

# Coude à coude

Printemps 2023



## Dans ce numéro

Vieillessement du corps	2
Calendrier d'activités	3
Vieillessement du corps (suite)	4
L'arthrose est inflammatoire	5
Divers	6



**Association d'entraide  
d'arthrite de l'Ouest de l'île**  
640 Bord du Lac, #103  
Dorval, QC H9S 2B6  
Tél: 514-631-3288/Fax: 631-9484

arthritiis@awishmontreal.org  
www.awishmontreal.org  
# Enr.: 89055 8893 RR0001

facebook

## La PR et la planification familiale: Comprendre la perspective du partenaire



La décision d'avoir un bébé est importante. Ajouter une maladie grave comme la polyarthrite rhumatoïde (PR) dans l'équation et fonder une famille peut sembler accablant.

La polyarthrite rhumatoïde est une maladie auto-immune inflammatoire chronique qui touche plus de femmes que d'hommes, et frappe souvent pendant les années de procréation. En raison de la nature débilitante de cette maladie, les partenaires des patients assument souvent des rôles de soutien.

Selon de nouvelles recherches, davantage de ressources sont nécessaires pour soutenir les femmes vivant avec cette maladie, ainsi que leurs partenaires, dans la planification familiale et la prise de décisions en matière de procréation. "Malgré les progrès du traitement, les études explorant les expériences de grossesse des patientes atteintes d'arthrite inflammatoire ont révélé des obstacles liés au soutien à la planification de la grossesse, à la disponibilité de l'information, et à la coordination des soins entre les équipes de soins des patientes", a déclaré Dr Mary De Vera, scientifique à *Arthritis Research Canada*.

### C'est compliqué

Les femmes atteintes de PR doivent faire des choix liés à la fertilité, au moment de la grossesse, et à la gestion des médicaments. Prendre soin d'un nouveau-né, tout en faisant face à une fatigue extrême et à des poussées d'arthrite imprévisibles, peut être une autre source d'inquiétude.

"Les impacts quotidiens de la maladie, tels que la douleur, les limitations fonctionnelles et l'invalidité, en plus de la peur et de l'anxiété liées à l'utilisation de médicaments périnataux, compliquent la prise de décision en matière de reproduction", a déclaré De Vera.



Malgré les croyances antérieures selon lesquelles les femmes atteintes de polyarthrite rhumatoïde entrent en rémission pendant la grossesse, des données récentes montrent qu'environ 20% des patientes présentent une activité modérée à grave de la maladie pendant la grossesse, et 40% subissent au moins une poussée post-partum. Beaucoup de femmes peuvent se dire: "Serai-je capable de m'occuper d'un bébé tout en prenant soin de moi?".

### Comprendre les besoins d'assistance

L'objectif de l'étude de De Vera était d'explorer les perspectives, les attitudes, et les expériences des partenaires des patientes concernant les expériences de reproduction et la prise de décision. Cette étude a été inspirée et éclairée par son étude connexe sur les femmes atteintes de polyarthrite rhumatoïde qui ont indiqué l'importance de parler avec leurs partenaires.

L'équipe de recherche a interrogé 10 participants masculins âgés en moyenne de 35 ans. Cinquante pour cent étaient mariés et leur partenaire atteint de polyarthrite rhumatoïde, 40% avaient au moins un enfant avec leur partenaire, et 40% ne souhaitaient pas d'autres enfants.

Les chercheurs ont ensuite identifié quatre étapes de la prise de décision en matière de procréation vécue par les partenaires: (1) développer une compréhension de la maladie, (2) envisager la prise de décision future de la famille, (3) amorcer la prise de décision en matière de procréation avec le partenaire et (4) réfléchir sur les expériences reproductives passées.

"Comprendre les besoins des couples qui prennent des décisions en matière de procréation est important pour fournir des soins de la plus haute qualité possible aux femmes atteintes de polyarthrite rhumatoïde", a déclaré De Vera. "Les fournisseurs de soins de santé, y compris les rhumatologues, peuvent jouer un rôle de soutien en fournissant des ressources concernant l'utilisation des médicaments et plus encore afin que les couples puissent prendre des décisions éclairées". Elle a ajouté que de tels soutiens pourraient minimiser le stress et ses impacts négatifs sur les familles.

## Votre corps vieillit-il plus vite qu'il devrait?



WebMD®

### Marche lente

Si votre rythme de marche ralentit alors que vous êtes dans la quarantaine, cela peut être un signe que vous vieillissez plus vite que la normale.

La marche est l'un des exercices les plus faciles et les meilleurs que vous puissiez faire. Pour commencer un programme de marche, commencez par 5 minutes par jour et augmentez jusqu'à 30 minutes. Essayez d'atteindre jusqu'à 100 pas par minute. (Pour suivre cela, comptez vos pas pendant 10 secondes et multipliez par six.) Pour vous faciliter la tâche, portez des chaussures de marche et marchez avec un ami.



### Taches solaires

Les taches solaires brunes apparaissent le plus souvent sur votre visage, vos mains et vos bras. Ils sont courants, en particulier chez les personnes de plus de 50 ans. La plupart sont inoffensifs et sont causés par des années d'exposition au soleil.

Consultez votre médecin s'ils: a) sont noirs, b) changent de forme, c) saignent, d) ont une bordure rugueuse. Appliquez un écran solaire et couvrez-vous au soleil pour aider à les prévenir. Évitez d'être à l'extérieur entre 10 h et 14 h, lorsque le soleil est le plus fort.

### Problèmes de mémoire

De légers changements de mémoire accompagnent le vieillissement et peuvent commencer dès la quarantaine. Il vous faudra peut-être plus de temps pour vous rappeler des noms ou des faits, ou pour vous rappeler pourquoi vous êtes monté. Mais la plupart des cas d'Alzheimer et d'autres types de démence ne surviennent qu'après 65 ans.

Et la démence ne fait pas partie du vieillissement normal. Pour vous aider à garder l'esprit vif, mangez sainement, restez actif socialement et faites de l'exercice.



### Articulations douloureuses

Ce ne sont pas toutes les personnes qui ont des articulations raides en vieillissant. Mais vos chances de contracter l'arthrose augmentent avec l'âge. Les hommes ont tendance à avoir des symptômes après 45 ans, et les femmes après 55 ans.

Il n'y a pas de remède contre l'arthrose, mais vous pouvez ralentir sa progression. Aussi peu qu'une heure d'exercice par semaine peut aider. Faites des exercices de flexibilité, de musculation et aérobique. Si vous êtes débutant de l'exercice, consultez d'abord votre médecin.

### Peau sèche

Votre peau produit moins de sébum en vieillissant. Elle peut devenir sèche et terne, surtout si vous avez plus de 40 ans. Mais la sécheresse peut aussi être causée par des choses que vous faites (ou ne faites pas). Pour l'empêcher:

a) prenez de courts bains ou des douches avec de l'eau tiède - pas chaude, b) nettoyez votre peau en douceur et hydratez-la bien, c) buvez beaucoup de liquides, d) ne passez pas beaucoup de temps dans l'air sec. Si votre peau est toujours très sèche et démange, consultez un dermatologue pour exclure tout problème médical.



## CALENDRIER SAISONNIER - Printemps 2023

Pour plus d'info sur nos programmes et activités, contactez-nous. Certains programmes/activités sont gratuits pour les membres, d'autres nécessitent des frais pour couvrir les dépenses. Paiement requis au moins deux (2) semaines avant la date de début pour assurer une participation suffisante. **Politique d'annulation en vigueur:** a) crédit complet avant la date de début ou b) remboursement des sessions restantes, moins \$10 de frais administratifs (pour maladie seulement).

**Exercices****Préinscription requise** (Reçu pour impôts disponible sur demande)**DORVAL****Classes du JOUR et en SOIRÉE**

Centre communautaire Sarto Desnoyers - 1335 Bord du Lac

**EN SOIRÉE****\*Nouvelle heure\*****Les Lundis****19:00 - 20:30****10 sem. - 17 Avril au 26 Juin****\$65 (membres) / \$75 (autres)****LE JOUR****Les Mercredis****11:00 - 12:30**

ou

**13:00 - 14:30****10 sem. - 5 Avril au 7 Juin****\$65 (membres) / \$75 (autres)****Classe du jour DDO**

Centre civique DDO

12001 Boulevard De Salaberry

**Les Vendredis****11:00 - 12:30****9 sem. - 14 Avril au 9 Juin****\$58.50**

(Résidents de DDO et membres de AWISH 55+)

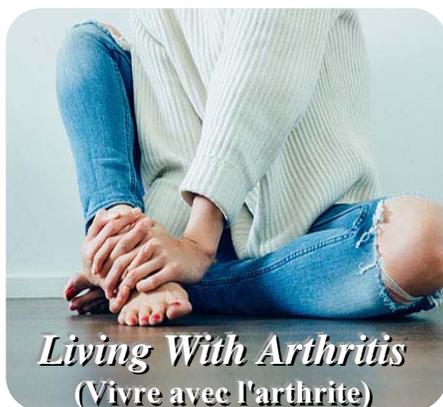
**Classes du jour PIERREFONDS**

Centre comm. Gerry Robertson

9665 Boul. Gouin Ouest

**Les Lundis****10:00 - 11:30****10 sem. - 17 Avril au 26 Juin****\$65 (membres) / \$75 (autres)****Les Jeudis****10:00 - 11:30****11 sem. - 20 Avril au 29 Juin****\$71.50 (membres) / \$82.50 (autres)**

Dirigé par des instructeurs de santé physique certifiés professionnels.  
Bien conçu, répondant aux besoins/habiletés des individus.



Une série de 5 séances d'information hebdomadaires interactives et informelles (en anglais) où les participants sont encouragés à partager leur expérience quotidienne, leurs capacités d'adaptation et leurs idées. **Gratuit.** Instructeur: **Ariana Parolini** - Coach Santé & Bien-être.

- 1) The nitty-gritty of arthritis.
- 2) Nutrition - Creating the right habits.
- 3) Exploring your options - Relaxation, massage, posturology, therapies, ....
- 4) Movement matters!
- 5) Staying engaged. Critical to your overall wellbeing.

Chaque **Mardi** du 11 Avril au 9 Mai - 18:30 à 20:30

Centre Communautaire Sarto Desnoyers, Dorval

Pré-inscription obligatoire: 514-631-3288 ou [arthritis@awishmontreal.org](mailto:arthritis@awishmontreal.org)**Groupe de soutien**

Réunions de groupe mensuelles pour aider les personnes NOUVELLEMENT diagnostiquées et les membres de AWISH souffrant de toute forme d'arthrite. Chaque session propose un sujet de discussion différent pour vous aider tout au long de votre parcours d'auto-assistance.

**Groupe de soutien Soins & Partage - appelez pour vous inscrire**Centre communautaire Sarto Desnoyers - 1335 Bord du Lac, Dorval / **RÉUNIONS:** 3<sup>ème</sup> mardi de chaque mois - 13:00**Aidez-nous à aider les autres - Adhésion • Don • Bénévolat****ADHÉSION ANNUELLE** - Simple \$25 / Famille \$30



## Votre corps vieillit-il plus vite qu'il devrait?

Suite de la page 2

### Ecchymoses faciles

Deviens plus courant une fois que vous avez dépassé 60 ans. Votre peau s'amincit et perd de la graisse à mesure que vous vieillissez. Vos vaisseaux sanguins deviennent également plus fragiles. Même certains médicaments peuvent entraîner plus d'ecchymoses. La plupart des bleus sont inoffensifs et disparaissent d'eux-mêmes. Consultez votre médecin si :

- Vous avez souvent beaucoup de grosses ecchymoses, surtout sur la poitrine, le dos, ou le visage.
- Vous développez des ecchymoses après avoir commencé un nouveau médicament.



### Problèmes à monter les escaliers

Il est normal d'avoir parfois des problèmes avec les marches. Mais si ça se produit souvent à mesure que vous vieillissez, cela pourrait signifier que vous aurez du mal avec d'autres activités quotidiennes. C'est peut-être parce que vous ne faites pas d'exercice régulièrement. Si tel est le cas, consultez votre médecin, puis ajoutez lentement la montée des escaliers à votre routine. Vous pourriez également avoir des problèmes de douleur ou d'équilibre, ou des médicaments pourraient être à blâmer. Consultez votre médecin pour exclure des problèmes tels que des problèmes cardiaques ou de l'arthrite.

### Taille épaisse

La graisse corporelle a tendance à se déplacer vers votre ventre à mesure que vous vieillissez. Ceci est particulièrement vrai pour les femmes après la ménopause. Quel que soit votre âge, une taille épaisse peut entraîner des problèmes de santé comme les maladies cardiaques et le diabète de type 2.

Les risques augmentent lorsque votre taille dépasse 35 pouces si vous êtes une femme, ou plus de 40 pouces si vous êtes un homme. L'exercice régulier et une alimentation saine sont les meilleurs moyens de contrôler votre taille.



### Force de la main

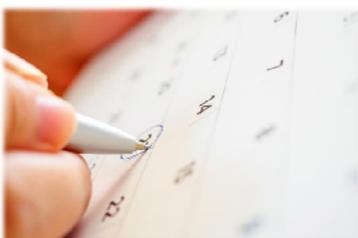
Vous constaterez peut-être que vos mains doivent travailler plus fort pour ouvrir un bocal, ou que votre prise sur le volant n'est pas aussi ferme. Votre force de préhension commence généralement à chuter dans la cinquantaine.

Vous pouvez garder vos mains fortes en jouant avec de l'argile, en écrasant une balle anti-stress, ou en essorant l'eau d'une débarbouillette. Si vous perdez votre force de préhension tôt ou soudainement, cela pourrait être un signe d'arthrite, de lésions nerveuses, ou d'un autre problème de santé.

### Problèmes de vue

Après avoir atteint la quarantaine, vous aurez probablement du mal à voir les choses de près, comme lire un menu. C'est ce qu'on appelle la presbytie.

Parfois, le vieillissement entraîne des problèmes plus graves comme le glaucome, les cataractes, et la dégénérescence maculaire. Pour réduire votre risque, portez des lunettes de soleil qui protègent contre les rayons UVA et UVB, cessez de fumer, mangez sainement, faites de l'exercice, et consultez votre ophtalmologiste pour des examens annuels.



### Règles irrégulières

Vos règles deviennent généralement moins régulières à la fin de la trentaine ou au début de la quarantaine. C'est la péri-ménopause, la période précédant la ménopause. Votre corps produit moins d'œstrogène. Cela signifie que vos règles peuvent être plus légères et plus courtes, ou se produire moins souvent.

Consultez votre médecin si vos règles deviennent soudainement très différentes ou douloureuses, surtout dans la trentaine. Cela pourrait être un signe de ménopause précoce.



# L'ARTHROSE EST INFLAMMATOIRE

## OUI, L'ARTHROSE EST VRAIMENT INFLAMMATOIRE.

La plupart des médecins et autres fournisseurs de soins de santé ont appris pendant des années et des années que l'arthrose est due à l'usure ou à un traumatisme. Cela correspond à un récit de notre société selon lequel les dommages et les problèmes sont toujours la faute des autres. Cela correspond également à un récit dans les écoles professionnelles qui n'inclut rien sur la nutrition, la prévention ou le bien-être général. Cependant, l'état actuel de la recherche et l'ensemble des connaissances actuelles en sciences fondamentales et cliniques témoignent de la nature complètement inflammatoire de l'arthrose. En effet, les raisons communément admises de l'arthrose sont simplement des ramifications de l'inflammation.

## QUELLE EST LA PRÉVALENCE DE L'ARTHROSE

L'arthrose est la cause la plus courante d'invalidité dans le monde à l'heure actuelle. C'est la principale cause de douleur chronique dans le monde. Les facteurs génétiques semblent être l'un des déterminants forts de l'arthrose. Des études sur des jumeaux identiques l'ont illustré. Si l'un des jumeaux a un travail manuel et est très actif, tandis que l'autre jumeau a un travail de bureau et est inactif, leurs IRM lombaires se ressemblent. Cela indique que "l'usure" n'est pas vraiment le coupable. De même, si un jumeau a eu un traumatisme (comme dans un accident de voiture) et un autre non, encore une fois, les IRM sont les mêmes. Cela indique que le traumatisme n'est généralement pas non plus la cause de l'arthrose. Donc qu'est-ce?

Souvent, nous pensons que l'arthrose est une partie inévitable du vieillissement. L'arthrose doit être comme les rides et les cheveux gris alors, n'est-ce pas ? Cependant, certaines populations à travers le monde ressentent peu ou pas de douleur, et sont actives jusque dans leurs 90 ans et au-delà. Ils n'ont pas non plus le même nombre de chirurgies de remplacement articulaire que nous avons en Amérique du Nord. De nombreuses personnes âgées n'ont absolument aucun problème avec l'arthrose. Les populations de la zone bleue - Loma Linda, Nicoya, Sardaigne, Ikaria, Okinawa - se plaignent beaucoup moins d'arthrite que nous, et vivent régulièrement dans les centaines. Ainsi, l'arthrite ne peut pas être inévitable et uniquement due au vieillissement.

## L'ARTHROSE EST UNE MALADIE DU CARTILAGE

L'arthrose est essentiellement une maladie du cartilage endommagé. Le cartilage articulaire (articulation) est constitué d'un tissu conjonctif très spécialisé. Il est composé de collagène, de chondrocytes, d'une matrice extracellulaire, de protéines plus petites comme l'aggrécane, le protéoglycane, la protéine oligomatrice du cartilage, les glycoprotéines, l'eau et la fibronectine. Il existe également des enzymes et des cytokines biologiquement actives. Certaines enzymes fonctionnent pour dégrader le cartilage, certaines fonctionnent dans le renouvellement de la matrice, certaines stimulent les chondrocytes pour produire plus de cartilage, et d'autres gèrent l'environnement inflammatoire de l'articulation elle-même. L'arthrose est une maladie de l'ensemble de l'articulation et affecte l'os, la synoviale, les ligaments, le fascia et le cartilage. Les gènes associés au métabolisme tissulaire sont actifs pour le cartilage. Des changements dans les gènes déclencheront des changements qui entraîneront des troubles dans les voies fonctionnelles cellulaires. Par exemple, l'initiation et la progression de l'arthrose peuvent entraîner des modifications de la voie nf-kB. Cette voie est l'un des principaux moteurs de l'inflammation chronique et de bas grade. Différentes anomalies qui se produisent dans les protéines régulatrices et les gènes conduisent à la calcification et à la dégradation du cartilage.

La maladie du cartilage, comme l'arthrose, s'accompagne d'une synovite. La synovite est l'inflammation de la muqueuse de la capsule articulaire. Chaque articulation est entourée d'une capsule qui contient l'articulation et les fluides articulaires. La muqueuse synoviale libère des cytokines et des enzymes dé générant la matrice dans l'articulation, ce qui entraîne des lésions du cartilage et les cellules synoviales continuent de proliférer et de produire des protéines encore plus nocives. Ceci, bien sûr, entraîne une dégénérescence progressive de l'articulation et des tissus articulaires. L'environnement de niveaux accrus de métalloprotéinase matricielle (MMP) est responsable du niveau élevé de cytokines pro-inflammatoires qui endommagent l'articulation. Aujourd'hui, de nombreuses sociétés pharmaceutiques recherchent des agents bloquant les MMP pour arrêter le cycle de l'inflammation. Une autre direction vers laquelle se dirigent les sociétés pharmaceutiques consiste à bloquer les plus petites cytokines (IL-1, IL-6) qui incitent les MMP à endommager le cartilage.

## L'INFLAMMATION EST LA CAUSE

Les hormones du tissu adipeux et les produits synoviaux provoquent une inflammation intense et sont essentiels au développement de l'arthrose. Il existe une corrélation entre la présence de médiateurs inflammatoires et le développement et la progression de l'arthrose. Il est désormais bien connu que l'inflammation des tissus articulaires est la clé du début et de la progression de l'arthrite; les niveaux d'inflammation sont également directement corrélés aux niveaux de douleur et de dysfonctionnement. Il existe des marqueurs inflammatoires qui peuvent être vérifiés dans le sérum pour évaluer le niveau d'activité du processus pathologique. L'équilibre global du bon et du mauvais cartilage est perturbé dans l'environnement pro-inflammatoire de l'arthrite. Il y a des niveaux plus élevés d'IL-1beta, IL-6, TNF-alpha qui ont été libérés par les cellules cartilagineuses endommagées. Ceux-ci induisent à leur tour plus de dommages aux cellules cartilagineuses. Pire encore, l'environnement inflammatoire empêche les chondrocytes de produire une nouvelle matrice et de nouvelles cellules comme ils le devraient.



## L'ARTHROSE EST INFLAMMATOIRE

Suite de la page 5

### L'INFLAMMATION EST LA CAUSE (suite)

Les traumatismes articulaires sont souvent considérés comme la cause de l'arthrose et de la dégénérescence articulaire. Après un traumatisme, un chirurgien stabilise généralement l'articulation. Cependant, des études ont montré que la re-stabilisation de l'articulation ne réduit pas le risque de dégénérescence. Cela signifie que le problème n'est pas le traumatisme, ni même le changement de forme ou de caractère de l'articulation. Des études humaines ont montré que les médiateurs inflammatoires sont très élevés juste après une blessure, mais ils restent également élevés plus tard par rapport aux groupes témoins. Il a également été découvert qu'il existe un rôle protecteur pour l'hémarthrose (articulation sanguine) qui se forme après une blessure. Cette substance produit de l'IL-10 et de l'IL-4, qui sont tous deux protecteurs de l'articulation et sont là pour contrecarrer les effets des niveaux accrus de protéines inflammatoires. Plus d'IL-10 se trouve également dans les fluides articulaires après l'exercice - on sait que l'exercice protège également les tissus articulaires. On pense que chez certaines personnes, la réponse pro-inflammatoire qui survient juste après une blessure n'est pas contrôlée tardivement. C'est pourquoi certains continuent à former l'arthrose, mais pas tous. La capacité de contrôler et de gérer l'état inflammatoire de l'articulation n'a bien sûr rien à voir avec le traumatisme.

### AUTRES FACTEURS QUI INFLUENCENT L'ARTHROSE

La plus forte influence systémique sur l'arthrose semble être l'obésité. L'obésité affecte à la fois les articulations porteuses et non porteuses, donc le problème ne peut pas simplement être la charge. De même, les personnes de la même taille, mais avec plus de muscles que de graisse, ont tendance à avoir moins d'arthrite que leurs homologues. Le problème avec l'obésité est que le tissu adipeux produit et favorise l'inflammation. Les substances inflammatoires trouvées dans le sérum des obèses comprennent certains acides gras libres, des cytokines, des adipokines et des espèces réactives de l'oxygène qui sont très répandues avec l'obésité. Par exemple, la leptine et l'adiponectine ont une influence catabolique et inflammatoire sur le cartilage. De même, la perte de poids est connue pour réduire les taux circulants d'IL-6 et de TNF-alpha. Cela est vrai avec ou sans aucune sorte de traumatisme articulaire.

La perte de poids protège le cartilage. Les effets bénéfiques de l'exercice observés sur les articulations chez les souris suralimentées se sont avérés être dus à une réduction des médiateurs inflammatoires, et non à la perte réelle de poids. L'inflammation se produit sans traumatisme la plupart du temps. Outre l'inflammation causée par l'état systémique de l'obésité, il existe d'autres mécanismes d'inflammation et d'arthrose. Le corps produira ce que l'on appelle des «signaux de danger» dans le cadre de tissus endommagés, de protéines ou d'ADN anormaux ou d'une infection. Par exemple, le récepteur des produits finaux de glycation avancée (RPF) captera les signaux de danger émis par les produits finaux de glycation avancée (PFGA). Les PFGA sont des protéines nocives causées par le stress oxydatif, l'inflammation et l'hyperglycémie. De même, ils sont consommés quotidiennement dans l'alimentation de la plupart des Américains. Les PFGA endommagent activement le collagène et induisent l'inflammation associée à l'arthrose. Cela se produit simplement en vivant et n'est pas dû à une sorte d'usure ou d'incident traumatique. Au contraire, les signaux de danger proviennent simplement des niveaux d'inflammation chronique et d'espèces réactives de l'oxygène qui prévalent actuellement chez la plupart des humains modernes.

### ADOPTER UNE DIÈTE ANTI-INFLAMMATOIRE

Le simple fait de manger un régime plus anti-inflammatoire peut avoir un effet important sur la douleur et les symptômes de l'arthrite. Un régime ne fait rien pour changer ce qu'on appelle l'usure, pas plus qu'un régime n'inversera un traumatisme ou une blessure qui aurait pu se produire. Cela amène à se demander, comment ce que je mange peut-il modifier la douleur ressentie par mon articulation? La réponse est qu'un régime anti-inflammatoire réduit la charge globale des protéines inflammatoires et des espèces réactives de l'oxygène qui sont responsables de la douleur de l'arthrite.

Les aliments trouvés dans le régime méditerranéen sont riches en acides gras oméga-3, en bêta-carotène, en magnésium, en fibres et en huile d'olive (acides gras oméga-9) - tous ces éléments réduisent activement les niveaux de protéines inflammatoires dans le corps. À peine deux semaines après être passé à un régime à base de plantes, un groupe de personnes souffrant d'arthrite douloureuse avait moins mal. Un groupe de recherche a suivi 4,000 patients pour une étude différente et a constaté que ceux qui suivaient le régime méditerranéen étaient moins susceptibles de développer des problèmes articulaires. Cela signifie que l'arthrite est probablement causée par bien plus que la simple usure de la vie, et il est clair que l'inflammation en est la cause, et sera très probablement le remède.

Warner  
orthopedics  
& wellness

Agence de la santé  
et des services sociaux  
de Montréal

Québec

VILLE DE  
CITY OF  
DOLLARD-DES-ORMEAUX

## Merci à nos merveilleux partisans



**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. Nous vous incitons à consulter votre médecin si vous avez des questions au sujet d'un diagnostic ou d'un traitement. Nous vous encourageons aussi de partager ce bulletin avec ceux qui en ont besoin.