

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 - Maladies auto-immunes (+ p.2)
- 2 - Rendez-Vous 2024: Succès
- 3 - Calendrier saisonnier des événements (été)
- 4 - Histoire Partagée: Appuie-toi sur moi
- 4 - AWISH AGA Agenda
- 5 - Calendrier saisonnier (provisoire) automne
- 5 - Conseils de bien-être
- 6 - Mots de sagesse
- 6 - AWISH besoin de bénévoles + Merci à nos supporteurs

**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 

MALADIES AUTO-IMMUNES:

Les femmes plus touchées à cause du chromosome X

Auteur: Dr. Richard Béliveau – Docteur en biochimie

Le Journal de Montréal 18 février 2024

Une découverte majeure en biochimie suggère que ce sont des anticorps dirigés contre des protéines impliquées dans le contrôle de l'activité du chromosome X qui contribueraient à faire en sorte que les femmes sont plus touchées que les hommes par des maladies auto-immunes.

Au Canada, on estime que plus de deux millions de personnes sont atteintes d'une maladie auto-immune, les plus fréquentes étant le lupus, l'arthrite rhumatoïde, la sclérose en plaques, la maladie de Crohn et le syndrome de Sjögren. Une caractéristique vraiment frappante de ces maladies est qu'elles touchent de façon disproportionnée les femmes : globalement, huit patients sur 10 atteints de maladies auto-immunes sont des femmes. Un ratio qui atteint même neuf femmes pour un homme dans le cas du lupus érythémateux disséminé et de 19 femmes pour un homme pour la maladie de Sjögren.

Chromosome X supplémentaire

Étant donné que la différence fondamentale entre les femmes et les hommes est la présence de deux chromosomes X chez les femmes (XX) contre un seul chez les hommes (XY), on soupçonne depuis longtemps que ce chromosome X supplémentaire contribue à la plus forte incidence de maladies auto-immunes chez les femmes.



Ceci est également suggéré par le fait que les patients atteints du syndrome de Klinefelter (avec un génotype XXY) ont un risque de maladie auto-immune équivalent à celui des femmes, même s'ils présentent un phénotype et un profil hormonal typiquement masculins.

Suite à la page 2

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!

PARTENAIRES MÉDICAUX
Rhumatologues

Dr. Elizabeth Hazel
Dr. Mary-Ann Fitzcharles

Dr. Marie Hudson
Dr. Michael Starr

MALADIES AUTO-IMMUNES: Les femmes plus touchées à cause du chromosome X

Auteur: Dr. Richard Béliveau – Docteur en biochimie | Le Journal de Montréal 18 février 2024

Museler le chromosome X

Suite de la page 1

La présence d'un chromosome X supplémentaire chez les femmes ne signifie cependant pas que l'expression des gènes présents sur ce chromosome est deux fois plus élevée que chez les hommes (cela aurait des conséquences catastrophiques pour les cellules).

Pour que les produits de ces gènes soient à peu près équivalents entre les deux sexes, chaque cellule du corps d'une femme inhibe l'un des deux chromosomes X à l'aide d'un long segment d'ARN non codant, appelé Xist, qui s'associe avec de nombreuses protéines pour former une espèce de « manteau moléculaire » qui recouvre le chromosome X supplémentaire et empêche l'expression des gènes qui y sont localisés, le rendant ainsi inactif.

Confusion immunitaire

Le complexe Xist est produit uniquement à partir du chromosome X inactif (et n'est donc pas exprimé chez les hommes) et, selon une étude récente, cette différence biochimique fondamentale entre les deux sexes pourrait jouer un rôle majeur dans la plus forte incidence de maladies auto-immunes qui affecte les femmes⁽¹⁾. En utilisant des systèmes modèles, les chercheurs ont montré que l'ajout du complexe Xist chez des mâles les rendait beaucoup plus susceptibles à développer une maladie auto-immune. Ils ont également observé que le sang de personnes atteintes de maladies auto-immunes présentait des niveaux élevés d'anticorps dirigés contre les protéines présentes dans les complexes Xist.

Selon les chercheurs, il est possible que durant l'élimination normale des cellules vieillissantes, les complexes Xist soient relâchés dans la circulation sous forme d'amas protéiques qui pourraient déstabiliser le système immunitaire et lui faire croire qu'il s'agit d'un corps étranger.

Cette confusion immunitaire a des répercussions sérieuses, car la production d'anticorps contre des protéines tout à fait normales mène à l'établissement d'une réponse auto-immunitaire et au développement d'une ou l'autre de nombreuses maladies qui en découlent.

Cette découverte majeure ne signifie cependant pas que toutes les maladies auto-immunes sont provoquées par le phénomène identifié dans l'étude. Même s'ils sont moins fréquemment affectés, plusieurs hommes développent ces maladies et sont même dans certains cas (le diabète de type 1) encore plus touchés que les femmes.

Néanmoins, l'identification d'un nouveau mécanisme biochimique associé au développement de l'auto-immunité est très encourageante et pourrait mener à moyen terme à une meilleure détection clinique de ces maladies et au développement de nouvelles approches thérapeutiques.

(1) Dou DR et coll. Xist ribonucleoproteins promote female sex-biased autoimmunity. Cell 2024; 187 : 733-749.e16.

ARTHRITE RENDEZ-VOUS 2024 Journée d'information communautaire

...a été une réussite totale!

Nous avons reçu d'excellents commentaires sur les conférenciers invités: les sujets ont été bien accueillis + la participation du public aux Q&R a été très utile.

Dr. Marie Hudson (*Nouvelles Études sur la PR*), **Dr. Elizabeth Hazel** (*Jeunes adultes avec arthrite*) & **Jessica Schiff MTS** (*Prendre soin de votre santé mentale*)

Les kiosques **DEMANDEZ AU MÉDECIN + DEMANDEZ AU PHARMACIEN** ont été très populaires

Merci à Dr. Hudson, Dr. Hazel & Jason Fiore

Kiosques d'information communautaires

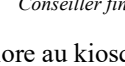
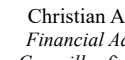
- tenue le 24 mars 2024 -



SOMNOLENCE CANADA FOUNDATION / FONDATION SOMNOLENCE CANADA



Canada Revenue Agency | Agence de revenu du Canada



AWISH était fier d'avoir Jason Fiore au kiosque Demandez au Pharmacien via Propriétaire/pharmacien de Pharmaprix Jardins Dorval, André Kayal (par notre contact, Fernanda Civitella)

Un grand merci à Tim Hortons Kirkland, Première Moisson Kirkland et Costco Pointe-Claire pour leurs dons!

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

CALENDRIER SAISONNIER – ÉTÉ 2024



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

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

AWISH AGA 2024

9 juin 2024 – 13h30

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



CONFÉRENCIÈRE INVITÉE – 14h30

Sujet: *Le bien-être par le journal*

Helene Brunet - Ink Well Journaling
30+ années d'expérience



- **William Timmons (chef des pompiers de Westmount à la retraite):** Gestion d'urgence en cas de crise + stress lié à un incident critique (son impact sur l'arthrite et la douleur chronique)
- **Organizations Communautaire: Kiwanis Lakeshore Montréal + Amis de la santé mentale**
- **Ariana Parolini (Coach en santé et bien-être):** Info sur l'atelier *Mieux vivre avec l'arthrite* (sept/oct)
- **Helene Brunet:** Conférencière invitée à l'AGA + info sur l'atelier à venir le 3 septembre
- **AWISH:** Renseignez-vous sur nos cours d'exercices, les activités sociales et les ateliers offerts; les feuillets d'information; les possibilités de bénévolat; les avantages de l'adhésion (25\$ par année: tarifs gratuits ou préférentiels pour les membres d'AWISH, et plus encore!)

Voir page 4: AWISH AGA AGENDA + voir page 5: CALENDRIER PROVISOIRE DE L'AUTOMNE

COURS D'EXERCICES – préinscription requise

Un reçu
pour les
impôts sera
remis sur
demande



DORVAL

Centre Communautaire Sarto-Desnoyers
1335 Chem. Bord-du-Lac-Lakeshore

MERCREDI

10h – 11h30

8 semaines: 3 juillet – 21 août

\$52 AWISH membre | \$60 non-membre

PIERREFONDS

Centre Communautaire Gerry-Robertson
9665 Boulevard Gouin Ouest

MARDI

10h30 – 12h

5 semaines: 2 juillet – 30 juillet

\$32 AWISH membre | \$37 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 services sont gratuits pour les membres d'AWISH, d'autres peuvent nécessiter des frais. **Paiement complet de la session est requis - sans exception - avant la date de début.** Contactez nous pour: 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!

31 mai | Fête en Famille | Événement communautaire | Venez visiter le kiosque d'AWISH!

Parc d'À-Ma-Baie (9625 Boulevard Gouin Ouest, Pierrefonds) | 4h – 8h

HISTOIRE PARTAGÉE

APPUIES-TOI SUR MOI

Par Louise Bergeron (décédée)
Septembre 2001 – Membre d'AWISH

Certains reconnaîtront [les paroles de *Lean on Me* par Bill Withers] comme une chanson populaire des années soixante. Lorsque je l'entends, elle me rappelle combien le soutien affectif est important au cours d'une maladie comme l'arthrite. Comme suite au premier diagnostic confirmant mon arthrite inflammatoire, et plus tard celui de lupus systémique, j'ai cherché de l'aide un peu partout désespérément. Le fait d'essayer d'obtenir du secours tout en me sentant si malade fut sans doute la chose la plus difficile que je n'aie jamais eu à faire. J'avais extrêmement mal et j'étais continuellement épuisée. En fait, tellement épuisée que la simple pensée de téléphoner me décourageait.

Je me suis adressée à notre système de santé mais personne à mon CLSC n'a su m'aider ni m'indiquer une autre ressource. J'avais l'impression de frapper à des portes verrouillées. J'étais frustrée de ne pas pouvoir obtenir l'information qui m'aiderait à comprendre mon bouleversement physique et émotif. Enfin j'ai trouvé le nom d'AWISH par le biais de la Société d'Arthrite du Canada. Ce fut un véritable soulagement lorsque je me suis jointe au groupe de soutien « Caring and Sharing » d'AWISH. J'y ai trouvé ce que je cherchais depuis des mois. À la lumière de leurs propres expériences les membres du groupe ont compris ce que je vivais. Par leur encouragement ils m'ont aidé à comprendre comment vivre avec cette maladie; l'arthrite.

Un an s'était passé entre les débuts de la maladie et le diagnostic définitif puis une rencontre avec d'autres gens partageant le même problème. En échangeant des informations et en discutant des moyens de gérer le lupus, je me suis sentie rassurée. Les autres membres du groupe m'ont confirmé, par ce qu'ils vivaient aussi, que mon approche – dont le choix de médicaments, beaucoup de repos, la réduction du stress, et l'auto-surveillance – était en somme la bonne. Je me sentais plus en contrôle, et par conséquent moins déprimée, frustrée et amère.

J'ai appris à m'entourer de gens qui m'appuyaient et qui m'étaient attentifs, afin d'atteindre la meilleure qualité de vie possible. C'est ce que je recommande à quiconque. Cet entourage peut inclure votre médecin, votre famille, vos amis. Et si votre médecin ne vous offre pas son appui, trouvez-en un autre. Sachez instruire votre époux tout en apprenant vous-même. Rappelez-vous que votre famille aussi doit s'ajuster à

vos désarrois, à la frustration, la répression, et à la dépression que vous ressentez; eux aussi peuvent avoir besoin de soutien. Vous avez peut-être à réévaluer vos amitiés. Puisque vos réserves d'énergie ne sont plus ce qu'elles étaient, vous devrez vous débarrasser de vos rapports négatifs. Le fait de s'entourer par des gens positifs finit par aider.

Vous pouvez également vous aider en lisant des livres sur la gestion de votre maladie. (Un des éléments d'une gestion saine est justement de savoir accepter de l'aide.) L'Internet est un outil précieux avec ses espaces virtuelles 'chat rooms' où les gens peuvent communiquer, surtout ceux dont la mobilité est restreinte. La spiritualité peut aussi soulager et donner un sens à sa vie. Enfin, les travailleurs sociaux ou les psychologues, qui connaissent bien les maladies chroniques, peuvent aussi vous être utiles.

AWISH publie l'histoire de Louise parce que nous pensons qu'il est très important de recommencer un groupe de soutien avec un spécialiste.

Nous espérons offrir ce service bientôt!

Si vous êtes qualifié pour le diriger ce groupe, contactez AWISH.

AWISH AGA Agenda (9 juin 2024 - 13h30)

1. Appel à l'ordre
2. Approbation de l'ordre du jour
3. Approbation du procès-verbal du 11 juin 2023
4. Rapport du trésorier
5. Nomination d'un comptable
6. Rapport de la Présidente
7. Modifications des statuts
8. Rapport du comité de nomination et Élection des membres du conseil d'administration
9. Période de questions
10. Levée de la séance

Voir page 3 pour connaître notre conférencière invitée et les kiosques d'information

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

CALENDRIER SAISONNIER (PROVISoire) - AUTOMNE 2024

ATELIER

Les avantages du journal
- Helene Brunet -

ATELIER

Mieux vivre avec arthrite
- Ariana Parolini -

3 Septembre

18h30 - 20h30

10, 17, 24 Sept + 1, 8 Oct

18h30 - 20h30

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

COURS D'EXERCICES

DDO

Vendredi (10 semaines)
27 Septembre - 29 Novembre
11h - 12h30

DORVAL

Mecredi (10 semaines)
25 Septembre - 27 Novembre
11h - 12h30 OÙ 13h - 14h30

PIERREFONDS – à confirmer: 24 Sept - 26 Nov

(Si intéressé - contactez AWISH)

**Préinscription requise + les membres d'AWISH
bénéficient de tarifs préférentiels (ou sans frais!)**

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

Devenir membre d'AWISH - 25\$/année

CONSEILS DE BIEN-ÊTRE

SOUFFREZ-VOUS DE MAUX, DOULEURS ET RAIDEURS ?

TOURJOURS ALITÉ

- Asseyez-vous.
- Appuyez votre dos verticalement sur un oreiller.
- Déplacer les mains doucement (étirer les doigts, faites un poing). RÉPÉTEZ 5 fois.
- Étirez chaque bras devant vous et ramenez-les vers votre poitrine. RÉPÉTEZ 5 fois.
- Tendez doucement chaque jambe devant vous et ramenez-les vers l'abdomen. RÉPÉTEZ 5 fois.
- Étirer chaque pied (pointe éloignée du corps). RÉPÉTEZ 5 fois.
- Asseyez-vous au bord de votre lit et bougez vos jambes. Étirez lentement vos bras. Sortez du lit avec précaution. Si vous vous sentez instable, levez-vous et attendez quelques secondes.



MAINS RIGIDES

- Laissez couler de l'eau tiède sur vos mains, puis massez-les doucement avec du savon.

PENDANT LA JOURNÉE

- Faire souvent de courtes promenades.
- En position assise, étirez vos doigts, vos bras, vos jambes et vos pieds. RÉPÉTEZ 5 fois.
- En position assise, levez une jambe en pliant le genou. Tassez votre genou avec les deux mains et tournez vos chevilles dans un mouvement de rotation vers la droite, puis vers la gauche. RÉPÉTEZ 5 fois par jambe.
- En position assise, déplacez votre tête vers la droite, en regardant par-dessus votre épaule, et faites le même mouvement vers la gauche. Si vous avez des vertiges, ne faites pas ce mouvement.

LORSQUE DEBOUT

- Vous pouvez effectuer plusieurs mouvements en vous appuyant sur le dossier d'une chaise. Ces mouvements sont effectués avec l'aide de votre formateur ou de l'infirmière.

Nous avons tous des journées pénibles, même des épisodes de tourmente. Mais ils ne durent pas!

Parce que la vie a plus de hauts que de bas, plus de joies que du stress, plus de triomphes que des problèmes et un potentiel illimité pour du succès.

MOTS DE SAGESSE

TOUT VA TOMBER DANS L'ORDRE

source: wwmagAvr-24

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.

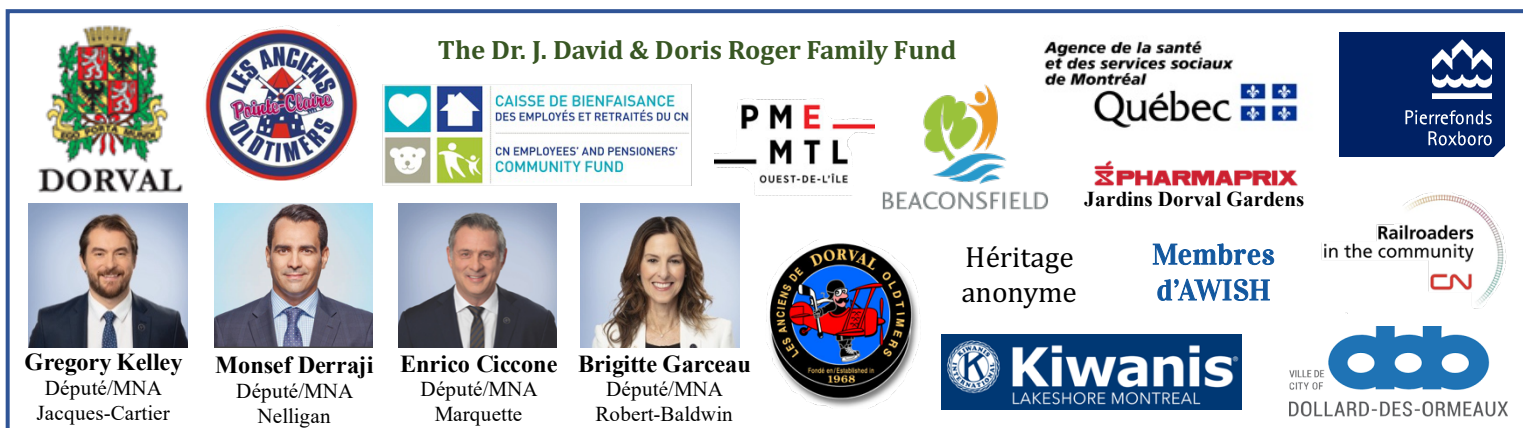
Les membres du conseil d'administration doivent également être membres d'AWISH (\$25 - adhésion annuelle).

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.