



Dans votre communauté



37 ans

Depuis 1987

ON A BESOIN D'AIDE

BÉNÉVOLE

FAIRE UN DON

DEVENIR MEMBRE

Adhésion annuelle:

Seule \$25 | Famille \$30

Dans ce numéro...

- 1 - Arthrite Rendez-Vous 2024
- 2 - Vous, votre enfant et l'arthrite (1/2)
- 3 - Calendrier saisonnier des événements
- 4 - Vous, votre enfant et l'arthrite (2/2)
- 4 - Le bien-être du journalisme
- 5 - Message de la présidente
- 6 - Créer des liens
- 6 - AWISH besoin de bénévoles + Merci à nos supporters

**Association d'entraide
d'arthrite de l'Ouest de l'Île**

640 Bord-du-Lac, #103
Dorval, QC, H9S 2B6

514-631-3288

arthrite@awishmontreal.org

www.awishmontreal.org

Enr: 89055 8893 RR0001

facebook 

AWISH
Présente...

ARTHRITE RENDEZ-VOUS 2024
SON IMPACT AUJOURD'HUI

Journée d'information sur l'arthrite et les services communautaires

Dimanche
le 24 Mars 2024
10h – 16h

Centre Communautaire Sarto-Desnoyers
1335 Chem. Bord-du-Lac, Dorval

CONFÉRENCIERS INVITÉS

10h30 - Nouvelles études sur la polyarthrite rhumatoïde Dr. Marie Hudson, MD, MPH, FRCPC

13h15 - Améliorer les soins pédiatriques des jeunes adultes - la transition pour les jeunes adultes souffrant de maladies rhumatoïdes Dr. Elizabeth M. Hazel, OLY, MDCM, FRCPC, MM

1h30 - Prendre soin de votre santé mentale Jessica Schiff, MSW

INFORMATION MÉDICALE

DEMANDEZ AU MÉDICIN | DEMANDEZ AU PHARMACIEN

ENTRÉE & STATIONNEMENT GRATUITS | CAFÉ & PLUS!

Tous les dons et profits seront versés au soutien et à l'éducation contre l'arthrite dans l'Ouest-de-l'Île et les environs – MERCI

* ARGENT COMPTANT SEULEMENT *

**PRIX
D'ENTRÉE**

+ BILLET GRATUIT: Répondez au **SONDAGE** anonyme sur place (votre opinion sur cet événement) et recevez une chance de gagner!

KIOSQUES COMMUNAUTAIRES

Christian Aubert
Financial Advisor
Conseiller financier



Canada Revenue
Agency | Agence de
revenu du Canada



Résidence
de soins palliatifs
Teresa-Dellar



ACCOMPAGNEMENT BÉNÉVOLE DE L'OUEST
W.I. VOLUNTEER ACCOMPANIMENT SERVICE

SOMNOLENCE CANADA FOUNDATION/
FONDATION SOMNOLENCE CANADA



Amis de la santé mentale
Friends for Mental Health

Les conférenciers feront une présentation en anglais suivie d'une séance de questions-réponses bilingue. Certains kiosques ont des horaires limités et les informations publiées sont susceptibles de changer. Contactez AWISH pour plus de détails.

Vous voulez devenir membre? Faire du bénévolat? Besoin de parler à quelqu'un? Vous souhaitez obtenir des informations? Vous souhaitez une présentation en personne? Contactez nous!

VOUS, VOTRE ENFANT ET L'ARTHRITE

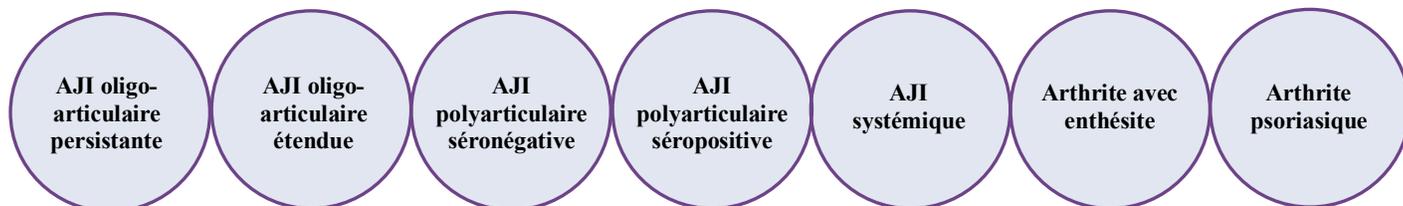
(Source: La Société d'Arthrite, Commanditaire Groupe Financier Banque TD)

Formes d'arthrite juvénile et variabilité des symptômes.

Chez l'enfant, l'arthrite se manifeste sous de nombreuses formes et par des symptômes très variés. C'est pourquoi lorsqu'un médecin soupçonne ou diagnostique l'arthrite chez un enfant, il est en général nécessaire d'adresser l'enfant à un spécialiste, par exemple un pédiatrhumatologue (médecin ayant reçu une formation spécialisée pour le diagnostic, l'évaluation et le traitement des maladies des articulations, des muscles et des os chez l'enfant). Il est important qu'un diagnostic précis soit posé pour qu'un programme de traitement spécialement adapté aux besoins de votre enfant puisse être élaboré.



Il existe sept (7) sous-types de l'arthrite juvénile idiopathique:



Le classement de l'arthrite dont souffre votre enfant dans un sous-type particulier d'AJI se fonde en grande partie sur les renseignements obtenus au début de la maladie (résultats des examens physiques, des analyses de laboratoire et des examens d'imagerie), mais également sur l'évolution de la maladie chez votre enfant au cours des 6 à 12 mois suivants. Il est possible que le médecin mette beaucoup de temps à identifier avec certitude le sous-type précis d'AJI dont votre enfant est atteint et qu'il révisé ensuite son diagnostic selon l'évolution de la maladie. Cependant, la prise en charge initiale de l'arthrite de votre enfant ne sera pas freinée ni retardée du fait que le sous-type d'AJI n'est pas confirmé. En bout de ligne, l'identification précise du sous-type d'AJI vous donnera, à vous, à votre enfant et aux professionnels de la santé, une idée de l'évolution prévue de la maladie et vous aidera à élaborer un programme de traitement adapté aux besoins de votre enfant. Les principales caractéristiques de chacun de ces sous-types d'arthrite sont résumées :



L'arthrite juvénile idiopathique oligo-articulaire persistante

C'est le nom que l'on donne à la forme la plus répandue, et en général la moins grave, d'AJI. On dit que seul un petit nombre d'articulations est atteint (quatre articulations ou moins). On classe comme AJI oligo-articulaire persistante l'arthrite dont souffre un enfant si quatre articulations tout au plus sont atteintes six mois après le début de l'arthrite. Les filles sont atteintes de cette forme d'arthrite beaucoup plus fréquemment que les garçons. L'arthrite apparaît le plus souvent vers l'âge de quatre ans, ou avant. Les articulations les plus souvent touchées sont le genou, la cheville, le poignet et le coude. L'état de santé général et la croissance ne sont pas perturbés, ou très faiblement. L'AJI oligo-articulaire persistante évolue par poussées et rémissions, mais lorsque l'enfant reçoit les traitements appropriés, la maladie laisse rarement des

séquelles articulaires permanentes. De nombreux enfants atteints de cette forme d'arthrite juvénile connaissent une rémission permanente dans les quelques années suivant le début de la maladie.

Jusqu'à 20% des enfants atteints d'AJI oligo-articulaire persistante présentent un jour ou l'autre une uvéite. C'est pourquoi tous les enfants atteints de cette forme oligo-articulaire doivent subir régulièrement un examen des yeux au moyen d'une lampe à fente, c'est-à-dire trois ou quatre fois par année pendant les quelques premières années suivant le diagnostic. Chez les enfants qui présentent une inflammation oculaire, l'analyse de sang pour détecter les anticorps anti-nucléaires produit presque toujours des résultats positifs. Ainsi, le dosage des anticorps anti-nucléaires est utile au dépistage des enfants qui auront besoin d'examen ophtalmologiques fréquents.

Arthrite juvénile idiopathique polyarticulaire séronégative

Chez les enfants qui souffrent d'AJI polyarticulaire séronégative, plusieurs articulations (cinq ou plus) sont atteintes au cours des six premiers mois de la maladie, mais les analyses de dépistage du facteur rhumatoïde produisent des résultats négatifs. Cette forme d'AJI peut se manifester à tout âge et, le plus souvent, elle débute dans plusieurs articulations en même temps. Elle est plus fréquente chez les filles que chez les garçons.

Suite à la page 4

Association d'entraide d'arthrite de l'Ouest de l'Île

CALENDRIER SAISONNIER – PRINTEMPS 2024

Pour plus d'informations sur nos programmes et activités, contactez-nous.

www.awishmontreal.org | 514-631-3288 | arthrite@awishmontreal.org

ARTHRITE RENDEZ-VOUS 2024

VOIR PAGE 1 POUR PLUS DE DÉTAILS **Dimanche le 24 Mars 2024 10h – 16h**

Centre Communautaire Sarto-Desnoyers - 1335 Bord-du-Lac, Dorval, H9S 2E5

COURS D'EXERCICES – préinscription requise

Un reçu pour les impôts sera remis sur demande



DORVAL

Centre Communautaire Sarto-Desnoyers - 1335 Bord-du-Lac, Dorval

MERCREDI - MATIN

11h – 12h30

MERCREDI - APRÈS-MIDI

13h – 14h30

3 Avril – 5 Juin

10 semaines | \$65 membre d'AWISH | \$75 non-membre



DDO

Centre Civique DDO
12001 Boulevard De Salaberry

VENDREDI

11h – 12h30

10 semaines: 5 Avril – 7 Juin

\$65 DDO résidentes & membre d'AWISH 55+

PIERREFONDS

Centre Communautaire Gerry-Robertson
9665 Boulevard Gouin Ouest

MARDI

10h30 – 12h

2 Avril – 4 Juin

JEUDI

10h30 – 12h

4 Avril – 6 Juin

10 semaines | \$58 membre d'AWISH | \$67 non-membre

Dirigés par des instructeurs de mises-en-forme professionnels et certifiés. Conçus pour répondre aux besoins et aux capacités de chacun. Des exercices pour le corps entier, y compris la résistance, l'aérobic et les étirements.

Certains programmes/activités sont gratuits pour les membres, d'autres nécessitent des frais pour couvrir les dépenses. Paiement requis au moins 2 semaines avant la date de début pour assurer une participation suffisante. Contactez AWISH pour la [politique d'annulation](#), pour inscription et plus de l'information.



BRUNCH SOCIAL le 3^e dimanche du mois. Contactez le bureau pour plus d'information.

Nous espérons que vous nous rejoindrez pour un bon repas et conversations!

GROUPE DE SOUTIEN À L'ENTRAIDE ET AU PARTAGE avec un psychologue

Nous espérons pouvoir proposer cela bientôt!



VOUS, VOTRE ENFANT ET L'ARTHRITE Suite de la page 2

Parfois, elle n'intéresse d'abord qu'une ou deux articulations, puis s'étend à d'autres articulations. L'articulation temporo-mandibulaire et la colonne cervicale (cou) sont deux articulations qui peuvent être touchées dans cette forme d'AJI. L'atteinte de l'articulation temporo-mandibulaire peut limiter l'ouverture de la mâchoire, nuisant ainsi à l'action de mâcher, et perturber la croissance de la mâchoire, donnant à l'enfant un petit menton. A l'aide d'un examen physique et de radiographies, le cas échéant, le médecin de votre enfant vérifiera si ces deux articulations sont touchées et vous expliquera au besoin les mesures et les précautions à prendre. L'AJI polyarticulaire peut ne durer que six mois ou persister durant de nombreuses années. En général, l'évolution s'étend sur plusieurs années. La croissance est moins perturbée dans la forme polyarticulaire idiopathique que dans la forme d'AJI systémique, et l'inflammation des viscères (organes internes) est rare.

Arthrite juvénile idiopathique systémique

Cette forme d'AJI frappe l'ensemble de l'organisme en causant une fièvre et peut agir sur les viscères de l'enfant ainsi que sur ses articulations et sa peau. L'AJI systémique peut se manifester à tout âge et touche également les garçons et les filles. La maladie intéresse habituellement plusieurs articulations, dont certaines peuvent être gravement atteintes. L'enfant atteint d'AJI systémique présente des poussées de fièvre (la température s'élève et s'abaisse rapidement), en général une fois par jour (parfois deux), et une éruption cutanée qui apparaît et disparaît avec la fièvre. L'éruption cutanée se présente sous forme de taches rouge pâle sur la poitrine, le haut des bras, les cuisses et d'autres parties du corps de l'enfant. En outre, on observe souvent une enflure des glandes lymphatiques et une augmentation du volume du foie et de la rate. Pendant les épisodes de fièvre, l'enfant semble nerveux et souffrant (le plus souvent à la fin de l'après-midi ou en soirée), puis s'éveille le lendemain matin en meilleure forme, sa température étant revenue à la normale. Dans l'AJI systémique, lorsque la fièvre persiste

pendant plusieurs semaines, l'enfant s'affaiblit, il maigrit et devient pâle à cause de l'anémie (une chute du taux d'hémoglobine dans le sang). Les poussées qui durent longtemps peuvent également perturber la croissance, mais cet effet s'atténue à mesure que l'état de l'enfant s'améliore. L'inflammation des viscères (organes internes) peut causer une douleur à l'estomac ou une atteinte du cœur ou des poumons, mais elle n'aura pas de séquelles permanentes.

Aux premiers stades de l'AJI systémique, on n'observe parfois aucun signe d'inflammation articulaire. Cette forme d'arthrite peut donc être très difficile à diagnostiquer, car beaucoup d'autres maladies entraînent



aussi de la fièvre et des éruptions cutanées chez l'enfant. De nombreux tests doivent être effectués. Le plus souvent, l'arthrite se manifeste dans les six premiers mois suivant l'apparition de la fièvre et, en général, elle persiste même lorsque la fièvre disparaît. L'arthrite peut être

légère ou grave, et elle peut intéresser quelques articulations seulement ou un grand nombre d'articulations. Cependant, même les formes très graves d'arthrite entrent parfois en rémission en moins de quelques années. En l'absence d'une telle rémission, l'arthrite évoluera par poussées, et de façon différente chez chaque enfant. Dans la plupart des cas, les poussées deviendront progressivement moins graves. Dans certains cas, comme on l'observe dans toutes les formes d'AJI, des poussées peuvent survenir même lorsque la maladie est inactive depuis longtemps.

Les remèdes utilisés pour traiter les enfants atteints d'AJI systémique comprennent des médicaments qui maîtrisent non seulement l'arthrite mais aussi les signes systémiques de la maladie, comme la fièvre et l'anémie. L'uvéïte survient rarement dans l'AJI systémique, mais les enfants devraient quand même subir un examen annuel des yeux.

LE BIEN-ÊTRE DU JOURNALISME

Hélène Brunet – Propriétaire de Ink Well Journaling, B.A. Honneurs, Accréditée, de 'Therapeutic Writing Intitute', Denver, Colorado, avec plus de 30 ans d'expertise en journalisme

BENEFICES DU JOURNALISME

- Se connaître soi-même
- Finesse
- Intuition
- Se maîtriser

JOURNALISME VA:

- Fournit concentration et finesse
- Relâche les émotions
- Éclaircit les buts
- Éveille l'intuition
- Réduit le stress
- Canalise la créativité
- Augmente l'estime de soi

JOURNALISME – SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

- La joie, s'exprimer et améliorer sa santé
- Aider un aîné à faire face à un changement et exprimer les émotions difficiles
- Améliore la santé et l'estime de soi
- Peut réduire la colère
- Peut alléger la dépression
- Prévenir la maladie

Association d'entraide d'arthrite de l'Ouest de l'Île

MESSAGE DE LA PRÉSIDENT

Chers Membres, Amis et Fidèles Supporteurs d'AWISH!

Nous sommes déjà dans le 3e mois de 2024 avec un avenir très promettant devant nous! AWISH fut fondé en 1987 et nous voici en 2024 en train de planifier de nombreuses années devant nous d'aider les personnes diagnostiquées d'un des plus de 100 formes d'Arthrite.

Même si l'Arthrite Idiopathique Juvénile ne fait pas partie de notre Mission phare, j'ai toujours été intéressée personnellement et c'est la raison que cette édition contienne des informations générales pour éduquer ceux qui continuent de croire que l'arthrite c'est une maladie d'une génération plus âgée seulement. Grâce à Dre Marie Hudson une autre conférencière-clé sera des nôtres lors de notre **RENDEZ-VOUS 2024**, la Dre Elizabeth M. Hazel , OLY, MDCM, FRCPC, MM.

Non seulement ais-je dévouée mon temps pour la gouvernance d'AWISH avec un CA formidable, mais aussi comme ambassadrice communautaire dans le territoire de l'Ouest de l'Île. En 2023, j'ai pu participer à 105 rencontres et événements afin de continuer d'apprendre le plus possible sur ce qui se passe dans notre communauté et d'éduquer le public sur l'arthrite et la douleur chronique. Je suis toujours abasourdie du peu de connaissance que les gens ont sur cette maladie.

La réalité naturellement est que je ne peux pas être partout physiquement – DONC – nous avons décidé d'endosser de nouvelles stratégies de marketing/communications. La décision primordiale était de se pencher sur un nouveau site web avec toutes les applications modernes possibles pour atteindre autant de personnes possibles. Notre but était aussi de rejoindre ceux qui sont activement au travail et ne peuvent participer à nos événements/programmes. Nous avons encore besoin d'ajouter les connaissances techniques/outils pour offrir des Webinars, fournir en temps actuel sur le Web et autres applications modernes.



Je dois mon immense gratitude aux membres de notre comité de communications: Jean Roger, Sam El-Toka et Lee Royko qui ont dédié des centaines d'heures à créer notre Plan d'Affaires et de finalement achever notre nouveau site web. Merci aussi à André Laperrière pour son aide et la traduction. Le démarrage officiel se fera dès que la traduction est disponible. Une de nos bénévoles les plus fidèles GRAVE est celle qui nous a aidé à comprendre certaines fonctions et besoins, c'est Jennifer Sarrasin, membre du Club Kiwanis de Lakeshore Montréal que j'ai rencontrée alors que le Club initiait son nouveau site web. Jennifer et moi sommes devenues une équipe synchronisée et nous avons toutes les deux réalisées que nous tenions un respect mutuel pour chacune de nos organisations et dédiées au succès du lancement de notre propre site web. AWISH et Kiwanis sont des partenaires mutuels depuis 2010 - AWISH a l'opportunité de les aider à amasser des fonds pour toutes les causes Kiwanis, soutenant 21 organismes dont 98% pour des programmes et services pour les enfants et les jeunes, ainsi que des banques alimentaires, etc.

AWISH a un besoin continu de soutien financier afin de maintenir non seulement ses services et programmes actuels mais aussi d'en offrir des nouveaux. **ARTHRITE RENDEZ-VOUS 2024** est notre projet phare. Le 2^e projet est d'initier la revitalisation de notre **groupe de soutien Soins et Partage** qui fut animé avec passion pendant des années par Margaret-Ann Nielsen. Ayant réalisé que la santé mentale est devenue une inquiétude majeure dans notre société par ceux qui souffrent constamment de la douleur, l'isolement et les effets de la Covid-19, nous planifions un nouveau groupe animé par un Psychologue accrédité et expert en santé mentale et la douleur chronique. Nous avons espoir de démarrer ce nouveau groupe de soutien au mois d'avril.

**ENSEMBLE, AVEC VOTRE
SOUTIEN – AWISH
CONTINUERA DE VENIR EN
AIDE DANS LA COMMUNAUTÉ
PENDANT PLUSIEURS ANNÉES.**

QU'EST-CE QUE L'ASTUCE CRÉER DES LIENS?

(Source: Mouvement Santé Mentale Québec – etrebiendanssatete.ca)

Créer des liens et être bien entouré-es, c'est:

- Faire partie d'une société accueillante
- Développer et nourrir des relations qui font du bien
- Développer sa capacité à se créer un réseau à sa couleur
- Avoir de activités, des projets; défendre des causes à plusieurs
- Recevoir du soutien dans notre cheminement et en apporter aux personnes qui nous entourent
- Savoir qu'on peut compter sur soi
- Vivre un sentiment d'appartenance et de solidarité
- Créer des réseaux sociaux forts tant pour les individus que pour les communautés



APPEL COMMUNAUTAIRE À L'ACTION: BESOIN DE BÉNÉVOLES ET DE SOUTIEN

AWISH recherchons des volontaires pour participer activement au conseil d'administration. Notre organisation caritative a particulièrement besoin de personnes qualifiées prêtes à jouer un rôle de premier plan dans les domaines suivants:

- **Collecte de fonds et relations avec les donateurs**
- **Sensibilisation de la communauté et relations avec les membres**
- **Communication et marketing, y compris le renforcement de la présence en ligne et dans les médias sociaux**
- **Gestion et développement de programmes**

Les postes sont à pourvoir pour une durée d'un an renouvelable après 6 mois de probation.

La connaissance de l'arthrite n'est pas obligatoire.

Une expérience dans un poste similaire au sein d'une autre organisation à but non lucratif serait un atout, mais n'est pas indispensable.

Les membres du conseil d'administration doivent également être membres d'AWISH (\$25 - adhésion annuelle)

www.awishmontreal.org | 514-631-3288 | arthrite@awishmontreal.org

UN GRAND MERCI À NOS SUPPORTEURS!

C'est grâce à leur soutien continu qu'AWISH est en mesure de mieux servir la communauté.

Contactez-nous pour savoir comment vous pouvez nous aider.



Coude-à-Coude est une publication trimestrielle. Les articles, parfois traduits ou modifiés, sont présentés pour vous renseigner et, par conséquent, ne reflètent pas nécessairement l'opinion de AWISH. Consultez votre médecin si vous avez des questions au sujet d'un diagnostic ou d'un traitement.