

Automne 2024

INFO FIBRO

Association de la fibromyalgie Mauricie / Centre-du-Québec

DÉFI VÉLO

500 KM EN 6 JOURS
POUR TENIR TÊTE À
LA FIBROMYALGIE

PAGES 4-5

« Bouger pour vivre
en paix avec la
fibromyalgie signifie
beaucoup plus que
500 km de coups de
pédales »

- *Caroline Paradis*



COURS DE YOGA
Nouveautés en
Mauricie et au
Centre-du-Québec !

PAGES 10 à 16



**L'EMPRISE DU
REGARD DES AUTRES**
Un atelier pour aider
à s'en défaire

PAGES 8 et 10

SOMMAIRE

<i>Mot de la direction</i>	3
<i>Défi vélo</i>	4
<i>Communauté AFMCQ</i>	6
<i>Création littéraire</i>	7
<i>Se défaire de l'emprise du regard des autres</i>	8
<i>Les bénéfices de l'hypnose pour les personnes atteintes de fibromyalgie</i>	9
<i>Programmation</i>	
• <i>Visioconférence</i>	10
• <i>Trois-Rivières</i>	11
• <i>Shawinigan</i>	13
• <i>Drummondville</i>	14
• <i>Victoriaville</i>	15
• <i>Louiseville</i>	16
<i>Groupes de soutien</i>	17
<i>Marchons ensemble !</i>	18
<i>Défi FibroFit</i>	19
<i>AGA 2024</i>	20
<i>Société québécoise de la fibromyalgie</i>	21
<i>Association québécoise de la douleur chronique</i>	22
<i>La recette de Sylvie</i>	23



François-Philippe Champagne
Député de Saint-Maurice–Champlain

Shawinigan
632, av. de Grand-Mère, bur. 1
Shawinigan (Québec) G9T 2H5
Tél. : 819 538-5291
Télec. : 819 538-7624



LOUIS PLAMONDON
Député de Bécancour | Nicolet | Saurel

702, rue Mgr Panet
NICOLET, QC, J3T 1C6
Tél.: (819) 293-2041 | Fax: (819) 293-5522
1-866-693-2041
louis.plamondon@parl.gc.ca

www.louisplamondon.com  [LouisPlamondonBQ](#)

Une équipe à votre service !



Bonjour chers membres ! Nous sommes très fiers de vous présenter notre programmation d'automne à travers *l'Info Fibro*.

Nous sommes toujours heureux de vous accueillir et nous demeurons à votre disposition pour répondre à toutes vos interrogations.

L'équipe de l'AFMCQ

- *Jocelyne Lemieux, intervenante/responsable des loisirs et services individuels*
- *Sylvie Morin, responsable au soutien administratif*
- *Eve Simard, intervenante/responsable des groupes*
- *David Ferron, directeur général*

Mot de la direction

Pour ce numéro-ci, je voulais parler de fierté ! Quelques éléments m'ont inspirés...

D'abord, j'ai eu l'occasion de suivre le Défi Vélo de Caroline Paradis, dont l'AFMCQ est partenaire. Atteinte de fibromyalgie, elle a parcouru en cinq jours 500 km en bicyclette ! Tout un défi réalisé dont Caroline peut être très fière !

Ensuite, je pense à notre programmation automnale, qui est la manifestation de tout le travail d'une équipe presque entièrement renouvelée en un an. Et ce, sans complètement nous dénaturer ou être à côté de la plaque. Jocelyne et Ève, nos deux intervenantes, peuvent être fières du chemin qu'elles ont chacune accompli grâce aux nouveaux projets et activités qu'elles ont pilotés : groupes de soutien en tournée, nouvelles activités sportives, conférences aux sujets novateurs.

Il ne faut pas oublier tout ce que Sylvie, notre responsable au soutien administratif, a dû traverser comme année, notamment en raison de deux changements de direction. Fidèle au poste depuis presque 7 ans, Sylvie s'est montrée accueillante, disponible et toujours prête à travailler en équipe.

Le Conseil d'administration de l'Association peut également être fier. Malgré toute la tempête qu'elle a traversée l'an dernier, ses membres se sont relevés les manches, ont fait preuve de solidarité et ont continué, malgré les chemins de traverse. Il faut souligner que le C.A. est formé de gens non rémunérés, qui se dévouent bénévolement pour contribuer au bon maintien d'un organisme dédié aux gens vivant avec la fibromyalgie et leurs proches.

David Ferron



Défi vélo



Bouger pour vivre en paix avec la fibromyalgie

Par Caroline Paradis

Au mois d'octobre 2023, je recevais un diagnostic de fibromyalgie. Les mois qui suivirent furent extrêmement difficiles. La douleur était si grande dans l'ensemble de mon corps que je pouvais que très difficilement effectuer les tâches quotidiennes. L'épuisement venait à bout de mes tentatives de continuer à persévérer, malgré tout. L'enjeu le plus difficile dans ce début d'expérience avec la maladie fut cependant de me sentir complètement seule et abandonnée par le système de santé conventionnel. Je ne comprenais rien de ce qui m'arrivait et personne ne pouvait me donner des réponses claires afin d'apaiser mes peurs et inquiétudes.

Voici que commença pour moi un chemin de guérison, de façon autodidacte, qui allait une fois de plus, me permettre de mettre en mots la signification des maux, que mon corps me criait bien fort !

Alors que tranquillement, je recommençais à pouvoir bouger un peu plus librement, j'ai eu l'envie, l'intuition devrais-je dire, que finalement, tout ce qui m'arrivait pouvait peut-être bien servir à d'autres personnes et que cette maladie venue me frapper telle une vague de tsunami, avait probablement un sens. Un sens que j'allais découvrir, un pas à la fois... Un coup de pédale à la fois !

Briser le silence afin de mieux faire comprendre ce que représente la maladie de la fibromyalgie. Parler pour exprimer ce que l'on ressent de l'intérieur puisque de l'extérieur, cette maladie est bien souvent invisible. Ouvrir la voix (voie), afin de déconstruire des mythes malheureusement encore vivants face à cette maladie. Créer, par le biais d'un défi sportif, une belle chaîne de solidarité pour toutes les personnes atteintes et favoriser le mouvement comme clé de guérison. Non seulement le mouvement du corps, dans la limite
(suite à la page 5)

Défi vélo

de nos capacités et en s'adaptant à une nouvelle réalité, mais aussi et encore plus, le mouvement qui se crée lorsque l'on décide que les rêves sont encore possibles ! Que les idées et les projets demeurent vivants et réalisables. Parce que l'on sait que notre capacité à s'adapter EST la solution pour continuer à avancer !

Le défi : Bouger pour vivre en paix avec la fibromyalgie signifie beaucoup plus que 500km de coups de pédales. C'est un parcours de résilience et un cri du cœur pour qu'enfin, les personnes atteintes de cette maladie puissent recevoir toute l'aide et le soutien dont elles ont besoin, naturellement et facilement. Sans embûches, sans tracas, sans stress... Car le système nerveux des fibromyalgiques se retrouve déjà saturé et hypersensible.

La fibromyalgie, c'est un peu comme essayer de nager sur place, au milieu de l'océan alors que la tempête fait rage et tenter de maintenir la tête hors de l'eau, malgré l'épuisement, la douleur et le stress psychologique.

Un immense merci aux associations de fibromyalgie qui m'ont soutenue dans cette aventure. Sans vous, le défi n'aurait pas eu le même impact ! Votre travail auprès des gens atteints de fibromyalgie est extrêmement précieux. Merci d'être là !

Caroline Paradis



f i X

ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC

*Avec vous,
pour vous!*

Merci à l'Association de la fibromyalgie
Mauricie/Centre-du-Québec
pour tout le travail déployé et
les divers services offerts
au quotidien.

Eric
LEFEBVRE
| député d'Arthabaska

☎ 819 758-7440 ✉ eric.lefebvre.arth@assnat.qc.ca

Communauté AFMCQ



Page Facebook privée

Nous avons créé ce groupe privé pour vous mettre en contact et vous permettre d'organiser des activités, de partager des ressources ou informations utiles entre vous. Nous allons aussi partager du contenu, notamment pour faire suite aux enjeux soulevés lors des groupes de soutien. Bref, ce groupe se veut informatif et motivant ! Nous vous demandons de publier du contenu positif qui concerne l'ensemble du groupe. Si vous désirez partager vos expériences ou difficultés personnelles, nous vous invitons à participer aux groupes de soutien.

Nouveauté pour nos membres !

Modalités de fonctionnement pour avoir accès à la page :

- Dans le moteur de recherche de Facebook, recherchez la page intitulée « Communauté AFMCQ »
- Demandez à devenir membre
- Répondez à la question : êtes-vous membre?
- Un membre de l'équipe du bureau confirmera votre adhésion

Eve Simard



Création littéraire



Nouvel atelier offert en virtuel et en présentiel
par Guillaume Dufour Morin de l'organisme
La Fenêtre
Voir programmation, p. 12



Tu t'es toujours demandé comment écrire pouvait t'aider à mieux aller, à mieux te connaître et à prendre confiance en ta créativité et en toi comme artiste ?

Cet atelier de création littéraire propose à chaque personne participante d'écrire et lire leurs textes littéraires créés dans l'atelier.

Pour toute l'année, on explorera l'autobiographie : l'écriture de soi sera à la croisée du dessin, de la photo, du collage et plus encore.

À chaque cours, la personne participante livre son texte littéraire et discute de son expérience d'écriture avec ses pairs, formant ainsi un cercle d'écriture. Que ce soit pour partager votre histoire par le récit de vie, votre poésie ou une fiction littéraire, que ce soit pour explorer la multitude de possibilités de création par l'écriture ou continuer une œuvre déjà en cours, le plaisir d'écrire et de partager ses textes est au centre de cet atelier de création littéraire qui vise à appuyer de manière continue et diversifiée le parcours créatif de chaque personne par l'écriture et son inclusion à la vie littéraire.

Dans un cadre de création et d'échanges stimulants adaptés aux besoins de chaque personne, cet atelier d'écriture offert année après année par La Fenêtre permet des rencontres avec des écrivains, et, si le groupe le souhaite, la présentation publique des textes écrits.

La Fenêtre

Guillaume Dufour Morin est un enseignant en arts et un artiste professionnel vivant à Trois-Rivières. Formé en arts visuels et en littérature, depuis plus de 10 ans, il enseigne et présente ses œuvres visuelles et littéraires au Québec et à l'international. Il est l'enseignant de création littéraire et le directeur général de La Fenêtre, Centre d'immersion aux arts, une école d'art offrant des ateliers d'art adaptés à Trois-Rivières et dans toute la Mauricie.

Se défaire de l'emprise du regard des autres



Atelier animé par Nicole Houle

Voir programmation, p. 10

Est-ce qu'il nous arrive de ne pas se sentir maîtresse de nos désirs, de nos choix? D'avoir l'impression de nous abandonner nous-mêmes pour mieux correspondre à ce qu'on attend de nous? De laisser la peur du rejet et de l'abandon dominer notre vie? Regardons ensemble comment se libérer de ces entraves que nous nous imposons.

Nicole Houle



Le Groupe RDL est fier de supporter l'Association de la fibromyalgie!



Groupe RDL Trois-Rivières inc.

826 boul. Thibault
Trois-Rivières (QC) G8T 7A6
Tél. : (819) 378-1214
grouperdl.ca

Notre équipe de comptables est LÀ pour vous.

Pour en savoir plus :



Les bénéfices de l'hypnose pour les personnes atteintes de fibromyalgie

Conférence avec Joanie Thibault

Venez discuter d'hypnose avec Joanie Thibault, hypnothérapeute et intervenante en santé mentale

Détails à venir !



Je suis diplômée d'un baccalauréat en psychologie, d'une maîtrise par cumul en santé mentale avec spécialisation en douleur chronique et j'ai plus de 1300 heures de formation en hypnose thérapeutique. Venez découvrir ce qu'est l'hypnose et ses bénéfices et comment elle peut être utilisée pour la gestion des symptômes associés à la fibromyalgie.

Joanie Thibault

1014 Rue Albert Durand,
Trois-Rivières, QC
G8Z 2M7

1 819 668 2726

<https://cultureorenda.com>



AVON

Isabelle Gauthier
Représentante indépendante

3760 rue de Landerneau
dalysag71@gmail.com
819-377-8230

www.avon.ca/boutique/isabelleauthier003/fr



Programmation

Ateliers offerts en visioconférence



Groupes de soutien

Échange constructif
à partir d'une thématique

**Mercredis 2 octobre et
13 novembre**
à 13h30

(Gratuit pour les membres)

Groupes de partage

Échange constructif libre à
partir du vécu des participants

**Mercredis 18 septembre
et 30 octobre**
à 13h30

(Gratuit pour les membres)

NOUVEAUTÉ ! - GROUPE DE SOUTIEN EN SOIRÉE

Mercredi le 16 octobre à 18h00

Yoga sur chaise

Offert en partenariat avec Fibromyalgie Laval

**Mardis du 10 septembre
au 3 décembre**
à 19h00

(Session de 13 semaines)

65,00\$

Se défaire de l'emprise du regard des autres

avec Nicole Houle

Vendredis du 4 au 25 octobre
à 13h30

(Session de 4 semaines)

30,00\$

Programmation

Trois-Rivières

Yoga débutant

**Mardis du 17 septembre
au 19 novembre**

de 17h20 à 18h20

(Session de 10 semaines)

75,00\$

Yoga sur chaise

**Vendredis du 20 septembre
au 22 novembre**

de 10h15 à 11h15

(Session de 10 semaines)

60,00\$

Viniyoga

**Mercredis du 18 septembre
au 20 novembre**

de 17h30 à 18h30

(Session de 10 semaines)

**Vendredis du 20 septembre
au 22 novembre**

de 9h00 à 10h00

(Session de 10 semaines)

75,00\$

Tous les cours de yoga à Trois-Rivières
sont offerts au Centre Loisir Multi-Plus
au 3730, Jacques de Labadie

Date limite d'inscription : 30 août



Programmation

Trois-Rivières

Aquaforme adapté

**Vendredis du 13 septembre
au 29 novembre**

de 11h00 à 12h00

(Session de 12 semaines)

Centre Yoseikan Budo
7310, boul. Jean XXIII



85,00\$

Date limite d'inscription : 5 septembre

Qi Gong

**Mardis du 24 septembre
au 26 novembre**

à 13h30

(Session de 10 semaines)

avec **Nathalie Eybrard**

1060, rue St-François-Xavier, local 116

65,00\$

Création littéraire

Mardis du 3 septembre au 17 décembre

de 10h30 à 12h30

Jeudis du 5 septembre au 19 décembre

de 17h45 à 19h45

La Fenêtre - 108, boul. Ste-Madeleine

(En présentiel et également offert en virtuel)

45,00\$



Programmation

Shawinigan

Aquaforme adapté

Horaire et tarif à venir

Cégep de Shawinigan
2263, Avenue du Collège

« Joignez-vous à notre cours d'aquaforme ! Nous avons toujours beaucoup de plaisir. Les animateurs sont motivants. Ils respectent toujours le rythme et les limites de chacun. »

-Johanne Gauthier,
membre de l'AFMCQ

Yoga douceur

Mercredis du 25 septembre au 27 novembre

à 15h15

(Session de 10 semaines)

Matériel requis : fortement recommandé
d'apporter son tapis

Yoga Sérénité
560, Avenue Broadway
2e étage

70,00 \$



Marie-Louise
TARDIF
DÉPUTÉE DE LAVIOLETTE-SAINT-AURICE

819 539-7292
marie-louise.tardif@assnat.qc.ca

ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC

Programmation

Drummondville

Aquadouceur/douleur

**Lundis du 9 septembre
au 2 décembre**

à 11h15 ou 14h30

(pas de cours le 14 octobre)

**Mercredis du 11 septembre
au 27 novembre**

à 12h00 ou 14h30

Réseau aquatique Drummondville
1380, rue Montplaisir

100,00\$/ 64 ans et moins

85,00\$ / 65 ans à 79 ans

Gratuit / 80 ans et plus

(Session de 12 semaines)

pour les membres avec la carte Accès-loisirs

Yoga doux

**Lundis du 9 septembre
au 25 novembre**

de 10h00 à 11h00

(Session de 12 semaines)

Centre communautaire
Pierre-Lemaire,
325, boul. St-Joseph Ouest

60,00\$

Date limite d'inscription : 4 septembre



MINISTRE DU TRAVAIL
MINISTRE RESPONSABLE DE LA RÉGION DE LA MAURICIE,
DE LA RÉGION DE L'ABITIBI-TÉMISCAMINGUE
ET DE LA RÉGION DU NORD-DU-QUÉBEC

Jean BOULET
DÉPUTÉ DE TROIS-RIVIÈRES

819 371-6901
Jean.Boulet.TRRI@assnat.qc.ca

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

Programmation

Victoriaville

Aquadouceur

NOUVEAUTÉ: RABAIS POUR LES MEMBRES !

**Mardis du 10 septembre
au 26 novembre**
à 10h45 ou à 13h30
(Session de 12 semaines)

**Jeudis du 12 septembre
au 28 novembre**
à 9h30 ou à 13h00
(Session de 12 semaines)

Piscine Edouard Dubord
500, boul. Jutras Est

**97,00 \$ / 54 ans et moins
92,00\$ / 55 ans et plus**

Date limite d'inscription : 20 août



Yoga

**Mardis du 24 septembre
au 10 décembre**

de 18h30 à 19h30
(Session de 12 semaines)

Centre communautaire
d'Arthabaska
735, boul. des Bois-Francis sud

75,00\$

Date limite d'inscription : 2 septembre

Yoga sur chaise

**Mardis du 24 septembre
au 10 décembre**

de 10h30 à 11h30
(Session de 12 semaines)

Centre communautaire
d'Arthabaska
735, boul. des Bois-Francis sud

60,00\$

Date limite d'inscription : 2 septembre

Programmation

Louiseville

Lieu : Bibliothèque Jean-Paul Plante
276, avenue St-Laurent

Yoga adaptatif

**Jeudis du 3 octobre au
21 novembre**

à 9h45

(Session de 8 semaines)

Coût : 55,00\$

Yoga régulier

**Mardis du 1er octobre
au 19 novembre**

à 19h00

(Session de 8 semaines)

Coût : 70,00\$



819 228-9722
simon.allaire.mask@assnat.qc.ca

**Simon
ALLAIRE**
DÉPUTÉ DE MASKINONGÉ

ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC

Groupes de soutien

Dans une ville près de chez vous,
sur place en chair et en os !

Le groupe de soutien est un échange constructif entre personnes qui souffrent de fibromyalgie et leurs proches. Tous les groupes de soutien sont animés par Eve Simard, intervenante à l'AFMCQ

Activité gratuite pour les membres



VILLE	DATE	LIEU
Drummondville	Lundis 21 octobre à 14h30* et 25 novembre à 13h30	Association des personnes handicapées de Drummondville 209C, rue St-Marcel
Nicolet	Lundis 30 septembre et 11 novembre à 13h30	CDC Nicolet-Yamaska 690, rue de Mgr Panet Salle # 1
Shawinigan	Lundis 23 septembre et 4 novembre à 13h30	À confirmer
Trois-Rivières	Mercredis 16 octobre et 27 novembre à 13h30	1060, rue St-François-Xavier local 116
Victoriaville	Lundis 7 octobre et 18 novembre à 13h30	Place Rita St-Pierre 59, rue Monfette, salle 123
Louiseville	Lundis 28 octobre et 2 décembre à 13h30	Bibliothèque Jean-Paul Plante 276, avenue St-Laurent

*Exceptionnellement
à 14h30

Les inscriptions se font directement au bureau de l'AFMCQ
au 819-371-1458 ou par courriel à afmcq@infofibro.com

Marchons ensemble !



L'exercice physique, dont la marche, peut offrir plusieurs bienfaits aux personnes souffrant de fibromyalgie. Voici quelques-uns des avantages :

- Réduction de la douleur en stimulant la libération d'endorphines, des hormones naturelles qui agissent comme des analgésiques;
- Développement d'une meilleure qualité de sommeil;
- Renforcement des muscles;
- Réduction des symptômes de fatigue;
- Augmentation de la tolérance à l'effort et de l'endurance physique;
- Amélioration de la circulation sanguine, ce qui peut contribuer à réduire les douleurs musculaires et les raideurs associées à la fibromyalgie;
- Stabilisation de l'humeur;
- Réduction des symptômes de dépression et d'anxiété;
- Diminution du niveau de stress.

Il est recommandé aux personnes atteintes de fibromyalgie de commencer lentement et d'augmenter progressivement leur niveau d'activité physique, en écoutant leur corps et en évitant les surmenages. En trouvant le bon dosage ainsi que la bonne fréquence, il est possible de demeurer actif. Marcher par exemple 10 minutes, trois fois par semaine, peut être un bon départ.

Si l'exercice accentue les douleurs, diminuer l'intensité, la durée ou la fréquence. Il est important de noter que les symptômes et les réponses individuelles peuvent varier d'une personne à l'autre. Il est approprié de consulter un professionnel de la santé avant de commencer tout programme d'exercice pour s'assurer qu'il convient au profil de chacun.

À l'association, nous désirons encourager nos membres à inclure la marche dans leur vie quotidienne et à se regrouper pour socialiser. C'est pourquoi nous voulons mettre sur pied le projet : **Marchons ensemble!** Nous invitons les membres des régions à se regrouper pour marcher, se motiver et sortir de l'isolement. Avec la bonne humeur au rendez-vous, vous pouvez vous rencontrer dans un parc ou un endroit inspirant de votre région.

Pour ce faire, vous pouvez utiliser notre page Facebook privée pour organiser des rendez-vous, définir l'heure et le lieu de rencontre. Si vous désirez vous joindre à notre page Facebook privée intitulée **Communauté AFMCQ**, nous avons indiqué les modalités de fonctionnement [à la page 6](#).

Jocelyne Lemieux

Source : <https://oppq.qc.ca/blogue/marche-a-pied-bienfaits-et-bonnes-pratiques/>

Défi FibroFit



Trois étudiantes au baccalauréat en kinésiologie à l'Université du Québec à Trois-Rivières (Anne Fiset, Carolane Fortin Poulin et Emmie Girard) ont présenté à Shawinigan deux ateliers accompagnés de capsules vidéo.

Le but ? Encourager les personnes atteintes de fibromyalgie à intégrer dans leur quotidien des exercices qui leur permettent de bouger à un rythme qui respecte leurs besoins et leurs limites.

Les trois étudiantes ont produit trois capsules vidéos qui sont maintenant accessibles sur notre page Facebook :

1. *Bougez mieux, vivez mieux* : Cliquez [ici](#)
2. *Du stress à la sérénité* : Cliquez [ici](#)
3. *L'automassage* : Cliquez [ici](#)

Nous remercions Anne, Carolane et Emmie pour leur générosité, leur dynamisme contagieux ainsi que la qualité de leur beau travail. Cette expérience fut un succès et appréciée par l'ensemble des participants.

Jocelyne Lemieux



AGA 2024

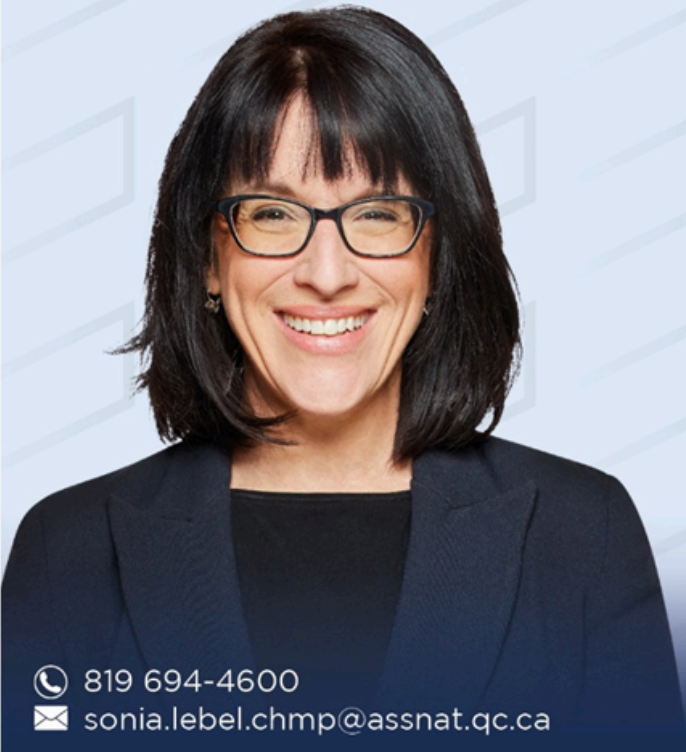


L'assemblée générale annuelle 2023-24 de l'AFMCQ s'est déroulée le mercredi 12 juin dernier. C'était l'occasion de remercier nos membres pour leur précieux soutien.

Voici le conseil d'administration pour l'année 2024-2025

- Denise Germain, présidente
- Serge Habel, vice-président
- Carole Drainville, trésorière
- Lyne Niquette, secrétaire
- Andrée Forest, administratrice
- France Bernier, administratrice

**Nous remercions
Claire Lavergne pour
le temps qu'elle a
donné à l'association
en tant
qu'administratrice**



**Sonia
LEBEL**
DÉPUTÉE DE CHAMPLAIN

819 694-4600
sonia.lebel.chmp@assnat.qc.ca

ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC

LA SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE DE LA FIBROMYALGIE (SQF)

Sur le site web de la SQF, vous avez accès à une multitude d'informations pertinentes et enrichissantes. Nous vous encourageons à les consulter : <https://www.sqf.quebec/documentation/>

- Comment gérer les symptômes de la fibromyalgie
- Ce qu'on sait de la fibromyalgie
- Conférence sur « La signature biologique laissée dans l'organisme par la fibromyalgie » avec Alain Moreau
- Encéphalomyélite myalgique et fibromyalgie un premier test moléculaire pour poser le diagnostic
- Conférence avec Dre Nathalie Clément et Guylaine Tanguay
- Fatigue et sommeil non réparateur
- Dérèglement neurocognitif
- Fiche informative sur les traitements possibles
- Le cannabis médical
- Nutrition
- Bottin de ressources pour les personnes atteintes de fibromyalgie
- Perte d'emploi et invalidité

Jocelyne Lemieux



**Recevez les plus sincères salutations
des membres du conseil municipal
de la Ville de Trois-Rivières.**


Jean Lamarche
Maire de Trois-Rivières

cabinet.maire@v3r.net | v3r.net



Association québécoise de la douleur chronique (AQDC)

L'Association québécoise de la douleur chronique (AQDC) a pour mission d'améliorer la condition des personnes qui vivent avec de la douleur chronique au Québec.

L'organisme offre plusieurs services accessibles en ligne :

- des groupes de soutien
- des activités
- des conférences
- des outils d'autogestion de la douleur
- une ligne d'entraide

L'AFMCQ est nouvellement
membre de l'AQDC !

Nous vous encourageons à consulter leur site web. Vous aurez accès à une multitude d'information qui pourrait répondre à vos questionnements et vos besoins. Site web : <https://aqdc.info/a-propos/notre-mission-nos-objectifs/>.

Vous pouvez également devenir membre de l'AQDC gratuitement et recevoir leur infolettre pour connaître le calendrier de leurs activités. Voici le lien qui vous permet de faire votre demande d'adhésion : <https://aqdc.info/devenir-membre/>.

Jocelyne Lemieux



André
LAMONTAGNE
DÉPUTÉ DE JOHNSON

MINISTRE DE L'AGRICULTURE, DES PÊCHERIES ET DE L'ALIMENTATION
MINISTRE RESPONSABLE DU CENTRE-DU-QUÉBEC

819 474-7770
andre.lamontagne.john@assnat.qc.ca

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC



La recette de Sylvie

Pâté mexicain

Ingrédients

- 1 livre de porc haché
- 1 livre de bœuf haché
- 1/2 tasse de ketchup
- 1/2 tasse de relish
- 1/2 tasse de sauce chili
- 1/2 tasse ou plus de fromage mozzarella
- 2 oignons hachés finement

Préparation

- Dans un chaudron, avec un peu de beurre, cuire les oignons, le bœuf haché et le porc (20 minutes).
- Ajouter le ketchup, la relish et la sauce chili. Cuire 5 minutes à feu très doux. Laisser refroidir quelques minutes.
- Déposer dans une croûte à tarte non-cuite. Recouvrir de fromage et ajouter une autre abaisse.
- Cuire à 350 F de 40 à 45 minutes.

Sylvie





L'Association de la fibromyalgie Mauricie/Centre-du-Québec

1060, rue St-François-Xavier, local 330

Trois-Rivières (Québec) G9A 1R8

Téléphone : (819) 371-1458

Ligne sans frais: 1-866 371-1458

Adresse courriel : afmcq@infofibro.com

Site internet : www.infofibro.com

Suivez-nous sur notre page Facebook!

Heures d'ouverture du bureau

Lundi au jeudi: 8h30 à 12h00 et 13h00 à 16h30

Vendredi: Fermé

Dépôt légal: Bibliothèque et Archives Canada. Numéro ISSN: 1925-6183

Rédaction : David Ferron, Johanne Gauthier, Nicole Houle, La Fenêtre, Jocelyne Lemieux,
Sylvie Morin, Caroline Paradis, Eve Simard, Joanie Thibault

Mise en page : Jocelyne Lemieux, David Ferron

Révision : David Ferron, Sylvie Morin