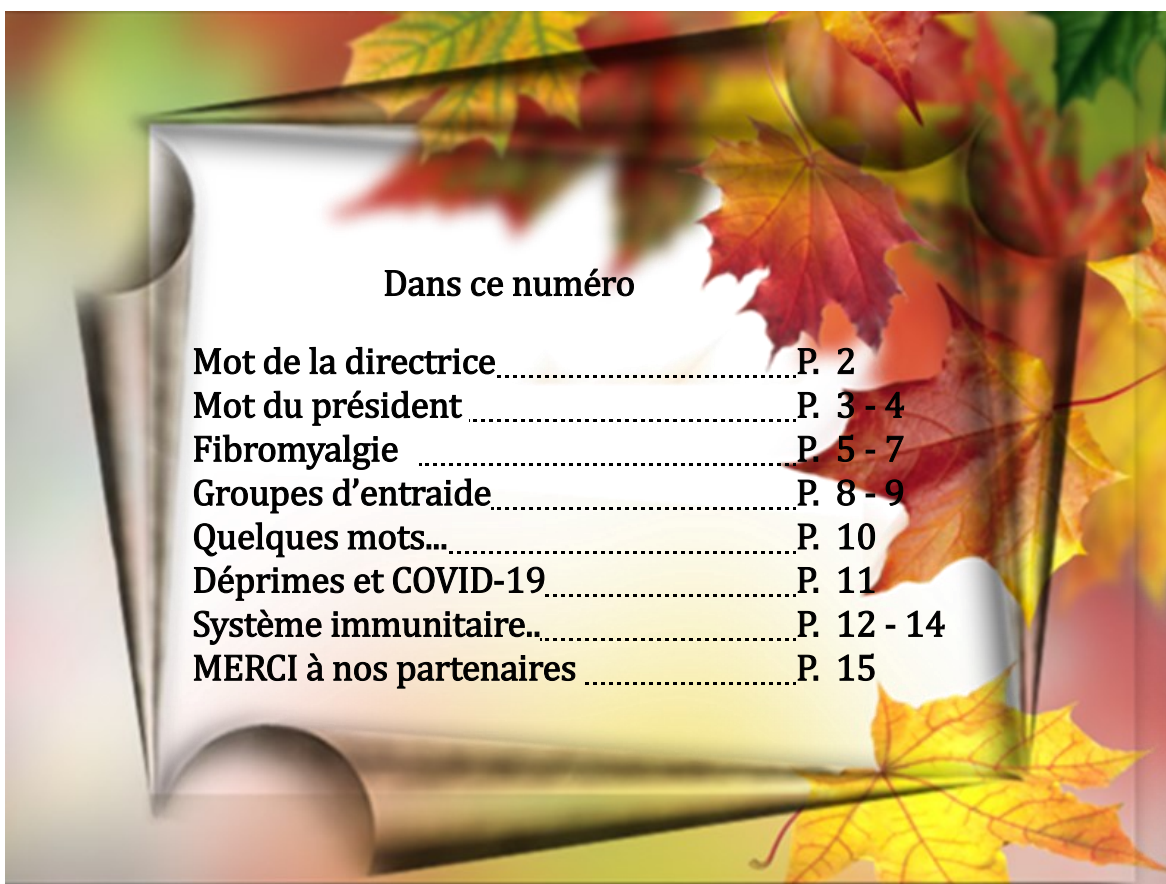


Parlons fibro

Association de la fibromyalgie région Chaudière-Appalaches

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



ANNÉE 18 NUMÉRO 5
NOVEMBRE 2020

« Mot de la directrice »

Bonjour chers membres!

Comment allez-vous? Ou plutôt de quelle façon « vivez-vous » ces temps-ci? Depuis le mois de mars plusieurs choses ont changé... Personnellement je préfère ne pas parler de pandémie car nous en entendons suffisamment parler d'une part et d'autres, mais d'un autre côté nous ne pouvons pas ignorer le fait que notre vie courante n'est plus tout à fait comme avant.. À l'AFRCA, la vie n'est pas sur pause, nous tentons d'être créatif pour vous, pour nos membres et bénévoles et vous pouvez l'être avec nous en nous indiquant des sujets qui vous intéressent.

Nous nous efforçons de vous soumettre des activités attrayantes sur différents sujets et bien que les rencontres en présentielles ne soient pas concevables pour le moment, nous devons actualiser nos services en vous offrant des rencontres « zoom ». Nous avons la possibilité de vous aider à maîtriser cette façon de faire qui ne remplace pas le côté humain mais qui fait en sorte de nous sentir moins seul, moins isolé et de pouvoir partager avec d'autres. Mis à part les activités nous pourrions également tenir des groupes à l'occasion, sans sujet précis, seulement être là, au même endroit, au même moment. Pourquoi pas? La technologie nous offre cette opportunité!

Si vous ne recevez pas de courriels annonçant nos rencontres virtuelles c'est que je n'ai pas votre adresse courriel, pouvez-vous me la transmettre pour ainsi connaître les dates de nos prochains rendez-vous?



Une première via zoom! Le 16 septembre s'est tenu l'assemblée générale des membres de l'AFRCA. Pour le mandat 2020-2021, les postes attribués sont comme suit:

Présidence / Mme Patricia Boulet

Vice-présidence / Mme Annie Deblois

Trésorière / Mme Mireille Guay

Secrétaire / Mme Francine Poirier

Administratrice / Mme Manon Sylvestre

Administrateur / M. Norman Bilodeau

Je souhaite la bienvenue à Mme Renée-Ève Mimeault, coordonnatrice au développement de l'engagement social et merci à M. Gaston Champagne qui réitère son engagement.

Je remercie également Norman, président sortant; grâce à tes connaissances et ton savoir, notre organisme offre encore une meilleure structure à nos membres! C'est un grand plaisir de travailler avec toi!

Dany Drouin, directrice générale



« Mot du président ... *sorti* »

Bonjour à tous. Ceci est mon dernier mot en lien avec la présidence du CA. Lors de l'AGA, le conseil d'administration s'est doté d'une nouvelle présidente dans la personne de Patricia Boulet, la vice-présidente d'avant. Patricia a été remplacée à la vice-présidence par l'administratrice Annie Deblois.

Je veux prendre quelques minutes de votre temps précieux pour exprimer ma reconnaissance au CA de m'avoir fait confiance m'ayant permis de servir en qualité de son président pour les deux derniers termes. Remplir le siège de président au cours de ces deux termes d'un an aura été parmi les tâches les plus satisfaisantes de ma retraite jusqu'à maintenant. Je cède ce siège à Patricia avec le sens du devoir accompli. Je suis entré en fonctions avec deux objectifs; 1) accentuer l'aspect humain de l'organisme, et 2) assurer auprès des membres du CA la distinction entre la gouvernance, qui relève du CA seul, et la direction, qui appartient exclusivement à la directrice générale, pour un fonctionnement administratif efficace. On m'a fait savoir que cela avait été bien réalisé.

Quelques petits à cotés ajoutent à la satisfaction dont l'idée de la création d'un siège temporaire pour faciliter la fusion entre l'AFRCA et le groupe d'entraide d'arthrite de St-Georges. Être président du CA de l'AFRCA ne faisait pas partie de mon plan de carrière pour ma retraite mais en acceptant le poste, j'ai permis à Lorraine Lévesque, présidente d'avant depuis 11 ans, de se retirer pour se tourner vers d'autres occupations qui l'attendaient depuis longtemps.

Je me suis branché sur Internet à 67 ans seulement, et ce à cause de mon implication au CA. Connecté sur le tard, je lutte avec une maladresse constante dans l'utilisation de ce moyen moderne de communication. Contrairement à moi, Patricia maîtrise avec beaucoup d'habiletés et, avec elle à la barre du CA, l'association sera bien mieux pilotée dans le virage informatique que la pandémie nous impose. Je conserve néanmoins mon poste d'administrateur en continuant d'apporter au CA et à la directrice générale tout le soutien dont je suis encore capable.

Je souhaite à Patricia, et à Annie qui la seconde, de bons vents (pour continuer avec l'image de la navigation) et de la réussite dans l'accomplissement de leurs nouvelles tâches. Puisse la Providence leur sourire!

Norman Bilodeau, administrateur de la région des Appalaches.



« Mot de la présidente »

Bonjour à vous, membres de l'AFRCA! Il me fait un grand plaisir d'assurer la présidence pour le mandat 2020-2021 et de succéder à Norman Bilodeau. Malgré la crise sanitaire que nous vivons actuellement l'AFRCA continue de rassembler les forces vives de membres actifs dans les régions via la plate-forme Zoom. C'est donc une réelle fierté pour moi de prendre part aux activités de l'organisation à titre de présidente pour la prochaine année.

Par son souci d'apporter « soutien et entraide » aux personnes souffrant de la fibromyalgie et/ou d'arthrite, l'AFRCA se distingue et se réinvente, année après année. Je suis convaincue que la prochaine année en sera une encore très stimulante, notamment grâce à la participation des membres du conseil d'administration, de Dany, Émilie, Danièle et VOUS chers membres!

J'en profite pour remercier une fois de plus Norman, pour tout le travail accompli durant ses deux années à la présidence.

* Surveillez bien, une belle programmation vous attends dès les prochaines semaines!

Au plaisir de vous rencontrer,
Patricia Boulet, présidente
Région de Montmagny



Zoom sur la santé : du 3 au 8 novembre, BANQ offre des conférences numériques gratuites avec des experts du milieu de la santé,

LES RENDEZ-VOUS NUMÉRIQUES
En ligne!
ZOOM SUR LA SANTÉ
DU 3 AU 8 NOVEMBRE 2020
Des conférences et des ateliers en ligne et gratuits, pour suivre votre santé de très près!
Programation complète : banq.qc.ca
Bibliothèque et Archives nationales Québec

Quatre conférences en ligne pour les adultes

réuniront des spécialistes qui répondront aux questions suivantes : Comment obtenir de l'aide médicale fiable en ligne? Le Carnet santé, qu'est-ce que c'est? Quels outils, applications et plateformes technologiques permettent d'obtenir des informations ou des soins virtuels en télésanté? Quelles technologies d'assistance rendent le numérique plus accessible aux personnes ayant des problèmes de vision? Les conférences auront lieu sur la plateforme Zoom et les participants pourront poser leurs questions en direct au moyen de la section Q et R. Pour ceux qui auront manqué ces rendez-vous, il sera possible de les regarder en différé sur banq.qc.ca.

« Fibromyalgie »

Ce que disent les dernières recherches :La fibromyalgie (FM) a été décrite pour la première fois en 1977. Ce syndrome associe des douleurs diffuses chroniques, une fatigue souvent intense et des troubles du sommeil. D'autres manifestations peuvent être associées de façon variable. Ces symptômes altèrent la qualité de vie et persistent pendant des années pour de nombreux patients conduisant à un recours fréquent aux soins de santé. La fibromyalgie affaiblit physiquement et moralement. L'examen clinique identifie inconstamment des points douloureux à la pression. Ce syndrome touche majoritairement des femmes entre 30 et 50 ans. De très nombreux travaux lui ont été consacrés.

Une étude pilote avec la technique endermologie¹ avait été conduite aux États-Unis, chez le Dr Gordon, spécialiste en thérapie physique et réhabilitation avec 10 patientes fibromyalgiques. Ces patientes, d'un âge moyen de 46.8 ans et fibromyalgique depuis 8 ans en moyenne, avaient bénéficié de 15 séances de soins endermologie. Au vu des résultats préliminaires rapportés dans cette étude (amélioration significative de la fonctionnalité et de la douleur, satisfaction des patientes), la technique endermologie mériterait d'être prise en considération dans la prise en charge globale du traitement de la fibromyalgie.

*¹C'est un massage mécanique qui va travailler autant de façon thérapeutique qu'esthétique. L'endermologie corps ou visage est une technique qui existe depuis trente ans et dont les effets positifs ont été reconnus scientifiquement. L'endermologie corps est particulièrement recommandé dans les cas de rétention d'eau, mais également de douleurs musculaires. C'est pourquoi cette technique est très utilisée pour aider les personnes qui font beaucoup d'entraînement à réparer leurs muscles et resculpter leur corps. **Thérapeutiques** ; cicatrices, arthrose, nerf sciatique, fibromyalgie, migraines, maux de dos, douleurs articulaires et douleurs musculaires et problèmes de circulation.*

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 » (suite)

Même si à un moindre niveau, 9 autres stratégies sont également recommandées pour leurs effets sur la douleur, la fatigue ou la qualité de vie, **5 sont des traitements pharmacologiques et 4 sont des traitements non pharmacologiques** :

- ☒ Les thérapies cognitives et comportementales ;
- ☒ Les thérapies combinées incluant au moins 1 thérapie éducative ou psychologique et au moins 1 thérapie par l'exercice physique ;
- ☒ Les thérapies physiques (acupuncture ou l'hydrothérapie) ;
- ☒ Les thérapies par mouvement méditatif (yoga, le tai chi et le qi gong) ou pleine conscience.

La gestion initiale devrait impliquer l'éducation du patient et se concentrer sur les **thérapies non pharmacologiques**. En cas de non-réponse, des thérapies supplémentaires et personnalisées doivent être adaptées aux besoins spécifiques de l'individu. Les psychothérapies sont à prévoir pour les personnes souffrant de troubles de l'humeur ou si les autres stratégies ont été inutiles.

Les **thérapies pharmacologiques** doivent être proposées pour les personnes souffrant de douleurs intenses ou de troubles du sommeil. En cas d'invalidité grave, une approche multidisciplinaire devra être envisagée.

Différentes recommandations thérapeutiques **non pharmacologiques, pharmacologiques et complémentaires** ont été identifiées :

- ☒ **FORTES** : éducation du patient, activité physique, inhibiteurs de monoamine oxydase, traitements multidisciplinaires et interdisciplinaires.
- ☒ **MODÉRÉES** : antiépileptiques, inhibiteurs de la recapture de la sérotonine-noradrénaline.
- ☒ **FAIBLES** : hydrothérapie/balnéothérapie, massages, thérapies cognitives et comportementales, anti-inflammatoires non stéroïdiens, inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine, cyclobenzaprine, Tramadol, antidépresseurs tricycliques, capsaïcine topique et thérapies complémentaires (acupuncture, thérapies par mouvement méditatif ou pleine conscience)

Les traitements **pharmacologiques** semblent avoir des effets secondaires sur un pourcentage très élevé de patients atteints de FM. Parmi les thérapies non conventionnelles qui se sont révélées utiles pour différents symptômes, la revue souligne la Neurostimulation Électrique Transcutanée (TENS), le traitement systémique à l'ozone, l'oxygénothérapie hyperbare, certaines psychothérapies et l'activité physique.

« Fibromyalgie » (suite)

Les traitements pharmacologiques disponibles pour le traitement de la FM étant associés à des effets indésirables et à des bénéfices limités, une équipe iranienne a passé en revue toutes les études sur l'impact de la mélatonine dans le traitement de la FM. Les auteurs ont finalement retenu quatre études rapportant l'effet positif de la mélatonine sur les symptômes de la FM sur 98 patients. Aucun événement indésirable majeur n'a été signalé. Une hétérogénéité significative a été observée entre les études. Par conséquent, d'autres essais cliniques contrôlés de haute qualité sont nécessaires pour comprendre pleinement le rôle de la mélatonine dans le traitement de la FM .

Une équipe américaine a sélectionné des essais contrôlés randomisés de traitements non invasifs/non pharmacologiques pour 5 affections de douleur chronique dont la fibromyalgie. Elle a notamment analysé la force des preuves (FDP) à court, moyen et long terme.

À court terme, des améliorations fonctionnelles ont été observées avec l'exercice, les pratiques corps-esprit, la rééducation multidisciplinaire (FDP: faible) et l'acupuncture (FDP: modérée). La douleur a été améliorée avec l'exercice (FDP modéré) et la thérapie cognitivo-comportementale TCC (FDP: faible).

☒ À moyen terme, il y avait une amélioration fonctionnelle avec l'exercice et l'acupuncture (FDP : modérée), la TCC, la réduction du stress basée sur la pleine conscience, la libération myofasciale et la rééducation multidisciplinaire (FDP: faible). La douleur a été améliorée avec l'exercice (FDP modéré), les pratiques de pleine conscience et la rééducation multidisciplinaire (FDP faible).

☒ À long terme, des améliorations fonctionnelles ont persisté pour une rééducation multidisciplinaire sans amélioration de la douleur (FDP: faible).

Il existe de plus en plus de données sur l'efficacité de l'électrothérapie dans la prise en charge de la douleur liée à la fibromyalgie. La neurostimulation électrique transcutanée (TENS), la stimulation cérébrale non invasive (courant continu transcrânien / stimulation magnétique) et le LASER sont apparues comme les techniques d'électrothérapie les plus couramment examinées dans la fibromyalgie. En outre, ces techniques non invasives n'ont pas ou peu d'effets secondaires. D'autres études sont nécessaires pour identifier les protocoles de traitement optimaux pour chaque type d'électrothérapie.

Ce n'est pas un traitement tout seul qui apportera une amélioration, mais la combinaison de plusieurs, à chaque phase de la maladie, surtout dans les cas sévères.

Source : LPG Médical

« Groupes d'entraide »

Groupe d'entraide de Nouvelle-Beauce (Sainte-Marie et environs)

Ce matin en vous écrivant ce mot, les premiers flocons sont tombés. L'annonce de l'hiver en automne et oui! On ne passera pas à côté encore cette année. Habituellement, plusieurs d'entre vous ont pris des cours afin de se garder en forme physiquement et moralement. À nouveau cet automne ces activités ne peuvent se faire en présentiel. Mais, tout n'est pas fini, on peut en faire par soi-même ou encore en faire sur le web. C'est ce que j'ai choisi et les marches extérieures. J'aime bien avoir de petits projets.

J'ai fait de la recherche afin de découvrir des ateliers, des conférences, pour agrémenter notre automne. Notre directrice Dany a un beau programme de monté et il ne tient qu'à vous d'y participer, et ce, la plupart du temps : gratuitement pour les membres. On s'occupe de vous!

Je veux aussi offrir aux membres qui ont de difficulté avec l'ordinateur, l'internet, et particulièrement leur IPAD, IPHONE, que je suis à l'aise pour vous aider. Les conférences sont principalement sur la plateforme ZOOM. Communiquez avec moi si vous désirez que je vous aide, cela me fera plaisir. En ce temps de COVID je vous partage cet article : <https://theconversation.com/coronavirus-il-faut-cesser-de-se-toucher-le-visage-voici-comment-134177>

On nous parle de se laver les mains. Oui, c'est parfait! Mais se toucher le visage?...le plus important, il faudrait apprendre à ne pas se toucher le visage. Les microbes entrent par les ouvertures, yeux, nez, oreilles, bouche, Personnellement, j'utilise beaucoup les huiles essentielles pour différentes raisons. Je vous met un lien sur les huiles antivirales qui peuvent vous aider en ce début des rhumes et gripes. Une huile très polyvalente est le tea-tree et j'ajouterais l'origan. Soyez vigilants, regardez si elles vous conviennent avant de les utiliser.

<https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=10-huiles-essentielles-luttent-virus>

Bonne fin d'automne et joyeuse Halloween,
Francine Poirier,
Responsable GEF Nouvelle-Beauce AFRCA
GEFnouvelle-beauce@hotmail.com
418-999-3678



« Groupes d'entraide » (suite)

Groupe d'entraide de Lotbinière

Je tiens à partager avec vous une réflexion inspirée par la saison. C'est avec bienveillance et dans l'esprit d'une courte méditation que je vous la partage. Je profite de cette occasion pour vous remercier du temps que vous consacrerez à mon texte, pour mentionner l'excellent travail et la bonne énergie de madame Dany Drouin et pour remercier le conseil d'administration pour ma nomination à la vice-présidence. Je termine en vous rappelant l'importance de ne pas se sentir seul et que vous pouvez compter sur nous si vous avez besoin.

Regarder l'automne

Automne, merveilleux automne, saurons-nous te regarder ?

- L'automne marque la fin d'une période de croissance et de récolte.
- Les feuilles rendent leur énergie au corps de l'arbre et acceptent de changer de couleur, de se décomposer et de dessécher puis de fertiliser le sol nourricier.
- L'air se rafraichit, le ciel se met en mouvement et se teinte de nouvelles couleurs, les nuits s'allongent.
- Si l'été est bruyant et actif, l'automne prépare le silence et le calme pour installer l'hiver.
- Il n'y a rien à célébrer, si ce n'est de profiter de ce jour, peut être, pour prendre le temps de soi ou d'observer .
- Observer les changements de la nature, les changements de soi, les changements de nos routines.
- Prendre conscience du changement.
- Profitons également de cette période merveilleuse pour reprendre contact avec la terre, dont nous venons, dont nous faisons partie. Prenons l'énergie de la terre, nourrissante.

Activité de novembre et décembre si la situation, le permet:

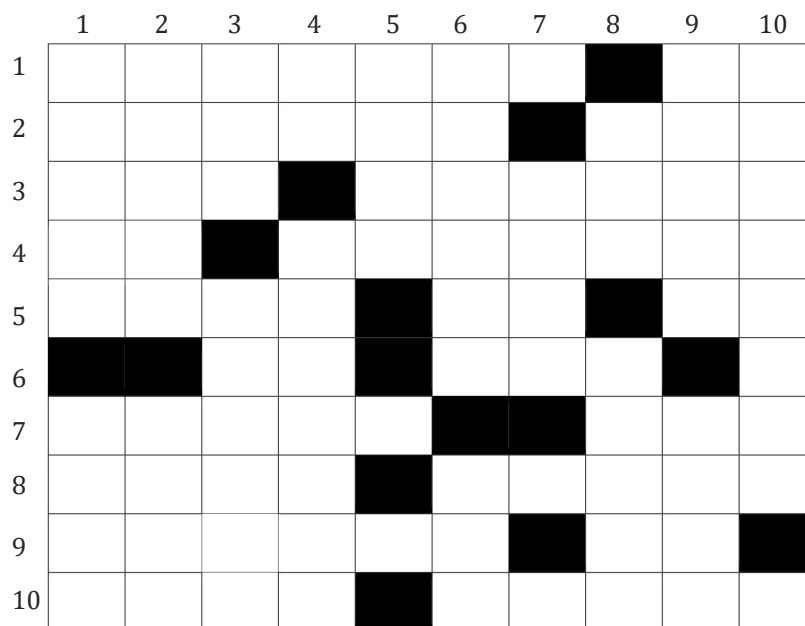
Méditation les jeudis soirs de 19h à 20h15 , au St-Edmond, Val-Alain.

Atelier aromathérapie système ORL, le 30 novembre, au St-Edmond, Val-Alain.

Pour plus d'information: Annie Deblois 418-520-6095
Représentante du groupe d'entraide de Lotbinière



« Quelques mots sur le chemin du bonheur »



Horizontalement

1. Sapience. Article.
2. **Sentiment d'affection. Legs.**
3. Adverbe de négation.
Attention à ce qui se dit.
4. **Pronom personnel. Ardeur.**
5. Vagabonde. Préposition. Seaborgium.
6. **Argan. Manie.**
7. Travaille dur. Risque.
8. **Couleur pourpre pâle.**
Petits lots de terre entourés d'eau.
9. Sensible. Union Africaine.
10. **Laxatif extrait du cassier. Comprime.**

Verticalement

1. **État d'un organisme qui fonctionne bien.**
Adverbe signifiant l'abondance
2. Sentiment intense de tendresse et d'attrance. Ville d'Italie
3. **Liqueur alcoolisée de baies de genièvre. Capacité de réfléchir et de juger.**
4. Conjonction. Détermination.
5. **Qu'il lui convienne.**
6. Mystérieux. Conifères produisant des arilles
7. **Objet volant non identifié.**
8. Somme que l'on doit rembourser.
Bienveillance.
9. **Nénuphar. Vedette.**
10. Forces.

Gracieuseté de M. Daniel Campeau, bénévole de Lévis

« Déprime et COVID-19 »

5 choses à faire pour passer à travers la déprime de la COVID-19

L'arrivée de l'automne marque dans certaines régions du monde une recrudescence des cas de COVID-19. Pour plusieurs, l'arrivée de cette nouvelle vague peut créer de la déprime. Afin de passer à travers ces moments difficiles le plus doucement possible, voici quelques trucs pour essayer d'aller mieux.

1. FAIRE DU SPORT

L'une des meilleures façons de combattre la déprime est sans aucun doute d'activer les hormones du bonheur. En pratiquant un sport, peu importe son intensité, vous ressentirez un «boost» de bien-être. Plus vous bougez, plus vos hormones du bonheur seront actives!

2. PRENDRE DU TEMPS POUR SOI

Durant une période plus difficile, il est important de prendre des moments pour soi. Délaissez votre cellulaire, faites garder les enfants, commandez-vous une bouffe d'un restaurant que vous aimez... L'important c'est que ce moment vous appartienne et que vous fassiez quelque chose qui vous fait plaisir.

3. PARLER DE VOS SENTIMENTS

Quand la tristesse nous envahit, il est important de communiquer nos émotions avec notre entourage. Se montrer vulnérable peut être difficile, mais cela vous aidera à traverser cette période plus sombre.

4. RECONNECTER AVEC LA NATURE

Il suffit parfois de s'offrir une petite escapade en plein air pour nous aider à relativiser certaines situations. Face à la beauté de la nature, on peut comprendre plus facilement les raisons qui nous poussent à nous sentir ainsi. Que ce soit en prenant une marche dans votre quartier en silence ou encore en organisant une sortie à la montagne en famille, la nature vous fera le plus grand bien.

5. PARLER À DES PROFESSIONNELS

Il ne faut surtout pas avoir peur de faire appel à des professionnels si votre déprime persiste. Ces derniers sauront vous donner les outils nécessaires pour que vous passiez à travers cette période tout en douceur.

Source : Coup de pouce

« Système immunitaire et COVID-19 »

Est-ce que l'activité physique peut être un outil pour aider le système immunitaire contre la COVID-19?

On entend souvent dire que l'activité physique est bonne pour la santé et qu'elle renforce le système immunitaire. C'est d'ailleurs assez bien documenté que l'activité physique modérée contribue à stimuler le système immunitaire. Une revue de littérature récente s'est penchée sur la question de l'impact de l'activité physique sur la COVID-19.

Impact de l'exercice sur le système immunitaire Évidemment, l'impact de l'exercice sur le système immunitaire sera modulé en fonction de l'intensité, de la régularité, de la durée et du type d'effort que vous complétez. Par contre, il est possible de résumer l'impact de l'exercice sur le système immunitaire ainsi :

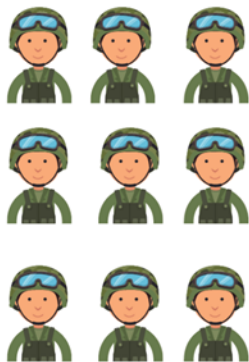
-L'activité physique d'intensité faible ou modérée, pratiquée de façon régulière stimule le système immunitaire;

-L'activité physique intense et prolongée diminue l'efficacité du système immunitaire à court terme.

C'est un peu comme si l'activité physique régulière gardait en alerte le système immunitaire : les différentes lignes de défense sont plus présentes chez ceux qui s'entraînent régulièrement de façon modérée.

Système immunitaire d'une personne active

Les soldats sont nombreux et
bien réveillés



Système immunitaire d'une personne sédentaire

Les soldats sont moins
nombreux et légèrement
endormis



« Système immunitaire et COVID-19 » (suite)

Si on reprend la fameuse image des petits soldats qui combattent les virus, ceux qui sont généralement actifs ont plus de soldats et leurs soldats sont aussi plus attentifs à ce qui pourrait se passer. Ils sont donc en mesure de réagir plus rapidement.

L'activité physique et la COVID-19 Les études suggèrent que dans les cas les moins graves de COVID-19, le système immunitaire est en mesure de contrer la réplication du virus à l'intérieur du corps et de rester équilibré.

Par contre, dans les cas sévères de COVID-19, on remarque un débalancement dans le système immunitaire. Vous en avez probablement entendu parler dans les médias, il s'agit de ce qu'on a nommé la tempête inflammatoire (cytokine storm en anglais). Il semblerait que le niveau de cette tempête inflammatoire soit relié au niveau de sévérité de la COVID-19. Malgré qu'on n'ait pas de données directes et précises sur l'impact de l'activité physique sur la réponse immunitaire au Coronavirus, il y a des évidences que ceux et celles qui sont actifs souffrent moins souvent d'infections des voies supérieures et sont moins sujets à décéder de pneumonies et de l'influenza.

Par contre, un entraînement intense et/ou prolongé juste avant ou pendant une infection virale comme la COVID-19 ou l'influenza peut déclencher des symptômes très forts. Comme la COVID-19 affecte de façon plus intense les personnes plus âgées, il est encore plus important pour ces dernières d'être actives de façon régulière. Évidemment, l'idéal est d'être actif tout au long de notre vie, mais même une personne qui a débuté l'activité physique « sur le tard » peut en retirer des bienfaits pour son système immunitaire. On peut en dire autant des personnes qui plus corpulentes, qui pourraient être plus à risque d'infection.

Finalement, l'activité physique contribuerait à diminuer le risque d'ischémie et de thrombose (caillot dans le sang), deux manifestations plus rares, mais documentées de la COVID-19. En résumé, on peut dire que l'activité physique a probablement un impact positif dans la lutte contre la COVID-19 par les mécanismes suivants :

- Diminution du risque d'infection des voies respiratoires
- Diminution de l'impact du surplus de poids
- Diminution de l'impact de l'âge sur le système immunitaire
- Réduction du risque de thrombose et d'ischémie

« Système immunitaire et COVID-19 » (suite)

Évidemment, la distanciation physique, les mesures d'hygiène et le futur vaccin restent les principales façons de lutter contre l'épidémie de COVID-19. D'ailleurs, l'activité physique régulière n'immunise pas contre la COVID-19, comme le démontrent les nombreux athlètes infectés et parfois lourdement malades.

Toutefois, il est nécessaire de se demander collectivement comment on peut arriver à continuer de promouvoir l'activité physique régulière, malgré le confinement, pour les prochaines pandémies. L'OMS a recommandé que les individus asymptomatiques et en santé continuent à faire 150 minutes d'activité physique par semaine pour les adultes et 300 minutes par semaine pour les enfants.

Si on se rapporte au confinement qui a eu lieu en mars/avril, on peut se demander comment y arriver! Sur une note personnelle, il s'agit de la période qui fût la plus sédentaire de ma vie et cela m'a convaincu que les maisons doivent devenir un endroit propice à la pratique de l'activité physique.



Daniel Riou, Détenteur d'un baccalauréat en Kinésiologie de l'Université Laval

Un homme appelle sa femme et lui demande :

- Chérie, on m'a invité pour un voyage de pêche avec mon patron et quelques-uns de ses amis. Nous serons partis pour une semaine. Cela représente une bonne opportunité pour moi d'obtenir cette promotion que j'attends depuis si longtemps ; alors peux-tu s'il te plaît me faire une valise avec assez de vêtements pour une semaine entière et préparer ma ligne et mon coffre de pêche? Nous partirons directement du bureau et je passerai par la maison rapidement pour prendre mes affaires.

-Oh, s'il te plaît, peux-tu mettre dans mes bagages mon nouveau pyjama en soie bleu?

L'épouse trouve bien étrange l'histoire de son mari mais en bonne épouse qu'elle est, elle fait exactement ce que son mari lui a demandé. La semaine passe, et le mari revient à la maison un peu fatiguée, mais somme toute, content de son voyage. Sa femme l'accueille à la maison et lui demande s'il a pris du poisson et combien il en a pris ?

Il lui répond : Oh oui, beaucoup de saumons, des truites Fario et quelques brochets.

Mais au fait, pourquoi n'as-tu pas mis dans mes bagages mon nouveau pyjama en soie bleu comme je te l'avais demandé ? Et sa femme de lui répondre :

-Mais bien sûr que si, je l'ai mis... il est dans ton coffre de pêche...



« Bon anniversaire » !



Mme Huguette Giguère 26 octobre
Mme Annie Deblois **3 novembre**
Mme Émilienne Dion 6 novembre
Mme Aline Rouillard 16 novembre
Mme Liza Perron 22 novembre
Mme Marlaine Vaillancourt 26 novembre
Mme Suzanne Larrivée 27 novembre
Mme Christine B. Blanchette 14 décembre

Mme Lyse Cauchon 26 octobre
M. Denis Talbot 3 novembre
M. Jean-Pierre Lemieux 8 novembre
Mme Nancy Blanchette 16 novembre
Mme Mireille Dion 24 novembre
Mme Lucie Laroche 27 novembre
M. Mario Bélanger 8 décembre
Mme Marie Provos 16 décembre

« MERCI à nos partenaires »

Émilie Chouinard et Claude Roy Ste-Marie

Kathleen Harvey de Ste-Marie

Municipalité Saint-Elzéar

VILLE DE SAINT-JOSEPH

M. Daniel Lavoie

Une équipe dynamique à l'écoute de vos besoins!

MERCIER & MORIN AVOCATS

FONDATION Québec Philanthrope

Desjardins Caisse de La Nouvelle-Beauce

CONCEPTION, RECHERCHE, RÉDACTION ET CORRECTION:

DANY DROUIN, DIRECTRICE
NORMAN BILODEAU, ADMINSTRATEUR

ISSN 1708-7139

Dépôt légal- Bibliothèque nationale du Québec, 2020

Dépôt légal- Bibliothèque nationale du Canada, 2020

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

afrc'a@hotmail.com ou www.afrc'a.ca

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

Québec 