

Parlons fibro

ANNÉE 21 NUMÉRO 1
FÉVRIER 2023

Dans ce numéro

Mot de la directrice générale	P. 2
Mot de la présidente du conseil d'administration	P. 3
Groupes d'entraide.....	P. 4 - 7
Fibromyalgie, tu dis ?.....	P. 8
Pousse-pousse et germination.....	P. 9
Présentation régionale.....	P. 10
Bon anniversaire.....	P. 11
Les avantages de boire de l'eau citronnée.....	P. 12 - 13
Fibromyalgie, les conseils d'une patiente.....	P. 14
Merci à nos partenaires!.....	P. 15
Programme fidélité.....	P. 15



L'AFRCA soutient et outille les personnes et leurs proches vivant avec la fibromyalgie et des douleurs chroniques afin d'améliorer leur qualité de vie.

« Mot de la direction générale »



Bonjour chers membres! En ce début de nouvelle année, je réalise à quel point plusieurs d'entre-nous avons été affectés par les derniers mois de 2022. Les gens ont changés, nous avons changé, comme si nous vivions dans un autre monde. Ces mots m'ont été dit par un membre qui a vécu la dernière année très difficilement. Douleur physique, isolement et davantage; pour cette personne qui aimerait reprendre sa vie d'avant, c'est difficile.

En lisant ces mots vous penserez ou direz bien oui, mais elle n'est pas la seule. Effectivement vous avez raison, toutefois, certains ont plus de chance que d'autres en étant mieux entourés et bien outillés. Il ne faut pas s'apitoyer sans cesse sur notre sort, j'en conviens, mais je crois tout de même qu'il est important de s'attarder sur ce que vivent les gens autour de nous; même si demain est un autre jour.... Parfois une « petite tape » sur l'épaule peut être très bénéfique!

L'année 2023 sera remplie d'informations de toutes sortes et d'opportunités qui sauront plaire à coup sûr! Les bénévoles et les comités actifs dans les régions reprennent leurs activités et vous invitent à y participer en grand nombre!

Comme certains le savent, la prochaine édition du salon de la fibromyalgie et de la douleur chronique aura lieu le 30 septembre 2023 au centre Caztel de Ste-Marie. Nous « osons » l'expérience à l'automne, nous croyons qu'après une pandémie et 2 inondations nous sommes en mesure de revoir notre façon de faire. Surveillez bien nos publications des prochains mois ainsi que les médias dans les régions. Cette année nous voulons plus que jamais « faire une différence »! Encore une fois, nous vous préparons un salon avec des invités qui ne vous laisseront pas indifférents.

La Saint-Valentin?

Fête célébrée le 14 février un peu partout à travers le monde, les amoureux soulignent cette journée en s'échangeant des mots doux ou en s'offrant de petites douceurs, comme du chocolat, des bonbons ou des fleurs. Mais pas besoin d'avoir un valentin ou une valentine ! Nous pouvons très bien profiter de l'occasion pour démontrer notre affection à nos amis ou à notre famille en leur envoyant une carte de la Saint-Valentin !

Dany Drouin, directrice générale
1 877-387-7379



« Mot de la présidente du conseil d'administration »

Bonjour à tous,

En ce mois de la St-Valentin, je vous offre la recette de l'amitié. Nous sommes toujours là si vous avez besoin. Nos valeurs, par le biais de notre mission, est aussi de vous accompagner dans votre vie au quotidien, de vous soutenir dans les périodes parfois difficiles ou tout simplement partager vos joies. Être à l'écoute dans les moments beaux ou tristes, et bien plus ...

La recette de l'amitié

Temps de préparation : 30 minutes quotidiennes au minimum

Cuisson : toute la vie

Ingrédients :

- ◆ 1 beau cœur pur
- ◆ 1 kilo de sincérité
- ◆ 500 grammes de bonne volonté
- ◆ 3 cuillères d'humour, de bonne humeur et de compréhension

Préparation :

Préparez votre cœur ;

Ôtez la jalousie et la rancœur;

Jusqu'à obtenir une sincérité pure.

Beurrez généreusement de soutien inconditionnel;

Ajoutez de la bonne volonté finement râpée;

Parsemez d'humour et de bonne humeur ciselés.



Présentez ce plat chaud avec le sourire, à chaque fois que l'occasion s'en présentera. Attention, l'abus de cette gourmandise est recommandé pour la santé !

Annie Deblois, présidente

Douceursetfolie@hotmail.com



Venez nous rencontrer lors du salon de l'emploi Lévis -Bellechasse les 14 et 15 avril prochain au Centre des congrès et d'exposition de Lévis. Présentation de nos services ainsi que des capsules d'informations portant sur la fibromyalgie et la douleur chronique.

« Groupes d'entraide »

Groupe d'entraide de Beauce-Sartigan (St-Georges et environs)

Aide-mémoire

Briser l'isolement : n'oubliez pas notre déjeuner causerie le 1^{er} mardi du mois à 8 h 30 au restaurant Baril Grill de St-Georges. Votre anniversaire est le mois courant? Dites-le nous et vous recevrez 10,00\$ de rabais sur votre déjeuner.

Cours de piscine offert par Mme Sylvie Gilbert à 9 h 15 les jeudis à l'Oiseau Bleu.
Pour information : 418-228-3113

Le **1^{er} mars à 13 h 30**, Rosalie Audet-Paradis, directrice générale de l'ACEF nous parlera de budget, d'inflation et saura répondre à vos questions.

Endroit : Centre culturel Mary-Fitzbach (250 18e Rue, Saint-Georges QC G5Y 4S9)

Salle de la Chapelle (3^e étage)

Gratuit pour les membres de l'AFRCA

Population générale - coût 5,00\$



Daniel Lavoie
(Pharmacie Affiliée)

Bienvenue aux migrants!

Manon Sylvestre, bénévole-responsable

Louise Roy et Monique Voisin membres du comité

Groupe d'entraide de Robert-Cliche

Le 21 février à 13 h 30 - début des cours de yoga adapté par Annie-Pier Coutu .

Coût : 50,00 \$ membres / 100,00\$ non-membres

Endroit : Chalet des loisirs de St-Joseph

Annie-Pier est une passionnée de la nature, des voyages et du mieux-être. Suite à une fracture du dos en 2008, elle découvre le Yoga qui lui permet de renforcer son dos et de ressentir très peu de séquelles. Ayant essayé plusieurs types de Yoga auparavant, elle décide finalement de se lancer dans une formation de professeur de Prana Flow en 2015, car la diversité et la fluidité des mouvements la rejoignent profondément. Le Yoga est une pratique complète qu'elle a envie de partager.

Bienvenue à tous !

Ryna Gagné, responsable

ryna52@hotmail.com



« Groupes d'entraide » (suite)

Groupe d'entraide de Lévis



Déjeuner 1^{er} mars 2023 à 9 h au Délice resto Lounge de Lévis.
Mini conférence * Proche aidant *. Merci de confirmer votre présence.
Conférence gratuite pour les membres et 3,00\$ / non-membre.

Exceptionnellement, le déjeuner du mois d'avril sera mercredi le 12 avril (2^e du mois).



Jeudi 9 mars Cinéma Des Chutes en après-midi.

Coût : 7,00 \$ - rencontre à l'accueil et chacun choisit le film qu'il désire voir.
Chaque personne me remettra son argent et je m'occupe de l'achat des billets. Merci de confirmer votre présence d'avance. Au début de la semaine, donc le 6 mars, je vous communiquerai les films à l'affiche.

Cours de Pilates - Durée 5 semaines à compter du 17 avril à 14 h 45

Endroit : Service d'entraide Breakeyville (700 rue Davie-Andersen, Lévis)

Coût pour les membres 35,00 \$ / non-membres 60,00 \$

Le 21 avril de 13 h 15 à 15 h 15 - présentation d'un atelier avec Nadine Gaudreault

« Atelier, améliorez votre équilibre et prévenez les chutes » (détail page 6)

Endroit : Service d'entraide Breakeyville (700 rue Davie-Andersen, Lévis)

Coût pour les membres 20,00 \$ / non-membres 35,00 \$

Martine Bherer, bénévole-responsable

Solange et Suzelle bénévoles

Inscriptions ou informations info@afrc.ca ou 1 877-387-7379



Martine et Annie se réunissent pour vous inviter à un déjeuner de cabane à sucre qui aura lieu le samedi, 1^{er} avril à 10 h 30. Activités et plaisir garanti. Bienvenue à tous!

Endroit : Érablière du Cap de St-Nicolas (1925, chemin Lambert, Lévis)

Coût : 30,00 \$ pour les membres / 50,00 \$ non-membres. Autres tarifs pour enfants.

Douceursetfolie@hotmail.com ou info@afrc.ca 1 877-387-7379

« Groupes d'entraide » (suite)

Atelier améliorer son équilibre et prévenez les chutes (Détails)

Nadine Gaudreault. B.Sc www.equilibriste.ca

2 dates / 2 endroits pour mieux répondre à vos besoins!

Atelier offert par le groupe d'entraide de Lévis et de la Nouvelle-Beauce

Nouvelle-Beauce - mardi 21 février de 13 h 30 à 16 h

Lévis - vendredi 21 avril de 13 h 15 à 15 h 15

En formule hybride une partie de 2 h est offerte en salle avec l'essentiel du cours et une vidéo bonus vous sera transmis par la suite et pratique.

Saviez-vous que le tiers des personnes de plus de 65 ans tombent annuellement et de ce nombre 10 à 15% en auront une blessure? L'équilibre diminue dès l'âge de 30 ans mais ce processus insidieux se remarque plus vers l'âge de 60 ans. Cette diminution s'accélère rapidement à partir de 80 ans.

Mais, bonne nouvelle, vous pouvez prévenir cette diminution et même améliorer votre équilibre en stimulant les systèmes qui influencent votre équilibre : vision, système vestibulaire et proprioceptif. Dans cet atelier, nous ferons une évaluation pour voir si vous avez des contraintes nuisant à votre équilibre. Vous verrez comment évaluer votre équilibre pour créer des exercices sécuritaires et stimulants et noter votre progression. Nous verrons également des exercices pour le pied.

Enfin vous verrez de nombreux exercices que vous pourrez faire à la maison et comment les graduer pour progresser et améliorer votre équilibre.

Coût : 20,00\$ membres de l'AFRCA/ 35,00\$ non-membres

INFORMATIONS ET INSCRIPTION :

Bureau de l'AFRCA 418-387-7379 / info@afrc.ca

Nadine Gaudreault 418-952-3777 / nadine@equilibriste.ca



« Groupes d'entraide » (suite)

Groupe d'entraide de la Nouvelle-Beauce

Mardi, le 21 février présentation d'un atelier avec Nadine Gaudreault
« Améliorez votre équilibre et prévenez les chutes » (détail page 6)

Endroit : Galerie d'art de Ste-Marie, 2e étage

Heure : 13 h 30 à 16 h

Coût pour les membres 20,00 \$ / non-membres 35,00 \$

Les cours de zumba gold ont débuté!

Joignez-vous à nous pour un essai, 6,00 \$ à la fois (membre).

Lundi de 10 h 45 à 11 h 45 au centre récréatif. S'inscrire au préalable

À venir en avril - ateliers de méditation

Francine Poirier, responsable

gefouvelle-beauce@hotmail.com



Groupe d'entraide de Lotbinière

On souligne votre anniversaire! 18 février 2023 à 10 h

Déjeuner à la Fabrick de Saint-Apollinaire (360 Rue Laurier, QC G0S 2E0)

Bienvenue à tous! (membre et non-membre de l'AFRCA)

Réservation svp avant le 14 février auprès d'Annie Deblois 418-520-6095

ou courriel douceursetfolie@hotmail.com

Groupe d'entraide de Bellechasse

Suite à l'intérêt marqué pour les séances de méditation de madame Desroches, elle est disponible pour donner les séances sur le thème des 5 blessures au mois de mars.

Le coût pour le membre est de 60,00 \$ pour les 5 séances après la remise de votre groupe d'entraide de Bellechasse. La journée reste à déterminer selon vos possibilités. Si vous êtes intéressé (e)s, communiquez avec nous avant le 24 février.

Aline Rouillard et Raymonde Roy, responsables du groupe

alinelabbe2@hotmail.com / jolimonde@hotmail.com



« Fibromyalgie, tu dis ? »

Avec une copine, je discute fibromyalgie. Une personne proche d'elle vient tout juste d'apprendre qu'elle en est atteinte. Je saute sur l'occasion pour lui parler du groupe auquel j'appartiens ; Bellechasse. Animée, je décris les bienfaits de l'association que l'on nomme « AFRCA. »

Tout bonnement, sans arrière-pensée j'en suis certaine, elle m'interrompt :
« Vous n'êtes pas tannés de parler tout le temps de vos maladies, de vos douleurs et de votre fatigue? Il me semble que ça doit être déprimant à la longue de toujours tourner autour de ce qui va mal! »

Et moi, le plus sérieusement du monde, de rétorquer : « C'est tout le contraire! On vit de beaux moments. On mise sur le positif! »

Nous cherchons à explorer les « avenues du mieux-être ». Il va de soi que nous partageons des brides de notre vécu, cela s'insère dans un groupe de soutien comme le nôtre. Mais avant tout, nous nous soucions d'avancer, pas à pas, sur la route de nos capacités et de nos limitations.

On se lance des défis en s'inscrivant à des ateliers que nous choisissons ensemble, nous nous ouvrons à plusieurs types de conférences qui abordent particulièrement la santé sous toutes ses formes. Nous avons le privilège de nous inscrire à des séances de mise en forme, encore une fois, adaptées à la condition des personnes.

« Non et non !!! C'est loin d'être un groupe qui frise le mur des lamentations... c'est celui du dépassement ; c'en est un de la chance et du plus Grand que Soi!
Il arrive que nos propres membres partagent une passion, une formation reçue, un ressourcement ».

À ce moment précis, me revient en mémoire le dernier atelier initié par l'une des nôtres : Suzanne Larrivée. Un après-midi de septembre, matériel en main, elle nous dispense ses trucs sur l'art de la germination. Je m'y suis mise... avec la luzerne. Ce n'est pas si compliqué.

Finalement, la luzerne est semblable au groupe auquel j'appartiens : rempli de protéines, il énerge la personne qui en consomme, pousse par pousse. C'est plein de vie!

Jeanne pour le groupe de Bellechasse

« Pousse-pousse et germination »

Pour faire le plein de protéines et de vie, voici les trucs de dame Suzanne (à droite).

Luzerne et autres graines de germination:

- Pot en verre
- Pas de terre, juste un pot.
- Graines (ici graines de luzerne) – petites graines



Étapes de réalisation

- 1\2 c. à table de graines dans le pot
- Tremper les graines durant 1\2 journée dans le pot
- Égoutter
- Laissez les graines sans eau
- Par la suite, rincez matin et soir
- Environ 3 jours pour la germination
- Laissez dans un endroit (ex. comptoir) mais pas trop de soleil.
- Pour arrêter la germination, placer le tout au frigo un ou 2 jours.



Petite recette de Suzanne :

Huile de noisette, un peu de sel

Marinade balsamique

Délicieux!



Contenants : à titre d'exemples provenance : Amazon

La douleur chronique peut avoir des répercussions importantes sur :

- la santé physique;
- la santé mentale et émotionnelle;
- la situation financière et la sécurité d'emploi;
- les interactions sociales;
- la perception de soi et la spiritualité;
- la capacité à participer aux activités quotidiennes.

Source : canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/douleur-

« Présentation du régional »

Ateliers de Yoga du Visage

Durée : 8 semaines

Horaire : Mardi 13h30 à 14h30

Endroit : en ZOOM

Dates : du 21 février au 11 avril 2023

Inscription : à l'Association de la Fibromyalgie de Chaudière-Appalaches

Coût : gratuit pour les membres de l'AFRCA

(si inscription et non participation, des frais seront facturés)

Tu en as assez de :

- Remarquer de nouvelles rides sur ton visage?
- Trouver que tu fais plus vieille que ton âge?
- Recevoir des commentaires disant que tu as l'air fatigué, sévère, triste ou stressé?
- D'entendre que tu ressembles de plus en plus à ta mère ou à ta grand-mère ?
- Croire qu'il est trop tard, que ton apparence ne sera jamais mieux que maintenant?

Tu souhaites :

- Avoir l'air plus jeune, les traits plus lisses
- Avoir un air reposé, doux, avenant
- Te trouver belle quand tu te regardes dans le miroir
- Te sentir bien dans ta peau
- Augmenter ta confiance et ton amour de toi
- Demeurer attirante
- Bref, mieux vieillir!!!



Je te propose une méthode pro-âge naturelle, simple, rapide et facile à intégrer dans ta vie de tous les jours pour prendre le temps de penser à toi et de prendre soin de toi en mettant le focus sur ton visage.

Viens découvrir cette approche de plus en plus en vogue à travers le monde
qui t'incite à prendre du temps POUR toi!
Souriante journée!

Brigitte Deveau
Enseignante certifiée de Yoga du Visage

« Bon anniversaire »

Mme Jacinthe Mathieu 7 février
Mme Solange Bellavance 7 février
Mme Sonia Boucher 7 février
Mme Guylaine Landry 13 février
Mme Liliane Poirier 14 février
Mme Paulyne Morin 22 février
Mme Chantal Bilodeau 25 février
Mme Paule Drouin 25 février
Mme Sophie Parent 26 février
M. Luc Cloutier 27 février

Mme Sylvie Clara Grouazel 1^{er} mars
Mme Nathalie Lecours 5 mars
Mme Annie Guillemette 6 mars
Mme Renée Bolduc 8 mars
Mme Nancy Fillion 10 mars
Mme Sandra Letarte 12 mars
Mme Manon Sylvestre 14 mars
Mme Francine Paquet 17 mars
Mme Joanne Nadeau 19 mars
Mme Yvonne Gagnon 2 avril

LEVÉE DE FONDS au profit du groupe
d'entraide de fibromyalgie de Lotbinière

SOUPER-SPECTACLE

On peut-tu être heureux?

Dans cette conférence interactive, Marthe souhaite démystifier le bonheur... rien de moins ! En partant des stéréotypes que la société a tendance à imposer, elle partagera avec nous son cheminement vers le bonheur.

Cette conférence est ponctuée d'anecdotes et de réflexions sur nos attentes face au bonheur. En toute simplicité, Marthe nous invite à réfléchir sur les limites que nous avons tendance à nous établir nous-mêmes. Plongeons avec elle dans cette exploration de ce que nous sommes !
Car le bonheur, au fond, se trouve tout près de nous.

Bienvenue à tous!

Coût : 75,00\$ (incluant souper et spectacle)

Coût : spécial membres de l'AFRCA **50,00\$**
(incluant souper et spectacle)

Soirée seulement : 40,00\$

Endroit : Le St-Edmond
1172, rue de l'Église, Val-Alain

Inscriptions :

Annie Deblois douceursetfolie@hotmail.com

Dany Drouin info@afrc.ca

1 877-387-7379



Le 13 mai 2023
dès 17h30 !

On souligne la
journée
mondiale de la
fibromyalgie!



L'ARTICHEF

« Les avantages de boire de l'eau citronnée »

Les avantages inconnus de boire de l'eau citronnée le matin à jeun. Pour ceux qui aiment le goût acide, cette routine est en même temps une partie de plaisir. Grâce à sa teneur, l'eau citronnée permet de régler plusieurs problèmes qui peuvent atteindre l'organisme.

1. **L'eau citronnée aide à perdre du poids.** Elle vous aide à stabiliser le taux de sucre dans le sang et favorise ainsi la perte du poids. Puis, l'eau citronnée renferme de la pectine, une substance capable d'éviter les petites faims. Ainsi, vous allez réduire les grignotements pendant la journée qui encourage le gain de poids.

2. **Le système immunitaire.** L'eau citronnée apporte un soutien pour le système lymphatique, qui est en relation avec le système immunitaire. En particulier, cette boisson permet efficacement de forger une immunité antivirale. Ainsi, lors des effets antiviraux comme la grippe et le rhume, il suffit d'exploiter les bienfaits de la boisson.

3. **Traiter l'acné avec de l'eau citronnée.** Le matin, à jeun, l'eau citronnée permet d'améliorer la métabolisation de la température de l'acide dans l'organisme. C'est alors que cette boisson est efficace pour prévenir l'apparition de l'acné sur la peau.

4. **Soulager la constipation.** Pour favoriser les selles régulières, vous avez besoin de consommer de l'eau citronnée. En effet, cette boisson améliore la santé digestive et vous aide à soulager la constipation.

5. **Soigner les calculs rénaux.** En réalité, les citrons comportent du potassium qui augmente la quantité de citrates dans l'urine. Cet élément à son tour entrave la création de l'oxalate et déloge les calculs rénaux.

6. **L'eau citronnée et la vésicule biliaire.** Cette fois, la consommation de l'eau citronnée n'est pas forcément à jeun, mais peut se faire pendant les repas. Cela permet de soulager largement la douleur des calculs biliaires.

7. **La colite** L'eau citronnée est également une boisson qui permet d'équilibrer vos niveaux de Ph. De ce fait, elle traite la colite qui est un déséquilibre de taux d'acide/alcaline dans l'organisme.



« Les avantages de boire de l'eau citronnée » (suite)

8. **Réduire les gonflements et la douleur au niveau des articulations.** Pour nos articulations, l'eau citronnée permet de diminuer le taux d'acide urique. Par conséquent, les inflammations sont soulagées. Ainsi, cette boisson est l'alliée des personnes atteintes d'arthrite.

9. **Boire de l'eau de citron pour réduire l'inflammation.** L'inflammation provient de l'acidité dans les tissus cellulaires. Comme le citron détient des pouvoirs anti-inflammatoires, il peut neutraliser l'acidité. C'est pourquoi boire de l'eau citronnée aide à soulager l'inflammation facilement.

10. **Atténuer les douleurs musculaires.** L'eau de citron est une boisson naturelle qui aide à soulager les douleurs musculaires. Alors, buvez-en après des exercices physiques intensifs pour se sentir mieux.

11. **Diminuer la consommation d'alcool.** Par exemple, pour fuir la consommation d'alcool démesurée, buvez de l'eau citronnée. Elle va couper votre envie de boire de l'alcool et vous libère des effets secondaires.

12. **L'eau citronnée pour traiter les maladies d'origine alimentaire.** Si vous sentez des désagréments liés aux aliments que vous avez mangés, buvez de l'eau de citron. Elle est excellente pour traiter toute sorte d'intoxication alimentaire rapidement.

Ce sujet nous a été transmis par un membre de la région de Lotbinière.
Un thème spécifique vous interpelle? N'hésitez pas à nous le transmettre.

Source : Tasties food 2023

NB. Les informations dans ce bulletin sont puisées dans divers types de documentation (revues, journaux et ouvrages spécialisés), accessibles au grand public. L'objectif de notre association est de vous transmettre des informations utiles visant le mieux-être et une meilleure compréhension de la FM. L'association n'a aucunement la prétention de favoriser un traitement au détriment d'un autre. Vous êtes la meilleure personne pour connaître vos besoins. Par ce bulletin, nous souhaitons renseigner, tout en suscitant la réflexion et la curiosité des lectrices et des lecteurs. Référez-vous toujours à un professionnel de la santé et à votre bon jugement.

« Fibromyalgie, les conseils d'une patiente »

Quand mon médecin a fini par poser le diagnostic de la fibromyalgie, il m'a tout de suite annoncé qu'il n'y avait pas vraiment de traitement. Il m'a prescrit des antidépresseurs mais j'allais encore plus mal. J'ai donc tout arrêté et j'ai décidé de me renseigner par moi-même sur la maladie. Après de nombreuses lectures, j'ai commencé par rééquilibrer mon alimentation."

Symptômes de la fibromyalgie : les rituels d'une patiente pour les soulager. Le rééquilibrage alimentaire pour soulager la fibromyalgie. "J'ai arrêté de consommer du gluten et je me suis rapidement sentie mieux. Après avoir consulté une naturopathe qui a réalisé un bilan complet, elle m'a conseillé de continuer dans cette voie et d'arrêter également les produits laitiers. J'adore le fromage, j'avoue qu'il y a eu des moments compliqués mais après plusieurs mois j'ai ressenti un "coup de bien-être". Mes douleurs se sont atténuées, d'autres sont devenues presque inexistantes. Je continue dans ma lancée et je vais essayer d'éliminer toutes les levures en les remplaçant par du bicarbonate."

La respiration anti-douleur contre la fibromyalgie "J'ai consulté de nombreuses vidéos du Dr Yann Rougier qui explique comment se libérer du stress et des douleurs grâce à la respiration. J'ai énormément travaillé ma respiration et depuis je fais des exercices matin, midi et soir, voire plus si j'en ressens le besoin. Cette méthode oblige le cerveau à se concentrer sur la respiration, cela augmente mon espace de bien être que je ressens pendant plusieurs heures et ça procure une détox en gaz carbonique."

Fibromyalgie : des étirements quotidiens. "Je fais des étirements tous les jours. Je suis devenue très à l'écoute de mon corps et j'adapte les positions en fonction de mes besoins. Si je sens qu'une position est douloureuse soit j'arrête, soit je la modifie légèrement pour qu'elle devienne agréable. Je m'étire jusqu'au bout des doigts !" Maladie chronique : de longues balades dans la nature.

"La nature et les chiens sont ma passion. Je fais beaucoup de randonnées avec eux. C'est dans la nature que je me sens le mieux, elle me remonte le moral, me ressource. Je veux relever des défis pour moi, mais aussi pour toutes les personnes atteintes par la fibromyalgie. Il m'a paru comme une évidence de me tourner vers l'association dont je suis adhérente. Je veux faire passer un véritable message d'espoir." "J'ai toujours gardé à l'esprit que je pouvais faire les choses en me mettant de tout petits défis. En faisant les choses un pas après l'autre. Mon mental est ma force et toute ma famille et mes amis me soutiennent. Je suis fière d'avoir ressorti du positif dans ma vie malgré la maladie.

Christine, 53 ans

« Merci à nos partenaires »

CBF *L'expérience fait la différence*
1 866 272.1438

FORAGE **CBF** SOUDURE **CBF** IMMOBILIER **CBF**

 **Desjardins**
Caisse de La Nouvelle-Beauce



Ministre de la santé et des services sociaux
M. Christian Dubé

 **familiprix**
SAINTE-MARIE
Kathleen Harvey Pharmacienne

 VILLE DE
SAINTE-MARIE
...pour la vie!

« Programme fidélité pour nos membres » !

Exclusivement pour les membres souffrant de la fibromyalgie et de la douleur chronique.

Massothérapie

Kinésiologue

Psychothérapeute



Psychologue

Acupuncture

Nutritionniste

Profitez-en! **6 rencontres** (1^{er} septembre au 31 août) à moindre coût.
Gracieuseté de M. David Blais, Président-directeur-général de Forage CBF.

CONCEPTION, RECHERCHE, RÉDACTION ET CORRECTION:

DANY DROUIN, DIRECTRICE GÉNÉRALE

Francine Poirier, Administratrice

ISSN 1708-7139

Dépôt légal- Bibliothèque nationale du Québec, 2023

Dépôt légal- Bibliothèque nationale du Canada, 2023

DEVENEZ MEMBRE

Association de la fibromyalgie région Chaudière-Appalaches

104A-1017 Boulevard Vachon Nord

Ste-Marie (Québec) G6E 1M3

418-387-7379



Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____ Ville : _____

Code Postal: ____ - ____ Tél: _____ Courriel : _____

Adhésion Renouvellement

Membre régulier : 20.00\$
(fibromyalgie ou douleur chronique)

Membre sympathisant : 30.00\$
(en soutien à la cause)

Pour nous joindre :

AFRCA

104A-1017 Boulevard Vachon Nord

Sainte-Marie QC G6E 1M3

418-387-7379

info@afrc.ca ou www.afrc.ca

*Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches*

Québec