

# Parlons fibro

Soutien et entraide aux personnes souffrant de la fibromyalgie et/ou d'arthrite et leur entourage

## Dans ce numéro

Mot de la directrice .....	P. 2
Mot de la présidente intérimaire .....	P. 3
Journée infos-fibro.....	P. 4 - 5
Prochains rendez-vous?.....	P. 6 - 7
La douleur n'est plus ... ..	P. 8 - 9
La pomme et ses bienfaits.....	P. 10 -11
7 liens étonnants.....	P. 12 -14
Nouvelle offre de services.....	P. 15
Merci à nos partenaires!.....	P. 15



Association de la fibromyalgie  
région Chaudière-Appalaches

ANNÉE 19 NUMÉRO 4  
Août 2021

## « Mot de la directrice »

Bonjour chers membres,

J'espère que vous vivez un bel été et que vous profitez au maximum de toutes ces belles journées! De retour depuis peu, je dois avouer que je me demande de quelle façon nous reprendrons la vie associative de l'AFRCA. Au fil des dernières semaines j'ai imaginé plusieurs scénarios, ne sachant pas trop s'ils seraient possibles.. Finalement, j'ai décidé que j'allais m'en remettre à vous, les membres. Et oui, à vos idées et propositions, selon ce que VOUS êtes en mesure de faire en cette période incertaine. J'aime me dire que nous sommes passés à autre chose et ce, malgré le fait que la vie sera différente, nous conserverons un peu de nous! Êtes-vous prêts à rencontrer des gens qui vivent la même chose que vous? Souhaitez-vous demeurer informé?

Avant la pandémie, l'association ne tenait pas de rencontres virtuelles. Cette situation a permis à certains membres de se joindre à nous, oubliant la douleur et la distance, dans le confort de leur foyer. Plusieurs me disent avoir apprécié la pandémie! COVID-19 oblige, l'association a tenu ses premiers groupes d'entraide sur Zoom de façon plus ou moins informelle à l'hiver 2019. Après discussion nous avons convenu de poursuivre les rencontres Zoom mais également les rencontres en présentiel dans les régions qui seront à l'aise pour se déplacer. Au fil du temps nous serons en mesure de faire le constat de ce qui est « in » en 2021 ou non.



Vous recevrez très bientôt l'invitation pour assister à notre 21<sup>e</sup> assemblée générale annuelle. Je souhaite de tout cœur pouvoir compter sur votre présence. Sachez que malgré la pandémie, votre organisme a un très beau rapport d'activités à vous présenter.

De plus, « courrez » la chance de vous laisser séduire par un poste au sein du conseil d'administration!

À bientôt!

Dany Drouin, directrice générale 1-877-387-7379

Nouvelle adresse courriel : [info@afrc.ca](mailto:info@afrc.ca)



## « Mot de la présidente intérimaire »

Bonjour à vous tous,

J'espère que vous vivez un bel été, que vous profitez des moments magnifiques et heureux. Un été peut être de retrouvailles? De liberté? De joie? Et de vivre pleinement? Quoi qu'il en soit, faire ce que l'on aime avec ceux qu'on aime est primordial selon moi. Aujourd'hui, il me fait plaisir de vous écrire pour vous dire que je suis heureuse de faire partie de l'association de la fibromyalgie Chaudière-Appalaches, de vous accompagner, de soutenir, de développer des activités et de promouvoir notre belle association pour continuer de vous offrir à vous les membres, tout ce qu'il y a de mieux!

Le mois d'août signifie pour nous le retour des activités ainsi que l'envoi des avis de renouvellement (tirage de 2 livres de Jérémy Demay pour les formulaires reçus avant le 20 septembre). Je souhaite de tout cœur que vous demeuriez avec nous et n'hésitez pas à parler de l'AFRCA autour de vous! Plusieurs belles rencontres se préparent et toujours à bas prix pour nos membres! Le 24 septembre sera notre lancement officiel de la nouvelle saison, j'aimerais vous rencontrer, que vous nous apportiez vos idées. L'AFRCA c'est vous.

**Le 17 septembre** nous vous attendons en grand nombre à Val-Alain dans la belle région de Lotbinière pour la 21<sup>e</sup> assemblée générale annuelle. Venez-y découvrir nos produits locaux, kiosques sur place! Que nous puissions nous rencontrer en présentiel ou en virtuel l'important c'est que nous soyons là! Je souhaite vous voir bientôt.

Annie Deblois,  
Présidente par intérim



"Le plaisir se ramasse, la joie se cueille, et le bonheur se cultive"  
-Bouddha-

## « Journée infos-fibro »

À venir 24 septembre, soyez des nôtres!

**9h30** Présentation de M. David Blais

Président directeur général de Forage CBF, M. Blais est maintenant un nouvel ambassadeur du programme #leaderensanté d'Andréanne Martin Diététiste-Nutritionniste

👉 <https://andreannemartin.com/programme-elite/>

Voici son témoignage : J'ai choisi le chemin de la performance...à tous les niveaux!

J'ai choisi le Programme Élite / Leader en santé pour me permettre de garder un mode de vie sain puisqu'en étant entrepreneur, il est souvent difficile de concilier ce genre de mode vie avec le nôtre. Également, j'aimerais que les employés de notre entreprise prennent majoritairement conscience que la santé est très importante pour leur bien-être. Mais la raison principale de mon intégration à ce programme est pour me permettre de mieux vivre au jour le jour avec ma maladie. Effectivement je vis depuis plusieurs années avec une maladie qui se nomme la fibromyalgie qui me crée beaucoup de douleur physique généralisée ainsi que de la fatigue permanente. Je crois que ce programme de santé me permettra de trouver des solutions pour diminuer les effets de cette maladie au jour le jour.

En tant qu'ambassadeur, je vous tiendrai au courant de mon évolution à travers cette prise en charge personnalisée. Soyez aux premières loges de mon parcours tout au long de la prochaine année et joignez-vous à moi et à tous les autres entrepreneurs qui ont décidé de prendre leur santé en main!



**11h** Présentation de Mme Brigitte Dubé Yoga fleurs, ateliers de méditation.

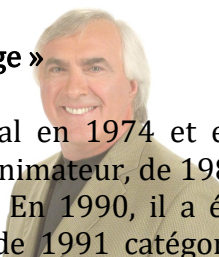
**Yoga adapté offert par Studio Yogafleurs** Un yoga tout en douceur qui présente des pratiques sur chaise, debout et au sol, rendant accessible à tous le meilleur du yoga : détente, respiration libératrice, vitalité, paix mentale et émotionnelle, concentration, équilibre et joie de vivre. Aide également à développer et maintenir une bonne mobilité physique qui garantit l'autonomie en plus d'une bonne hygiène de vie. Les séances seront dirigées de façon à faciliter l'acceptation et le cheminement de chacun. Idéal pour les aînés, personnes atteintes de douleurs chroniques ou tout simplement pour les personnes qui sont moins à l'aise de faire des postures au sol.

*À bientôt, Brigitte*

## « Journée infos-fibro » (suite)

**13h30** Conférence du Dr. Gilles Lapointe!

« **Maintenir sa santé physique et mentale dans un monde où tout change** »



**Biographie** Gradué de la Faculté de Médecine de l'Université Laval en 1974 et est membre de la Corporation des médecins de la Province de Québec. Animateur, de 1989 à 1992, de l'émission « Gilles Lapointe, m.d. » sur le réseau TVA. En 1990, il a été récipiendaire du trophée Métrostar et en nomination pour celui de 1991 catégorie Émissions Services. Ses connaissances et ses talents de communicateur lui ont valu de coanimer le Téléthon Enfant-Soleil de 1990 à 1995 et plusieurs autres émissions de radio et télévision. Il est auteur du volume «Docteur, aidez-moi», un best-seller et de deux CD sur le stress et la santé aussi co-auteur du livre « Coupables de réussir ». Le Docteur Lapointe est intéressé particulièrement par la médecine préventive, le sport, le stress, et la recherche d'un meilleur équilibre de vie. C'est à travers ses conférences empreintes d'humour qu'il donne au Canada, aux États-Unis et même en Europe que, depuis 1982, il vise à faire prendre conscience aux gens que la santé c'est la vie.

**Présentation du conférencier sur scène** Permettez-moi de vous présenter notre conférencier. Le Dr Gilles Lapointe est gradué de la faculté de médecine de l'université Laval et membre du Collège des médecins de la province de Québec. Animateur à la radio et à la télévision, le Dr Lapointe est une personnalité bien connue des Québécois. Il est particulièrement intéressé par la médecine préventive, le sport, la gestion du stress et un meilleur équilibre de vie.



L'idée d'une journée « infos-fibro » est le fruit de discussions multiples.

- De quelle façon offrir de nouveaux ateliers *post-covid*?
- Est-ce possible de mettre sur pied un événement, outre que le salon de la fibromyalgie, pour tenir notre conférence avec le Dr. Gilles Lapointe?
- Peut-on accéder à certaines activités et relancer les groupes d'entraides?

Nous sommes assurés que cette journée saura répondre à nos besoins.

« **Soutien et entraide aux personnes souffrants de la fibromyalgie et/ou arthrite et leur entourage** »

## « Prochains rendez-vous » ?

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

Bonjour chers membres! Nous soulignerons nos retrouvailles par un dîner champêtre au Parc des Sept-Chutes le 7 septembre dès 11h. (570 25e Av, Saint-Georges, QC G5Z 1V8)



Le dîner sera offert gratuitement aux membres actifs (et à leurs enfants en bas âge), nous vous remercions d'être toujours parmi nous, en dépit des derniers mois qui ont été plus difficiles. Bienvenue aux conjoints et amis! (Coût (environ) 13,00\$). Boîte repas des Pères Nature de St-Georges.

Confirmation de votre présence avant le 1<sup>er</sup> septembre, dans le cas contraire vous devrez apporter votre repas. **ENSEMBLE** nous reprendrons vie dans notre communauté en poursuivant nos rencontres et activités! Bienvenue aux nouveaux membres.

**NOUVEAUTÉ** Club de marche au Parc Veilleux secteur Ouest (Avenue de la Chaudière, Saint-Georges, Québec G5Y 3M8) face à la passerelle qui enjambe la rivière. Quand : les lundis et mercredis débutant le 23 août.



**Cours de yoga adaptés**, par Mme Monique Voisin. En septembre nous communiquerons avec vous pour vous informer des détails concernant l'endroit et coût reliés à cette nouvelle série d'ateliers.

Reprises des déjeuners mensuels en octobre au restaurant Baril Grill de St-Georges.

Nous sommes prêtes et heureuses de pouvoir vous revoir très bientôt!

Manon Sylvestre, bénévole/ responsable

Louise Roy, Louise Létourneau, Monique Voisin, Marlaine Vaillancourt bénévoles

### Groupe d'entraide de la Nouvelle-Beauce (Ste-Marie et environs)



Les cours d'essentrics avec Hélène et de zumba gold avec Nadine reprendront dès que nous connaissons les dispositions du Centre Castel.

Au plaisir de vous revoir prochainement!  
Francine Poirier [angemarie45@hotmail.com](mailto:angemarie45@hotmail.com)

## « Prochains rendez-vous » ? (suite)

En attendant le retour de tous les groupes d'entraide et des rencontres en présentiel nous vous proposons des rencontres « régionales » qui sauront vous plaire!



**24 septembre** à l'Oiselière de Lévis, journée « infos-fibro » en **présentiel** à ne pas manquer! Gratuit pour les membres, repas à vos frais.  
Prix modique pour les accompagnateurs ou gens de la communauté.



— — — — —  
**29 septembre à 13h30** conférence **Zoom** avec Mme Anick Lapratte!  
Vous croyez être celui ou celle qui mène votre vie ? Erreur!

Le grand patron qui gère entièrement tous les aspects de votre vie, c'est votre cerveau. C'est lui qui décide ce qu'il amène à votre attention, ce qu'il vous fait voir, vous fait entendre, vous fait sentir et vous fait ressentir! Et comme votre cerveau n'est pas constitué pour vous rendre heureux, mais bien pour vous protéger, c'est pourquoi il vous fait souvent craindre le pire avant d'espérer le meilleur. Par protection, il vous maintient dans de vieux mécanismes de défense (pour vous éviter la douleur), il vous fait craindre la nouveauté (et ses possibles dangers) et vous incite plus souvent qu'autrement à l'autosabotage.

Mais si vous pouviez contourner ces écueils en reprogrammant votre cerveau afin qu'il vous fasse ressentir un état d'être bénéfique et qu'il amène à votre conscience tout ce dont vous avez besoin pour vous réaliser et être heureux?

**Information et tarification 1-877-387-7379 ou [info@afrc.ca](mailto:info@afrc.ca)**

— — — — —  
**Dès le 18 octobre à 13h30** ateliers de la pleine conscience (Zoom) Mme Josée Perreault  
Durée 8 semaines. Nombre limité de participants, faites-vite!  
Coût à déterminer selon le nombre de personnes



**Du 28 septembre au 7 décembre 13h30** yoga du visage (Zoom) Mme Brigitte Deveau  
6 séances / 2 semaines  
Coût à déterminer selon le nombre de personnes



## « La douleur n'est plus ce qu'elle était »

La conception de la douleur évolue peu à peu chez les professionnels de la santé. Une nouvelle définition du terme en témoigne. Pour que la douleur d'un patient soit considérée réelle, mieux vaut que des preuves tangibles fournies par imagerie médicale ou par des tests physiologiques viennent appuyer ses dires. Parce qu'encore aujourd'hui, en absence de telles preuves, la douleur peut être vue comme une invention, une exagération ou un problème «entre les deux oreilles». «Cette conception, qui peut conduire à la stigmatisation des personnes souffrant de douleurs chroniques, est dépassée. La nouvelle définition de la douleur énoncée par l'International Association for the Study of Pain (IASP) contribuera, entre autres, à mieux faire comprendre la dimension psychologique du phénomène de la douleur», estime [Kadija Perreault](#), professeure au Département de réadaptation de l'Université Laval et chercheuse au Centre interdisciplinaire de recherche en réadaptation et en intégration sociale.

La professeure Perreault compte au nombre des onze professeurs universitaires qui signent, dans la revue *Physiotherapy Canada*, un article de réflexion sur la nouvelle définition de la douleur rendue publique en 2020 par l'IASP. «La définition précédente, qui datait de 1979, accusait un retard sur les avancées de la recherche dans le domaine, souligne-t-elle. Nous sommes passés d'un modèle biomédical de la douleur, reposant sur la présence de dommages mécaniques ou physiologiques aux tissus, à un modèle biopsychosocial qui reconnaît que la douleur comme le résultat d'interactions entre des composantes biologiques, psychologiques et sociales.»

Avoir mal est souvent la cause première de consultation chez les physiothérapeutes, rappelle la chercheuse. «Même si la douleur a des assises physiques, elle ne se limite pas à la perception des signaux douloureux. C'est une expérience subjective qui dépend, entre autres, du contexte personnel et social dans lequel elle s'exprime. Par exemple, si je fais une mauvaise chute sur la glace qui me force à m'absenter du travail, mon expérience de la douleur sera différente si je n'ai pas d'assurance invalidité, si mon employeur m'appelle continuellement pour que je revienne au travail, si les comptes impayés s'accumulent et si je dois attendre des mois sur une liste d'attente pour recevoir des traitements de physiothérapie dans le réseau public. Ces stress sont des facteurs qui peuvent favoriser la persistance de la douleur en agissant sur le système nerveux.»





## « La douleur n'est plus ce qu'elle était » (suite)

**« Même si la douleur a des assises physiques, elle ne se limite pas à la perception des signaux douloureux. C'est une expérience subjective qui dépend, entre autres, du contexte personnel et social dans lequel elle s'exprime. » - Kadija Perreault**

La nouvelle définition de la douleur formulée par l'IASP ne viendra pas révolutionner la pratique quotidienne de la physiothérapie, mais elle participe à l'évolution de la compréhension du phénomène chez les professionnels de la santé. La place occupée par la douleur dans la formation universitaire contribue aussi à ce changement.

**« Il y a quelques années, une étude avait montré que les étudiants en médecine vétérinaire suivaient plus d'heures de formation sur la douleur que les étudiants en sciences de la santé. Il y a eu une prise de conscience et les programmes ont été adaptés depuis. »**  
- Kadija Perreault

Par exemple, le programme de physiothérapie de l'Université Laval comprend un cours de deuxième cycle entièrement dédié à la douleur», signale la professeure Perreault, qui a contribué à la mise sur pied de ce cours.

La formation continue offerte aux physiothérapeutes a elle aussi été adaptée pour faire plus de place au phénomène de la douleur. «Les physiothérapeutes jouent un rôle pivot pour prévenir la persistance de la douleur chez leurs patients. Pour jouer ce rôle efficacement, ils doivent bien comprendre ce que vivent leurs patients et les répercussions de la douleur dans leur vie. Ils doivent aussi aider leurs patients à comprendre que leur douleur est le résultat d'interactions entre plusieurs facteurs», souligne la professeure.

*Source: Jean Hamann / recherche université Laval*



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.

## « La pomme et ses bienfaits »

Pour rester en bonne santé, il suffit souvent de bien utiliser les produits qui nous entourent. Manger des pommes régulièrement serait par exemple une excellente idée à laquelle nous ne pensons pas assez souvent.

**La pomme régule les problèmes de transit** fruit riche en fibres, qui facilitent le transit intestinal et réduisent le risque de constipation. Pour cela, il faut la manger crue avec la peau. En cas de diarrhées, en revanche, pelez votre pomme. Elle aura alors un effet radical. La pectine qu'elle contient est une fibre soluble qui peut en effet retenir jusqu'à 20 fois son volume d'eau.

**La pomme est également un allié contre le cancer** elle contient en effet d'importants niveaux de catéchines et de quercétine, des antioxydants qui agissent contre la prolifération de cellules cancéreuses. Ces antioxydants se trouvent principalement dans la peau, alors pensez à acheter des pommes bio ou lavez-les bien avant de les consommer.

**La pomme combat le mauvais cholestérol** et est capable d'augmenter légèrement les taux de bon cholestérol. C'est grâce à la pectine que les pommes **empêchent les graisses de s'agglutiner dans les artères**. Presser la pomme en jus permettrait de lutter encore plus efficacement contre le mauvais cholestérol.

**La pomme est un allié minceur** elle serait par ailleurs recommandée pour toutes les personnes qui cherchent à perdre du poids. Elle est en effet un excellent coupe-faim. Manger deux pommes par jour permettrait par conséquent de perdre du poids. Le sentiment de satiété qu'elle procure réduit les grignotages ainsi que notre appétit pendant les repas.

**La pomme réduit le risque de diabète** les fibres, à l'instar de la pectine, freinent la pénétration des sucres dans le sang et stabilisent ainsi les taux de glycémie. Selon les résultats d'une étude américaine, manger une pomme par jour permettait de réduire de 28 % le risque de développer un diabète de type 2.

**La pomme est bonne pour les os** plusieurs études ont montré que la consommation de fruits riches en antioxydants, comme la pomme, entraînait une augmentation de la masse osseuse et une plus grande résistance des os. En règle générale, la consommation de fruits entraîne une meilleure densité minérale osseuse.

**La pomme permet de mieux dormir** manger des pommes rend nos nuits plus paisibles. Parce qu'elle est riche en phosphore, la pomme prévient les problèmes de sommeil

## « La pomme et ses bienfaits » (suite)

comme l'insomnie. Elle lutte également contre l'anxiété et favorise la détente. Manger une pomme avant de se coucher est donc recommandé.

**La pomme réduit le risque d'AVC** selon une étude menée par des chercheurs néerlandais et publiée dans Stroke, le Journal de l'American Heart Association, consommer régulièrement des poires et des pommes permet de réduire de 52 % les risques d'AVC (accident vasculaire cérébral). Une pomme par jour suffirait pour prévenir de manière efficace les AVC.

**La pomme réduit le risque de maladie neurodégénérative** recommandée pour avoir une bonne santé cérébrale car elle contient un antioxydant, la quercétine, qui protège efficacement les cellules du cerveau. Elle permet également de conserver une bonne mémoire et de prévenir les maladies neurodégénératives comme Alzheimer ou Parkinson.

**La pomme est excellente pour la santé bucco-dentaire** Elle favorise en effet la production de salive. Or la salive protège les dents des bactéries et permet de lutter contre le développement de caries.

*Source : Passeport Santé*



M. Guy Mineault 19 août

**Mme Renée-Ève Mimeault 22 août**

M. Rodrigue Gagnon 30 août

**M. Gaston Champagne 5 septembre**

Mme Marie Provost 10 septembre

Mme Cindy Morel 16 septembre

**Mme Francine Poirier 21 septembre**

**M. Norman Bilodeau 4 octobre**

Mme Thérèse Bolduc 8 octobre

Mme Jacynthe Lévesque 10 octobre

Mme Francine Breton 20 août

Mme Jeannette Dancause 25 août

M. Yvan Gilbert 3 septembre

Mme Hélène Giguère 6 septembre

Mme Thérèse Beaulieu 14 septembre

M. Alain Pelletier 21 septembre

Mme Josée Turcotte 28 septembre

Mme Nicole Cliche 5 octobre

Mme Diane Girard 10 octobre

Mme Patricia Boulet 13 octobre

## « 7 liens étonnants entre la douleur et l'avancée en âge »

**Pour ne jamais souffrir en silence** La douleur ne fait pas partie des processus de vieillissement normaux, contrairement au grisonnement des cheveux, aux rides ou à la baisse de densité osseuse, qui eux, sont universels.

Dit autrement: vous n'êtes pas condamné à la douleur parce que vous avez tel ou tel âge, bien que le risque de douleur augmente avec les décennies. Celle-ci se manifeste cependant différemment avec les années, ce qui s'explique notamment par certains changements physiologiques. Ces derniers peuvent en effet altérer votre façon de percevoir, d'analyser et d'exprimer la douleur.

Il est d'ailleurs essentiel d'en tenir compte afin d'élaborer un plan de traitement adapté, efficace et dont les bienfaits sont durables, plutôt que de vous dire «c'est normal à mon âge» et de souffrir en silence.

Voici donc 7 liens étonnants entre la douleur et les processus de vieillissement qui, j'espère, vous permettra de mieux soulager la douleur, mais aussi d'étayer votre réflexion pour mieux la comprendre.

**1. L'augmentation du seuil de douleur** est un concept complexe. Il représente le seuil auquel une sensation perçue est exprimée comme étant douloureuse. Notez qu'il est subjectif et varie d'une personne à l'autre. Une méta-analyse publiée par des chercheurs allemands a conclu que le seuil de douleur s'élève généralement avec l'âge, c'est-à-dire qu'on perçoit plus tardivement la douleur.

Pour rappel, la douleur est un signal d'alarme, dont la fonction première est de vous protéger. Par exemple, la peau de la main posée sur une surface brûlante déclenche immédiatement une sensation douloureuse pour éviter la brûlure. C'est le même principe avec la douleur au pied causée par une fasciite. Elle vous empêche de marcher trop longtemps pour donner l'occasion à votre corps de guérir lui-même la blessure au fascia. Or, le fait de ressentir le mal plus tardivement accroît votre risque d'aggraver votre état, par exemple en effectuant des mouvements que vous n'auriez pas faits en présence de douleur.

**2. Votre tolérance à la douleur** est un concept qui s'apparente au seuil de douleur. Elle varie également selon les personnes et elle serait diminuée par l'avancée en âge, contrairement au seuil de douleur qui serait augmenté.

## « 7 liens étonnants ... » (suite)

Cela fait en sorte qu'une fois la douleur ressentie, elle serait plus rapidement interprétée comme étant perturbante, incapacitante ou intolérable, et elle perturberait davantage vos activités. La tolérance à la douleur serait diminuée par l'avancée en âge, contrairement au seuil de douleur qui serait augmenté.

**3. Votre état de santé** Certains problèmes de santé peuvent vous priver de vos protections naturelles contre la douleur. Que vous soyez jeune ou vieux! Bien sûr, le risque de contracter une maladie chronique ou dégénérative augmente avec les décennies. Et celles-ci sont associées à des phénomènes douloureux.

C'est notamment le cas des maladies comme le diabète, l'arthrite, la maladie d'Alzheimer ainsi que des problèmes comme le manque de sommeil, les changements hormonaux et le stress chronique.

**4. Les médicaments que vous prenez** (et les réactions de votre corps à ceux-ci). Les réactions biochimiques que provoquent les médicaments changent avec l'avancée en âge. Vous réagissez donc différemment aux médicaments avec le temps qui passe. Par exemple, certains d'entre eux risquent de demeurer plus longtemps dans votre corps, et votre sensibilité à certains médicaments peut être modifiée.

Le fait de prendre simultanément plusieurs types de médicaments risque aussi d'avoir des effets sur votre douleur, comme en provoquer. N'acceptez donc jamais la réponse «c'est normal à votre âge» avant que chacun de vos médicaments n'ait fait l'objet d'une révision par votre médecin en collaboration avec votre pharmacien. Les interactions potentielles entre chacun d'eux doivent également être considérées.

Dans certains cas, les médicaments n'ont aucun lien avec la douleur ressentie par la personne, mais parfois, ils sont à la source d'effets indésirables qui provoquent une douleur. À cet égard, je vous conseille l'excellent site web [Choisir avec soin](#); une mine de renseignements pour, entre autres, mieux comprendre les effets des médicaments sur votre santé.

**5. Les changements dans votre cerveau** Le cerveau maintient jusqu'à notre dernier souffle une incroyable capacité d'adaptation. Sa plasticité vous permet de contourner plusieurs processus de vieillissement, notamment grâce à la réserve cognitive, un concept dont je vous ai souvent parlé.

## « 7 liens étonnants... » (suite)

Mais les changements qui surviennent dans votre cerveau peuvent également modifier votre façon de percevoir, d'analyser et d'exprimer votre douleur. Ceux-ci concernent la structure même de votre cerveau, comme les substances blanche et grise, dont le volume diminue graduellement au fil des ans. Dans certains cas, les médicaments n'ont aucun lien avec la douleur ressentie par la personne, mais parfois, ils sont à la source d'effets indésirables qui provoquent une douleur.

**6. Vos neurotransmetteurs** sont des substances chimiques qui permettent à vos nerfs de communiquer entre eux, notamment en présence de douleur. Les problèmes liés aux neurotransmetteurs sont d'ailleurs à la source de plusieurs affections, comme la maladie de Parkinson. Or, la quantité de certains neurotransmetteurs baisse avec l'âge, et cela peut altérer la transmission du signal douloureux.

Cette situation ne doit pas être considérée comme une fatalité, mais plutôt comme une caractéristique des processus de vieillissement et doit être tenue en compte lors de l'élaboration du plan de traitement.

**7. Vos gradateurs** Lorsqu'on a mal, on veut être soulagé. Point. La complexité du phénomène de la douleur n'est peut-être pas la première préoccupation. Mais dans un contexte de douleur chronique, cette complexité est une des clés du soulagement. Mieux comprendre les circuits nerveux nous aide à obtenir un soulagement plus efficace. Et ces circuits sont souvent modifiés par les processus de vieillissement.

Par exemple, la douleur arrive à votre cerveau après avoir emprunté des boucles constituées de plusieurs nerfs. Celles-ci agissent comme des gradateurs en réduisant ou en amplifiant votre douleur. Avec l'âge, des boucles nerveuses peuvent devenir moins efficaces et augmenter la sensation douloureuse dans certains contextes, comme dans le cas d'une douleur chronique au bas du dos qui s'amplifie avec les années sans raison apparente. C'est d'ailleurs pour cette raison (et plusieurs autres), que l'utilisation d'opioïdes devrait être supervisée régulièrement chez les personnes plus âgées. Avec l'âge, des boucles nerveuses peuvent devenir moins efficaces et augmenter la sensation douloureuse dans certains contextes.

*Source : Denis Fortier, physiothérapeute*

## « Nouvelle offre de services »

### LANCEMENT DE NOTRE NOUVELLE OFFRE DE SERVICES!

Les membres de l'AFRCA pourront bénéficier de soins spécifiques, une première!  
(Nutritionniste, psychologue, massothérapeute et kinésiologue)

Venez en apprendre davantage lors de notre rencontre du 24 septembre  
à l'Oiselière de Lévis, un plus pour vous!

Contribution de nos députés par le biais du soutien à l'action bénévole.



MARIE-EVE PROULX  
Députée de Côte-du-Sud



ASSEMBLÉE NATIONALE  
DU QUÉBEC

Hôtel du Parlement  
1045, rue des Parlementaires  
Québec (Québec) G1A 3A4  
Bureau de circonscription  
6, rue Saint-Jean-Baptiste Est, bur. 206  
Montréal (Québec) G2M 1P7  
Tél.: 418 234-3993 Téléc.: 418 234-1659  
Sans frais : 1 866 774-1893  
Marie-Eve.Proulx.CPS@asnat.qc.ca



Marc  
**PICARD**  
CHUTES-DE-LA-CHAUDIÈRE



Isabelle  
**LÉCOURS**  
LOTBINIÈRE-FRONTENAC



François  
**PARADIS**  
LÉVIS



Luc  
**PROVENÇAL**  
BEAUCE-NORD



Samuel  
**POULIN**  
BEAUCE-SUD

## « Merci à nos partenaires »!



Dre Julie Aussant  
Chiropraticienne, D.C.





**CONCEPTION, RECHERCHE, RÉDACTION ET CORRECTION:**

DANY DROUIN, DIRECTRICE  
Francine Poirier, Administratrice

ISSN 1708-7139

Dépôt légal- Bibliothèque nationale du Québec, 2021

Dépôt légal- Bibliothèque nationale du Canada, 2021

**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 : 20.00\$

Membre corporatif: 30.00\$

Pour nous joindre :

**AFRCA**

104A-1017 Boulevard Vachon Nord

Sainte-Marie QC G6E 1M3

418-387-7379

[info@afrc.ca](mailto:info@afrc.ca) ou [www.afrc.ca](http://www.afrc.ca)

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

Québec 