

Dans ce numéro:

- 1 Historique
- 2 Programmation
- 3 Nouvelles
- 4 Théorie des cuillères
- 5 L'arthrite et l'hiver
- 6 Remerciements
- 8 Formulaire d'adhésion

Flash Arthrite paraît trois fois par année, en septembre, janvier et mai.

Vous pouvez nous joindre en tout temps en nous écrivant à:
arthriterivesud@gmail.com

Savez-vous que :

Au Canada, 1 femme sur 4 et un homme sur 5 vivent avec l'arthrite ?

Bonne Nouvelle

ARTHRITE RIVE-SUD vient de voir le jour

Arthrite Rive-sud ... un rêve qui a mis 16 ans à se réaliser.

Dès 2003, après un accident de vélo, Premela Pearson approche la Mairesse de Brossard pour la sensibiliser à l'absence d'un centre d'information sur l'arthrite sur la rive-sud. Celle-ci lui suggère d'en démarrer un elle-même. Premela approche la Société de l'arthrite où elle suit la formation du *Programme d'initiative personnelle de l'arthrite* (programme d'autogestion de l'arthrite). Elle présente des ateliers et des conférences depuis au nom de la Société.

En 2007, durant l'escalade du Machu Pichu, Premela ressent une douleur atroce, typique de l'arthrite; de retour à la maison, elle est suivie en réadaptation tout en mettant en pratique les conseils de gestion personnelle de son arthrite.

Au fil des ans, le besoin d'une ressource en arthrite sur la rive-sud de Montréal se fait de plus en plus sentir. En 2018, Premela sent que le temps est venu d'agir.

Elle entreprend des démarches auprès de représentants de différents paliers de gouvernement, de médecins, d'associations et d'individus de Brossard et la rive-sud qui reconnaissent le bien-fondé de son projet et acceptent de le supporter.

Des bénévoles déterminées, Virginia Cisneros, Danielle Jacob puis Johanne Boisvert se joignent à elle pour former le conseil d'administration provisoire au début 2019. Se réunissant à toutes les semaines pendant des mois, les membres de ce comité réussissent de vrais exploits : obtenir les lettres patentes en avril, tenir l'assemblée générale de fondation en juin (deux nouveaux administrateurs y sont élus, André Faucher et Louise Montpetit), obtenir l'accréditation comme organisme local de la Ville de Brossard en août, planifier des activités et services qui débutent le 7 octobre.

Premela Pearson, maintenant présidente de l'organisme, tient à remercier les principaux collaborateurs et partenaires de la première heure de Arthrite Rive-Sud : la Société de l'arthrite - Division du Québec, l'Association d'entraide d'arthrite de l'Ouest de l'Île (AWISH), le Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre et la Ville de Brossard.

Elle tient également à remercier Dre Marie Hudson et Ada Pagnotta ainsi que chacun des supporteurs, collaborateurs, donateurs, membres et bénévoles qui, chacun à leur façon, aident l'organisme à prendre sa place sur la rive-sud de Montréal.

Programmation – automne 2019

Activités gratuites offertes en collaboration avec
la bibliothèque de Brossard Georgette-Lepage

Conférences (en français) :

16 octobre à 19h: « Comment mieux vivre avec l'arthrose et l'arthrite » avec Ada Pagnotta, ergothérapeute, et Lora Salvo, physiothérapeute

19 novembre à 13h30 : « Prise en charge de l'arthrite et des rhumatismes » avec Dre Marie Hudson, rhumatologue

Ateliers mieux-être (de 13h30 à 15h30) :

Lundi 7 octobre : « Introduction à l'arthrite »

Lundi 4 novembre : « Outils pour mieux vivre avec l'arthrite »

Lundi 2 décembre : « Alimentation et arthrite »

Chaque présentation sera suivie d'une période de questions et d'échanges

Activités offertes à Brossard

Il faut s'inscrire aux activités suivantes par courriel à arthriterivesud@gmail.com ou au 438-630-7215

Exercices adaptés de conditionnement physique - avec Jean Proulx

Le mardi du 15 octobre au 17 décembre (de 10h à 11h)

Au centre communautaire Nathalie-Croteau – minimum de 10 participants et maximum de 15
Échauffement, activités aérobiques, étirements, relaxation, information, exercices faits debout ou sur chaise
Coût : 55\$ pour les membres / 65\$ pour les non-membres, payable comptant ou par chèque à la première rencontre - Date-limite d'inscription: 8 octobre - La Servicarte (BCiti) est obligatoire

Café entraide

Les vendredi 8 novembre et 13 décembre, de 13h30 à 15h

Au centre communautaire Nathalie-Croteau – minimum de 10 participants et maximum de 15
Rencontre informelle pour parler d'arthrite, échanger ses expériences, partager ses questions, dans une atmosphère conviviale d'entraide

Coût de 3\$ par rencontre, payable comptant sur place - La Servicarte (BCiti) est obligatoire

Brunch du dimanche

Vous êtes cordialement invités à venir dîner avec les membres et amis de Arthrite Rive-Sud les dimanche 27 octobre et 24 novembre à 12h30. Chaque participant défraie le coût de son repas

Vous devez réserver votre place en communiquant avec nous par courriel au plus tard le 10 octobre ou le 10 novembre. L'adresse du restaurant vous sera communiquée à ce moment

Activité gratuite offerte à la Résidence Chartwell Greenfield Park
au 2975 boulevard Taschereau, à Greenfield Park

Atelier mieux-être (de 14h à 16h)

12 novembre: Introduction à l'arthrite / 14 janvier: Outils pour mieux vivre avec l'arthrite

Il faut s'inscrire auprès de Marilou Caron à la résidence Chartwell Greenfield Park, au 450-923-9595, poste 1500 ou au mariloucaron@chartwell.com

Chaque présentation est suivie d'une période de questions et d'échanges

Nous y étions !

C'est avec beaucoup d'enthousiasme qu'ARS a tenu ses premiers kiosques, en juin et août.

23 juin : Arthrite Rive-Sud était présent lors de la Journée du Député de Vachon au Parc de la Cité à St-Hubert. Le kiosque a reçu 86 visiteurs intéressés à s'informer sur les outils et la maladie et à recevoir des informations sur les services et activités offerts à compter de l'automne.

3-4 août : Arthrite Rive-Sud a tenu un kiosque lors du OFF Festival culturel. Plus d'une centaine de personnes ont profité de nos vidéos, nos dépliants et de nos démonstrations d'exercices adaptés.

Nous avons fait un tirage au sort parmi ceux qui nous ont laissé leurs coordonnées avec comme prix une adhésion d'un an à Arthrite Rive-Sud.

Beaucoup de visiteurs, la plupart souffrant d'arthrose ou ayant un proche souffrant d'arthrose, autant des aînés que des plus jeunes affectés par l'arthrite, sont venus partager leur expérience avec nous au cours de ces 2 kiosques.

Il nous fera plaisir de vous rencontrer

Le mardi 1^{er} octobre de 14h à 16h : nous avons reçu une invitation de la Ville de Brossard à participer au Salon des organismes « Salon des 50 + » dans le cadre de la 5^e édition de la Semaine des Jeunes de Cœur de Brossard, au centre socioculturel Alphonse-Lepage, au 7905 avenue San Francisco.



Nous serons sur place et pourrons répondre à vos questions sur l'arthrite et l'arthrose ainsi que sur les conférences et ateliers débutant en octobre.



6e édition de la Rencontre sur l'arthrite

L'édition 2019 de la Rencontre sur l'arthrite, présentée par la division du Québec de la Société de l'arthrite, aura lieu le samedi **26 octobre** au Centre des congrès de Québec.

Cette journée est entièrement consacrée à l'arthrite avec plus de 20 conférences et ateliers et un salon des exposants.

Il vous est impossible de vous rendre à Québec?

Vous pouvez assister à distance (par webdiffusion) à un choix de 8 conférences en français présentées par des experts pour la modique somme de 10\$. L'inscription donne ensuite accès à toutes les conférences enregistrées, après l'événement.

Les informations sur le choix des conférences et les modalités d'inscription sont disponibles au <https://rencontrearthrite.ca/categorie/webdiffusion/>.

La théorie des cuillères ? ¹

Christine Miserando a inventé la théorie des cuillères pour expliquer à une amie en quoi consiste la fatigue constante associée aux maladies chroniques (ce que son amie ne comprenait pas).

Elle donnait comme exemple qu'une personne atteinte de maladie chronique dispose de 16 cuillères au début de chaque jour.

Cette personne doit donc choisir avec soin ce qu'elle va faire pendant sa journée, puisque les cuillères disparaissent une fois qu'elles ont été utilisées.

Il lui faut porter attention à la quantité d'énergie dont elle dispose et la gérer en tenant compte de son état physique à chaque jour.

Ainsi, lorsqu'elle se sent bien (ça lui prend moins de cuillères pour faire des tâches), elle peut en profiter pour:

- Faire les courses en plus grande quantité
- Préparer et congeler plusieurs plats, faire un stock de plats faciles à préparer
- Faire un peu de ménage
- Préparer une ou plusieurs tenues d'intérieur confortables
- Préparer à l'avance une bouteille d'eau, un peu de nourriture, un livre, son ordinateur ou téléphone avec le chargeur

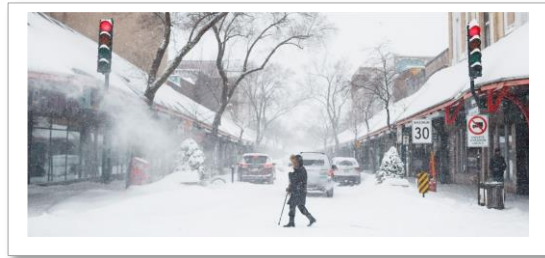
Lorsqu'elle se sent moins bien (elle utilise davantage de cuillères pour accomplir ses tâches), il est important qu'elle puisse:

- Surtout ne pas culpabiliser: se rappeler que c'est la maladie qui impose des limites
- Prendre des pauses au besoin
- Choisir quelles tâches effectuer et dans quel ordre
- Prendre le temps et les moyens de les accomplir en respectant ses limites
- Demander de l'aide

Lorsque l'arthrite complique nos activités quotidiennes, il est essentiel de penser à toutes les cuillères dont nous avons besoin pour boucler notre journée et continuer de bien aller !



¹ Texte issu du blog écrit par Christine Miserandino adapté en français par Louyse Trudel : www.butyoudontlookstuck.com



L'hiver et l'arthrite

Le temps froid et humide affecte les personnes atteintes d'arthrite. Plusieurs déclarent qu'elles peuvent ressentir un changement de leur douleur avant même qu'il pleuve ou fasse froid.

En hiver, le facteur qui pourrait être à l'origine de la douleur accrue n'est pas la neige, le froid ou la pluie mais bien le changement de pression barométrique (la force exercée sur une surface par le poids de l'atmosphère en un point donné). Lorsque la pression baisse, les tissus du corps peuvent se dilater et exercer une pression accrue sur les nerfs qui contrôlent les signaux de douleur.

Que peut-on faire alors pour bien se sentir en hiver ?

Bien se vêtir :

- S'habiller chaudement
- Porter plusieurs couches de vêtements amples qu'on peut enlever au besoin
- Porter des mitaines ou des gants, un chapeau ou un bonnet et une écharpe
- Porter des chaussettes et des bottes imperméables
- Choisir des chaussures solides qui procurent traction et stabilité
- Éviter les surfaces glissantes
- Utiliser une canne, une marchette ou des bâtons de marche pour garder son équilibre

Assurer son confort :

- Vérifier avec son médecin s'il est pertinent de prendre des suppléments, de la vitamine D, de la glucosamine ou des Omega 3
- Favoriser les aliments anti-inflammatoires
- Se garder hydraté
- Maintenir le thermostat à un réglage raisonnable et confortable
- Se garder au chaud avec une couverture électrique ou des draps santé
- Avoir recours aux massages ou à l'acuponcture
- Pelleter uniquement quand on est en mesure de le faire et avec une pelle adéquate
- Commencer ou finir sa journée avec un breuvage chaud (chocolat chaud, thé, café)

Demeurer actif :

- Faire de l'exercice à la maison (ex. : tapis roulant, vélo stationnaire)
- Marcher à l'intérieur, utiliser les escaliers
- Faire de l'exercice à l'extérieur lorsque possible
- Prendre des bains chauds
- Nager ou faire de l'aquaforme dans une piscine chauffée
- Suivre une activité physique adaptée (yoga sur chaise, tai chi, Pilates, ...)
- Pratiquer la méditation ou la pleine conscience

Nos remerciements les plus sincères

- Aux membres, supporteurs et bénévoles qui nous aident lors des activités et des événements
- À nos généreux donateurs



514-778-2050



- À nos principaux collaborateurs
 - La Ville de Brossard – pour l'accréditation de l'organisme le 27 août 2019
 - La Société de l'arthrite-Division du Québec – pour leur documentation, support et collaboration - *Eric Amar, Ken Gagnon, Carl Julien, Diane de Bonville et Karima Zeroual*
 - L'Association d'entraide d'arthrite de l'Ouest de l'Île (AWISH) – pour leurs documents et leur collaboration – notre mentor et guide *Paulette Zielinski*, (présidente de AWISH) et *Ginette Gagné* à l'administration
 - Le CISSS de la Montérégie-Centre (CISSSMC 16) – pour son support et sa collaboration - *Danielle Auclair*, organisatrice communautaire
- À nos autres précieux collaborateurs
 - La Paroisse La Résurrection
 - La Bibliothèque de Brossard Georgette-Lepage – pour leur collaboration - *Magda Zemmou et Michelle Tibblin*
 - Le GSSAA - Conseillère - *Julie Felx*
 - La Résidence Chartwell – pour leur collaboration et support - *Deborah Humphrey*, spécialiste régionale, développement communautaire
 - CDC de l'agglomération de Longueuil - collaboration et publicité - *Maude Boulay*, agente de développement communautaire
 - Logo - artiste graphique qui a créé notre logo - *Diana Cortijo*
 - COCO - Information et documents - *Philippe Angers Trottier*
 - Ami et supporteur - *Phil Lafranca*
 - Supporteur de la première heure : *France Guillou*

Nos conférencières

- *Dre Marie Hudson, rhumatologue à l'Hôpital Général Juif et professeur adjoint au département de médecine de l'Université McGill*
- *Ada Pagnotta - ergothérapeute à l'Hôpital Juif de réadaptation*
- *Lora Salvo - physiothérapeute à l'Hôpital Juif de réadaptation*

Dre Marie Hudson poursuit des recherches sur les maladies rhumatismales auto-immunes systémiques. Son exposé porte sur la **Prise en charge de l'arthrite et des rhumatismes**. Elle va passer en revue les problèmes articulaires les plus courants et leurs traitements, y compris les approches portant sur le mode de vie et les traitements pharmacologiques.

Ada Pagnotta cumule 40 ans d'expérience en réadaptation physique, plus particulièrement avec une clientèle atteinte de maladies rhumatologiques. Elle forme et supervise des étudiants en ergothérapie, elle présente des conférences et publie des articles de recherche. Son exposé s'intitule **Comment mieux vivre avec l'arthrose/arthrite**.

Depuis 1988, Lora Salvo oeuvre successivement auprès d'une clientèle adulte arthritique et neurologique, d'adultes en réadaptation puis une clientèle pédiatrique. Conférencière occasionnelle à l'École de physiothérapie et ergothérapie de l'université de McGill, elle collabore à des projets de recherche et à la supervision de projets de maîtrise. Elle présente l'exposé sur l'arthrite et l'arthrose avec Ada Pagnotta.

Notre équipe d'administrateurs

- Premela Pearson, présidente
- Virginia Cisneros, vice-présidente
- Johanne Boisvert, secrétaire
- Danielle Jacob, trésorière
- André Faucher, administrateur
- Louise Montpetit, administrateur et éditrice

Un héros, c'est une personne ordinaire qui
en dépit d'obstacles insurmontables
trouve en elle l'endurance et la force de persévérer.

Christopher Reeve

Les articles de ce bulletin, qu'ils aient été traduits ou modifiés, sont présentés uniquement à titre informatif. Ils ne représentent pas nécessairement l'opinion de 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'un diagnostic ou d'un traitement.

