

Dans votre communauté



38 ans

Depuis 1987

NOUS REJOINDRE!

BÉNÉVOLE

FAIRE UN DON

DEVENIR MEMBRE

Adhésion annuelle:

Seule 25\$ | Famille 30\$

Dans ce numéro...

1 - Des jours meilleurs à l'horizon (1/2)

2 - En attente d'une opération (1/2)

2 - AWISH recherche un bénévole:
Coordinateur des services

3/4 - Calendrier saisonnier des
événements (été) (incluant AWISH
AGA Agenda)

5 - En attente d'une opération (2/2)

5 - AWISH : Programme d'initiative
pour les jeunes et les jeunes adultes

6 - Des jours meilleurs à l'horizon
(2/2) + Mots de sagesse + 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

arthritis@awishmontreal.org

www.awishmontreal.org

Enr: 89055 8893 RR0001

DES JOURS MEILLEURS À L'HORIZON

Traduction libre

Source originale: PAPAA (The Psoriasis and Psoriatic Arthritis Alliance) - 4 février 2025

Avec les jours qui se rallongent et les soirées qui s'éclaircissent, il y a plus qu'un simple changement de temps à attendre avec impatience. Pour de nombreuses personnes souffrant de problèmes de santé chroniques ou de fatigue, ces journées plus longues peuvent apporter de réels avantages. La lumière du jour supplémentaire n'est pas seulement bénéfique pour l'humeur, elle peut aussi améliorer le niveau d'énergie et même le sommeil.

Qu'y a-t-il de si spécial dans l'augmentation de la lumière du jour ?

Plus nous recevons de lumière naturelle, mieux c'est pour notre corps et notre esprit. Voici comment :

- **Sommeil et énergie :** L'augmentation de la lumière du jour peut contribuer à réinitialiser votre horloge biologique interne, de sorte que vous vous sentez plus éveillé pendant la journée et que vous pouvez mieux dormir la nuit. Cela peut s'avérer très bénéfique si vous avez des problèmes d'énergie ou de sommeil.
- **Se sentir plus heureux :** Le soleil aide votre corps à produire de la sérotonine, l'hormone du bien-être. Une plus grande exposition au soleil peut contribuer à améliorer votre humeur et à vous rendre plus positif.
- **Avantages pour la santé :** Passer du temps au soleil aide également votre corps à produire de la vitamine D, qui est importante pour la solidité des os et le bon fonctionnement du système immunitaire.

Aide en cas de problèmes de santé chroniques

Si vous souffrez d'un problème de santé à long terme, ces soirées plus légères pourraient faire une grande différence :

- **Plus d'énergie :** Plus de lumière du jour signifie plus de temps pour s'exposer à la lumière, ce qui peut aider à combattre la fatigue. Il a été démontré que la luminothérapie aide les gens à se sentir moins fatigués, en particulier s'ils souffrent de troubles tels que la fatigue chronique.
- **Un meilleur sommeil :** Un apport suffisant de lumière naturelle pendant la journée peut vous aider à mieux dormir la nuit. Cela est très utile pour les personnes souffrant de maladies telles que le syndrome de la fatigue chronique, qui peut rendre le sommeil difficile.
- **Plus de mouvements :** Des journées plus longues signifient aussi plus de temps pour sortir et être actif. Des exercices doux en plein air, comme la marche ou les étirements, peuvent aider à soulager les symptômes et à améliorer la santé en général.

Suite à la page 6

PARTENAIRES MÉDICAUX
Rhumatologues

Dre Elizabeth Hazel
Dre Mary-Ann Fitzcharles

Dre Marie Hudson
Dr Michael Starr

EN ATTENTE D'UNE OPÉRATION: UNE FEMME DE 25 ANS FORCÉE DE MANGER MOU DEPUIS 6 MOIS

Source: Florence Lamoureux, Le Journal de Montréal - 10 avril 2025

Une femme de 25 ans vit un calvaire depuis six mois en attendant une chirurgie puisque sa mâchoire figée par l'arthrite l'empêche de parler et de manger autre chose que de la purée.

Depuis le 21 octobre 2024, Audrey Arseneault attend désespérément son opération à l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont, alors que son état ne cesse de se détériorer.

«J'ai perdu 30 livres à cause de ma malnutrition. Je me nourris de *shake* de protéines et de purées. Je dois mettre le tout dans une bouteille, car la cuillère n'entre pas dans ma bouche», explique par courriel, celle qui est infirmière auxiliaire à l'Hôpital Sainte-Justine, au bloc opératoire.

En plus de cette diète sévère, la mâchoire figée de Mme Arseneault lui crée des spasmes musculaires, des maux de tête constants, de l'insomnie, de l'anémie et de l'apnée du sommeil.

De la torture

«Je suis anéantie. Je ne fais qu'exister. Sourire me cause de la douleur, je suis couchée toute la journée et j'alterne entre des compresses froides et chaudes, affirme-t-elle par écrit. Je me nourris pour survivre seulement. Je pleure tous les jours. Être incapable de m'exprimer, c'est de la torture.»

La jeune femme de 25 ans est atteinte d'arthrite temporo-mandibulaire sévère avec ankylose fibreuse et osseuse, ce qui gruge les articulations et les tissus.

Elle a déjà eu deux chirurgies en lien avec cette maladie en 2021 et en début 2024. Mais voilà qu'à cause de sa maladie chronique, sa mâchoire s'est figée en octobre dernier. Un mois après, elle n'avait toujours pas eu d'appel pour faire un scan et débiter le processus de fabrication de son orthèse d'avancement mandibulaire, qui est la seule solution pour qu'elle puisse espérer parler et manger comme avant.

«J'ai dû aller au privé pour faire le scan et ça m'a coûté 430\$. La création de l'orthèse qui va venir avancer ma mâchoire a finalement été approuvée au public le 5 décembre 2024», explique Audrey Arseneault.

Pas un cas prioritaire

Convoquée par l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont pour une batterie de tests préopératoires en mars, elle a été surprise de constater qu'elle n'est pas un «cas prioritaire». Son opération est pour l'instant prévue le 8 mai prochain, mais l'hôpital peut l'annuler à la dernière minute, comme c'est souvent le cas.

«Je suis sur des antidouleurs et des opiacés pour m'aider à survivre et m'aider à dormir, même si je ne réussis qu'à dormir 4 à 5 heures par nuit. La douleur est inimaginable», affirme la jeune infirmière auxiliaire.

L'hospitalisation de Mme Arseneault va aussi nécessiter une place aux soins intensifs pour au moins quelques jours, avant qu'elle puisse obtenir son congé.

Suite à la page 5

AWISH RECHERCHE QUELQU'UN POUR NOUS AIDER À AJOUTER DE NOUVEAUX PROGRAMMES ET SERVICES - MERCI D'AVANCE: NOUS APPRÉCIONS VOTRE SOUTIEN !

Êtes-vous capable de faire du bénévolat en coordonnant et en organisant l'ajout de nouveaux services?

Nous avons besoin d'aide pour voir AWISH se développer et aider la communauté de nouvelles manières!

Vous vous mettrez en contact avec d'autres personnes, discuterez des options d'horaires et de lieux, confirmerez les détails avec le Président/AWISH.

Envoyer un email à arthritis@awishmontreal.org – sujet: « Coordinateur des services »

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

CALENDRIER SAISONNIER - ÉTÉ 2025



Pour plus d'info sur les programmes & activités d'AWISH, contactez-nous

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

AWISH EST FIÈRE D'ORGANISER:

JOURNÉE D'INFORMATION COMMUNAUTAIRE - ARTHRITE RENDEZ-VOUS 2025



9h30 – 16h00

Centre Communautaire Sarto-Desnoyers

Dimanche le 28 septembre 2025

1335 Chem. du Bord-du-Lac-Lakeshore, Dorval

COMMUNAUTÉ :

Découvrez diverses organisations locales s'occupant de :
services et activités pour les jeunes, les familles
et les personnes âgées + santé et bien-être

ARTHRITE :

Conférenciers invités (rhumatologues)
couvrant des sujets liés à l'arthrite
+ visitez notre kiosque d'information AWISH

ÉVÉNEMENT
PUBLIC
GRATUIT

STATIONNEMENT
GRATUIT

- De nombreuses organisations communautaires tiendront des kiosques d'information
- Kiosques privés « Demandez au médecin » et « Demandez au pharmacien » (*à confirmer*)
- Présentations des conférenciers invités (rhumatologues), suivies d'une séance de Q&R
- Prix de tombola

Plus d'information et de détails seront disponibles à l'approche de la date !

LES DONS À AWISH SONT APPRÉCIÉS - MERCI POUR VOTRE SOUTIEN

Nos événements & services: visitez www.awishmontreal.org & suivez notre [page de Facebook](#)

AWISH AGA 2025

Dimanche le 15 juin 2025 – 13h30 (portes ouvertes)

Centre Communautaire Sarto-Desnoyers
1335 Chem. Bord-du-Lac-Lakeshore Dorval H9S 2E5

PRÉSENTATION SPÉCIALE à 14h45

La fibromyalgie n'est plus un diagnostic de Cendrillon

Conférencière invitée: Dre Mary-Ann Fitzcharles

AGENDA

1. Appel à l'ordre (*à 14h00*)
2. Approbation de l'ordre du jour
3. Approbation du procès-verbal du 9 juin 2024
4. Rapport du trésorier
5. Nomination d'un comptable
6. Rapport de la Présidente
7. Rapport du comité de nomination et Élection des membres du conseil d'administration
8. Période de questions
9. Levée de la séance (pause-café)

KIOSQUES D'INFORMATION COMMUNAUTAIRES (13h30 +)

- AWISH (L'association d'entraide de l'Ouest de l'Île de Montréal / Arthritis West Island Self Help Association)
- CRC (Le Centre de ressources communautaires de l'Ouest-de-l'Île / West Island Community Resource Center)
- Le centre option-prévention T.V.D.S (Toxicomanie, Violence, Délinquance et Santé mentale/Suicide)
- PCSM/CPMH (Perspective Communautaire en Santé Mentale / Community Perspective in Mental Health)
- Fondation Somnolence Canada / Somnolence Canada Foundation
- Inkwell Journaling (Helene Brunet) - Amis de la santé mentale / Friends for Mental Health

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

CALENDRIER SAISONNIER – ÉTÉ 2025



Pour plus d'info sur les programmes & activités d'AWISH, contactez-nous

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



COURS D'EXERCICES – préinscription requise



DORVAL

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

MERCREDI

10h00 – 11h30

Juillet: 2, 9, 16, 23, 30

Août: 6, 13, 20

8 semaines | 52\$ membre d'AWISH | 60\$ non-membre

PIERREFONDS

Centre communautaire Gerry-Robertson - 9665 Boulevard Gouin Ouest

MARDI *

10h30– 12h00

Juin: 17, 26

Juillet: 3, 8, 15, 22, 29

Août: 5

*** VEUILLEZ NOTER :**
Tous les cours sont un mardi
SAUF le 26 juin et le 3 juillet
qui sont un JEUDI

8 semaines | 52\$ membre d'AWISH | 60\$ 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



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 (se payer soi-même) et conversations!

Nos événements & services: visitez www.awishmontreal.org & suivez notre [page de Facebook](#)

SENSIBILISATION DE LA COMMUNAUTÉ - présentations & kiosque d'information d'AWISH

Que ce soit lors d'un événement public ou d'une réunion privée - contactez AWISH pour en savoir plus!

Envoyez un courriel à arthritis@awishmontreal.org - sujet «Sensibilisation de la communauté»

EN ATTENTE D'UNE OPÉRATION: UNE FEMME DE 25 ANS FORCÉE DE MANGER MOU DEPUIS 6 MOIS

Source: Florence Lamoureux, Le Journal de Montréal - 10 avril 2025

Pas la seule à attendre

Selon les plus récents chiffres du tableau de bord de performance du réseau de la santé, plus de 18 000 patients attendent une chirurgie en oto-rhino-laryngologie (ORL), dont près du tiers est à Montréal. Malgré l'ampleur des listes d'attente, une légère amélioration se profile: le total des chirurgies en attente est passé de 153 000 à 151 600 en un mois.

Selon le Dr François Marquis, intensiviste à l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont, les délais actuels sont dus à une mauvaise gestion et au manque de personnel. «Un patient admis va avoir besoin d'une surveillance. Actuellement, j'ai sept lits physiques fermés aux soins intensifs, car il manque d'infirmières », déplore le Dr Marquis.

Le médecin mentionne que cette patiente peut malheureusement se faire déloger par un cas plus prioritaire jusqu'à ce qu'elle soit endormie. Cependant, il précise que les priorités d'accès aux places électives des soins intensifs sont une décision de l'équipe des salles d'opération et que cela n'a rien à voir avec les intensivistes.

« Je me bats chaque jour pour faire entrer plus de patients », explique le Dr François Marquis, aussi chef du service des soins intensifs de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont.

De graves conséquences financières

Depuis qu'elle est en arrêt de travail, Audrey Arseneault n'a accès qu'à 75% de son salaire. Au départ, on lui avait mentionné qu'il y avait de grandes chances qu'elle soit de retour au travail en avril 2025. Actuellement, elle est loin de penser à un retour et ne cesse de s'endetter.

«J'ai dû payer mon scan au privé, de l'acupuncture, de la physiothérapie, les nombreux médicaments qui ne sont pas couverts, les traitements orthodontiques. J'ai aussi mes paiements réguliers comme mon loyer», explique Audrey Arseneault. Nicolas Viau dit ne jamais avoir vu sa copine dans cet état en huit ans de relation.

«Son état se dégrade de jour en jour. Elle n'arrête pas de perdre du poids. Audrey n'a plus aucune autonomie. Elle ne peut rien lever de lourd ni conduire ou appeler quelqu'un», explique M. Viau.

Même son de cloche de sa sœur Laurie Arseneault, qui mentionne l'impuissance des proches dans ce genre de situation et la frustration de voir sa sœur souffrir dans l'attente quotidiennement.

Selon l'intensiviste François Marquis, cette patiente illustre une grande problématique du système de santé actuel. «Une jeune femme prospère qui serait capable de retourner au travail, si elle pouvait être soignée rapidement. En ce moment, elle perd de sa qualité de vie, monopolise ses proches, sa santé se dégringole et elle pourra en payer les conséquences à long terme», se désole le médecin de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont.

AWISH est un organisme à but non lucratif qui aide les personnes affectées par l'arthrite et la douleur chronique dans l'Ouest de l'Île de Montréal et les régions avoisinantes

MISSION : Nous envisageons une communauté où toute personne affectée par n'importe quelle forme d'arthrite peut accéder à l'information et être soutenue par des services visant à l'éducation et à l'amélioration de la qualité de vie.



AWISH élargit sa portée dans la communauté en ajoutant un **programme d'initiative pour les jeunes et les jeunes adultes**, cherchant à se connecter avec la jeune génération et voir comment nous pouvons les aider à faire face à l'arthrite et/ou à la douleur chronique.

Si vous voulez être informé sur le progrès de notre nouveau programme et les services futurs offerts par AWISH - ou si vous voulez offrir un service ou une compétence à ce nouveau groupe - s'il vous plaît contactez AWISH aujourd'hui !



MOTS DE SAGESSE

Un mauvais virage peut vous conduire au bon endroit !

Arrosez votre moi intérieur comme une plante :
absorberez les compliments !

Riez de vos erreurs. Cela les fait rétrécir !

La pensée positive est le meilleur remodelage qui soit !



Source originale; Woman's Worlds World - 7 juillet 2024

Suite de la page 1

DES JOURS MEILLEURS À L'HORIZON

Traduction libre

Source originale: PAPAA (The Psoriasis and Psoriatic Arthritis Alliance) - 4 février 2025

Tirer la meilleure partie de la lumière

Même si le temps n'est pas toujours idéal, il existe des moyens de tirer la meilleur partie de la lumière naturelle :

- **Boîtes à lumière** : Ces dispositifs peuvent imiter la lumière du soleil et vous aider si vous n'avez pas assez de lumière du jour. Ils peuvent être utilisés à tout moment de l'année.
- **Simulateurs d'aube**: Ils s'éclairent progressivement le matin pour vous réveiller en douceur, comme le ferait le soleil.

Alors que les soirées s'allongent, profitez de la lumière supplémentaire. Elle peut vous aider à vous sentir mieux, à mieux dormir et même à vous donner l'énergie nécessaire pour profiter de la journée. Mais n'oubliez pas que la lumière n'est qu'un **élément du casse-tête** - il est toujours important de suivre les conseils de votre médecin pour gérer votre santé.

Les soirées plus lumineuses sont un signe d'espoir, montrant que de petits changements dans notre environnement naturel peuvent apporter de grandes améliorations dans nos vies.

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.

The Dr. J. David & Doris Roger Family Fund		Agence de la santé et des services sociaux de Montréal		Membres d'AWISH AWISH Members	
Gregory Kelley Député/MNA Jacques-Cartier	Monsef Derraji Député/MNA Nelligan	Enrico Ciccone Député/MNA Marquette	Brigitte Garceau Député/MNA Robert-Baldwin		

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.