de bonne qualité est lisse, il est luisant et il se casse d'un coup sec.

Vertus du cacao

La première grande vertu du cacao est définitivement son effet antioxydant; il serait 4 à 5 fois plus fort que celui du thé noir, 2 à 3 fois plus que le thé vert et 2 fois plus que celui du vin. Toutefois, il

« La première grande vertu du cacao est définitivement son effet antioxydant. »

faut se rappeler que le chocolat au lait et le chocolat blanc n'ont pas cette géniale propriété.

La poudre de cacao et le chocolat noir auraient aussi les effets bénéfiques suivants :

- ◆ Réduire le risques de maladies cardiovasculaires.
- ◆ Affecter positivement le taux de cholestérol.
- ◆ Améliorer les plaquettes sanguines.



- ◆ Réguler la pression artérielle.
- ◆ Favoriser l'intégrité des parois internes des vaisseaux sanguins.

Il paraît aussi qu'il diminue les risques d'athérosclérose. Les gras du chocolat, et plus spécifiquement l'acide stéarique, sont de bons gras qui contribuent à nous protéger des maladies cardiovasculaires.

Des nutriments importants qu'on retrouve dans le cacao, il y a : le cuivre, le fer, le magnésium, le manganèse, le phosphore et le zinc.

Rappelez-vous quand même ceci : le chocolat est riche en calories (100 cal. pour 20 g) et plus le pourcentage de cacao est élevé, plus les bénéfiques sont présents. Allez-y donc doucement et avec discernement. On sait qu'on peut aussi abuser des bonnes choses!

Diane Leroux

KATE MORRISON : DEUX ALBUMS EN OR

Les deux albums de Kate sont disponibles au bureau au coût de 20 \$ chacun. Si vous désirez avoir une idée de ses talents, visitez son site internet : www.katemorrison.ca. Cliquez sur *Bienvenue*. Vous pouvez ensuite aller dans l'onglet *Boudoir* pour entendre de la musique ou dans l'onglet du bas



Musik pour voir des vidéos. Cela vous donnera une idée de sa belle voix si vous n'étiez pas au concert qu'elle nous a donné lors de notre 15^e anniversaire en mai 2008 à l'Hôtelierie Le Boulevard. Et bien sûr, elle sera là le 9 mai pour présenter sa nouvelle chanson!

ACTIVITÉS À VENIR COATICOOK

Responsable de région : Michelyne Rousseau 819 849-2683



AQUA-FIBRO

Les jeudis

24 février au 2 juin

Horaire : de 17 h à 18 h 15 ou
18 h 30 à 19 h 45

Lieu : 900, rue Bel Horizon à Compton

Coût : 40 \$ membre actif / 80 \$ autre

Animatrices : Francine Lowe, Ginette Fortin

Inscriptions : Francine Lowe 849-0493
Activité partiellement financée par l'ARLPPHE, le club des Lions de Compton, les Sœurs Filles de la charité et la députée provinciale, Mme Gagnon-Tremblay.



TAI CHI ADAPTÉ

Les lundis de 9 h à 10 h 30
à partir du 10 janvier

Lieu : Centre Élie-Carrier,
464, rue Merrill

Animatrice : Solange Cayer

Inscriptions : Michelyne 849-2683

Activité rendue possible grâce à la Société de tai chi taoïste du Canada, secteur Estrie



CAFÉS RENCONTRES



25 mars, 29 avril, 27 mai
À 9 h 30 au restaurant Jack-O
385, rue Child
Infos : Michelyne



CLUB DE MARCHÉ



Les **mardis** et les **jeudis**
départ du centre Élie-Carrier à **8 h 45**.
*Beau temps, mauvais temps,
Michelyne vous attend!*
La marche a lieu à l'intérieur s'il pleut.
Infos : Michelyne

ACTIVITÉS À VENIR SHERBROOKE



CONFÉRENCE - LA FIBROMYALGIE ET LE STRESS



Nancy Caron, sociologue spécialisée dans le domaine de la santé

Nous le savons tous, le stress est la cause de bien des problèmes individuels et collectifs. Cependant, lorsque nous sommes atteints de FM, nous sommes davantage sensibles aux impacts du stress. Comment le stress affecte-t-il les personnes atteintes de FM et leur entourage immédiat? Quelles sont les pistes de solution que nous pouvons envisager? Est-ce possible de faire du stress notre allié?

Le mercredi 13 avril à 19 h

Lieu : 1013, rue Galt Ouest

Coût : GRATUIT/ 5 \$ pour les non-membres

Inscriptions obligatoires au bureau avant le 6 avril

819 566-1067 – PLACES LIMITÉES

LA NUTRITION

avec Dany Champagne, orthothérapeute

Apprenez à identifier les sources des différents nutriments, à reconnaître la qualité et la valeur nutritive d'un aliment d'après ses composantes, à identifier les bons et les mauvais ingrédients, à équilibrer les nutriments et à vous assurer un apport adéquat de tous ceux qui sont essentiels à chacun des repas.

Le lundi du 21 mars au 30 mai

de 18 h 30 à 20 h 30 au 1013, rue Galt Ouest

Coût : 40 \$ membre actif / 10 cours

Inscriptions au bureau : 819 566-1067

QI-GONG

avec

Line Letendre

Le Qi-Gong a pour objectif de travailler l'énergie qui circule dans notre corps via nos méridiens d'acupuncture afin que la circulation se fasse de façon fluide. La pratique du Qi-Gong amène plusieurs effets positifs sur la vie et la santé.

Le mardi du 1^{er} mars au 17 mai

de 13 h 30 à 15 h

Au 1013, rue Galt Ouest

Coût : 40 \$ membre actif / 12 cours

Inscriptions au bureau 819 566-1067

Minimum 8 inscriptions par groupe



CAFÉS RENCONTRES



2 mars, 6 avril, 4 mai et 1^{er} juin

À 9 h 30 au restaurant Le Mondo

1115, rue King Ouest

Infos au bureau : 819 566-1067

Tirage de certificats-cadeaux du restaurant



Liquidation!

Sac sport de l'AFE
16 X 17 X 12 po.

Idéal pour la piscine et
les sorties sportives

2 compartiments

~~26~~ \$ **10 \$!!!**

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES



AQUA-FIBRO

Les lundis et les jeudis

Dates à confirmer au bureau

En effet, le bassin est en réparation pour 2 à 6 semaines (devait débuter le 28 février)

Horaire : 17 h 30 ou 18 h 30 (lundi et jeudi)

INTERMÉDIAIRE : lundi 17 h 30, jeudi 18 h 30

Lieu : 300, rue King Est

Coût : 40 \$ membre actif / 15 cours

Animatrice : Nadia Savard

Inscriptions : 819 566-1067

Activité partiellement financée par L'ARLPPE



TAICHI ADAPTÉ

Horaire : mardi, 18 janvier

Jeudi, 13 h 30 à 15 h 30 dès le 6 janvier

Samedi, 13 h 30 à 15 h 30 dès le 8 janvier

Lieu : 815, rue Short, local de la Société

Inscriptions : à la Société 819 821-4002

À confirmer : www.taichitaoiste.org, cliquez sur classes puis sur Sherbrooke

Activité rendue possible grâce à la Société de tai chi taoïste du Canada, secteur Estrie

Nouvel horaire

PILATES avec Anouk Landry, kinésiologue

Les exercices sont adaptés et Anouk guide chaque personne individuellement pour chaque exercice, selon les limites et le niveau de chacune. Vous pourrez donc faire les exercices qui VOUS conviennent.

Le lundi du 21 mars au 30 mai de 13 h 30 à 14 h 30 (pas de cours le 23 mai)

au 1013, rue Galt Ouest – Coût : 40 \$ membre actif / 10 cours / Inscriptions au bureau : 819 566-1067

ACTIVITÉS DE RELAXATION

MÉDITATION

avec Renée Dagenais

Prenez conscience de votre corps, sans jugement, sans exigence; amenez-le à respirer, à se détendre et à atteindre un endroit de paix intérieure. Chantez la vie ensemble grâce aux chants sacrés de diverses cultures.

Le vendredi du 8 avril au 17 juin

(pas de cours le 22 avril)

de 13 h à 14 h 30

Au 297, rue Dufferin, local 204

Coût : 40 \$ membre actif / 10 cours

Inscriptions au bureau 819 566-1067

Minimum 8 inscriptions

VISUALISATION-RELAXATION

avec Jocelyne Lemieux

Apprenez à mieux vivre avec votre douleur en développant des techniques de relaxation, de respiration, de visualisation et de méditation. Visualisez votre bien-être, vos désirs, votre vie!

Le mardi du 22 mars au 24 mai

de 16 h 15 à 17 h 30

Le vendredi du 25 mars au 3 juin

de 13 h 30 à 15 h (pas de cours le 22 avril)

Lieu : 1013, rue Galt Ouest

Coût : 40 \$ membre actif / 10 cours

Inscriptions au bureau 819 566-1067

Minimum 8 inscriptions par groupe

ACTIVITÉS À VENIR MAGOG



CAFÉS RENCONTRES



À 10 h les vendredis

18 mars, 15 avril, 20 mai et 17 juin

nouveau

Au restaurant TRAD
1747, rue Sherbrooke
en face des Galeries Orford

Bienvenue à tous!

Infos : Angèle 819 864-0596

YOGA DOUX ADAPTÉ

Le vendredi de 13 h à 14 h 15

À compter du 25 mars (pas de cours le 22 avril)

Avec Danielle Plante

Session de 10 cours

55, place du Commerce

1^{er} porte en bas, montez au 2^e

Au-dessus du resto La Corne d'Abondance

**Premier cours ouvert et gratuit pour
que vous puissiez faire l'essai
du yoga adapté!**

Infos : Angèle 819 864-0596

12 PRODUITS TOXIQUES À ÉVITER

Pour votre santé, voici une liste de produits à éviter. Soyez à l'affût. Vous pouvez les retrouver dans toutes sortes de produits de soins corporels ou de maquillage. Comme nous sommes plus sensibles que la plupart des gens, il vaut mieux être prudents sur ce point.

BHA et BHT : peuvent affecter les fonctions hormonales et être cancérigènes.

P-Phenylenediamine ou colorants du goudron de la houille : ils pourraient être cancérigènes et comporter des métaux lourds. On les retrouve dans les teintures à cheveux et les colorants identifiés par C.I.

Cylomethicone et siloxanes : interfèrent avec les fonctions hormonales et peuvent être dommageables pour le foie.

Dibutyl Phthalate : toxique pour la reproduction et interfère avec les fonctions hormonales (produits pour les ongles).

DEA, MEA et TEA : peuvent être cancérigènes en réagissant avec d'autres substances.

Libérateurs du formaldéhyde (DMDM hydantoin, diazolidinyl urea, méthénamine, quaternium-15) : la formaldéhyde pourrait être cancérigène.

Parabènes : affecte les fonctions hormonales et peut donner le cancer du sein. Attention aux ingrédients se terminant par PARABEN.

Parfums : allergies, asthme, cancer.

PEG : peut contenir du 1,4-dioxane potentiellement cancérigène.

Petrolatum : peut contenir des impuretés cancérigènes.

Sodium laureth sulfate (SLES) et Sodium Laury sulfate (SLS) : peuvent être cancérigènes et dommageables pour le foie.

Triclosan : interfère avec les fonctions hormonales et contribue aux bactéries résistantes aux antibiotiques.



Pourquoi vous joindre à une association?

Par définition, une association existe par et pour ses membres. Lorsque vous souffrez de FM, être membre de votre association devient crucial puisque la controverse persiste encore quant à la réalité de cette maladie et son impact sur votre vie. Être membre signifie que vous désirez que votre situation soit reconnue par les médecins, le gouvernement, vos proches et la société en général. La force de notre action réside dans le nombre de nos membres. L'Association de la FM de l'Estrie travaille à :

- ◆ Informer les personnes atteintes sur la nature de leur maladie et sensibiliser leur entourage et la population à son existence et ses conséquences;
- ◆ Offrir des activités aux personnes atteintes afin qu'elles améliorent leur qualité de vie : conférences, exercices adaptés, journal trimestriel, activités de loisirs, techniques de relaxation, etc.;
- ◆ Faire reconnaître la FM auprès du gouvernement et des professionnels de la santé en collaboration avec l'association provinciale.

Ensemble vers notre mieux-être!

1013, rue Galt Ouest
Sherbrooke (Québec) J1H 1Z9
T : 819 566-1067 ou 1 877 566-1067
Courriel : fmestrie@cooptel.qc.ca
Site : www.fibromyalgie.ca

Le bureau est habituellement ouvert de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h du lundi au vendredi.

Rédaction : Anne Bürgi, Diane Leroux,
Kate Morisson

Révision et mise en page : Diane Leroux

Envoi du journal : Rose Viens, Lise Baillargeon,
Hélène Rodrigue, Claire Rodrigue

ISSN 1708-3311

Dépôt légal – Bibliothèque nationale du Canada, 2011

Dépôt légal – Bibliothèque nationale du Québec, 2011

Vous pouvez nous joindre au 819 566-1067 ou au 1 877 566-1067.

« Être en paix et être vous-même, c'est-à-dire être ce que vous êtes, sont une seule et même chose.

L'ego dit: "Peut-être à un moment donné dans l'avenir, je serai en paix... si ceci ou cela se produit, ou si j'obtiens ceci ou cela, ou si je deviens ceci ou cela." Ou bien l'ego dit: "Je ne peux jamais être en paix à cause de quelque chose qui s'est produit autrefois". Si vous écoutez ce que les gens racontent, leurs histoires pourraient toutes s'intituler *Pourquoi je ne peux pas être en paix maintenant*. L'ego ne sait pas que la seule occasion d'être en paix, c'est maintenant. Ou bien il le sait et a peur que vous le découvriez. Après tout, la paix, c'est la fin de l'ego. »

Eckhart Tolle, *Nouvelle Terre*