

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 - Infos sur l'événement (28 septembre 2025)

2 - Les douleurs mal comprises de la fibromyalgie

3/4 - Calendrier saisonnier des événements (automne)

5 - Les mesures d'adaptation au travail pour les personnes atteintes d'arthrite

6 - Mots de sagesse

6 - Conseils pour magasiner

6 - 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



AWISH présente:

JOURNÉE D'INFORMATION COMMUNAUTAIRE ARTHRITE RENDEZ-VOUS 2025

Dimanche le 28 septembre 2025 10h – 16h

Centre communautaire Sarto-Desnoyers (Salons C & D) - 1335 Lakeshore, Dorval

- Les organisations locales tiendront des kiosques d'information.
- Conférencier(e)s invite(e)s (sujets liés à l'arthrite), suivis d'une séance de Q&R
- Demandez au médecin/pharmacien (kiosques privés, pour des questions rapides)
- Prix de présence (billet gratuit pour avoir répondu au sondage d'opinion sur place)
- Rafrâichissements légers et buffet froid

CONFÉRENCIER(E)S INVITÉ(E)S

10h30 - Dre Marie Hudson MD, MPH, FRCPC, Rhumatologue, Rechercheuse

12h30 - Chloe Guan, Étudiante (Parcours personnel avec l'arthrite juvénile)

13h30 - Dre Elizabeth M. Hazel OLY, MDCM, FRCPC, MM, Rhumatologue

14h30 - Dr Michael Starr MD, Professeur, Rhumatologue

AWISH acceptera les dons – merci pour votre soutien !

Tous les profits seront utilisés par notre organisme à but non lucratif (services/ateliers)
espèces, chèque (payable à Arthritis West Island), virement électrique (arthritis@awishmontreal.org)

KIOSQUES COMMUNAUTAIRES

AWISH	William Timmons , Chef des pompiers à la retraite (traumatismes et gestion de crise)
Aubert Financière (Conseiller en sécurité financière)	Centre de réadaptation Lethbridge-Layton-Mackay
Soins à domicile personnalisés	CPMH Perspective communautaire en santé mentale
EyeNation	SIM Service de sécurité incendie de Montréal
Ink Well Journaling	CRC Centre de ressources Communautaire de l'Ouest-de-l'Île
Musée de l'aviation de Montréal	TQSOIM Table de Quartier du Sud de l'Ouest-de-l'Île
Fondation Somnolence Canada	C-TVDS Le centre option-prévention toxicomanie, violence, délinquance et santé mentale
Kiwanis de Lakeshore Montréal	...ET PLUS!
ABOVAS Accompagnement bénévole de l'Ouest	

Vous prévoyez venir ? Inscrivez-vous d'avance !

Rendez-vous sur www.awishmontreal.org/fr/services et complétez le formulaire d'inscription au Rendez-Vous ou scannez le code QR



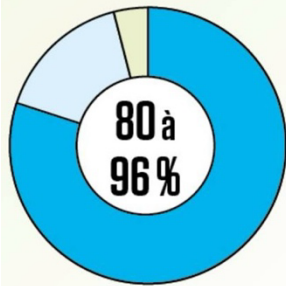
LES DOULEURS MAL COMPRISES DE LA FIBROMYALGIE

Source: Le Journal de Montréal – 11 mai 2024

C'est une maladie assez énigmatique que la fibromyalgie, dont la semaine de la sensibilisation se déroule en ce moment même partout dans le monde. Le syndrome qui n'a été reconnu par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) qu'en 1992 a longtemps fait débat et les diagnostics sont parfois difficiles. Au Québec, c'est la Société québécoise de la fibromyalgie qui se charge de défendre la cause. Lumière sur ce syndrome qui affecte 5 % des Canadiens et dont les symptômes varient grandement.

UNE DOULEUR CHRONIQUE DIFFUSE ET DE NOMBREUSES RÉPERCUSSIONS

Parfois qualifiée de maladie « invisible », il s'agit d'une maladie auto-immune à laquelle certains seraient prédisposés à la naissance.



des patients atteints de fibromyalgie sont des femmes.

Comment gérer les symptômes ?

Il n'existe pas de traitements curatifs, mais certaines pratiques peuvent soulager les symptômes.

• L'exercice physique (la marche, le yoga et l'aquaforme sont de bonnes options)	• La psychothérapie	• Les groupes d'aide
• Une alimentation anti-inflammatoire	• La physiothérapie et massothérapie	

Symptômes COMMUNS

Les symptômes qui apparaissent chez presque tous les patients.

Fatigue chronique

Trouble du sommeil

Troubles cognitifs

(difficulté de concentration)

Douleurs chroniques

La fibromyalgie est caractérisée par une augmentation de la sensibilité à la douleur, une faiblesse musculaire et une diminution du nombre des fibres nerveuses dans la peau.

Symptômes CONCOMITANTS

Ils varient (une centaine de symptômes sont répertoriés, mais ceux-ci sont les plus communs).

Anxiété

Maux de tête

Dépression réactionnelle

Troubles digestifs

Troubles urinaires

Les facteurs aggravants

La cause de la maladie n'est pas connue, mais certains facteurs peuvent y contribuer.

• L'âge (entre 20 et 50 ans)	• Le sexe (la maladie est plus prévalente chez les femmes)
• Certains facteurs héréditaires	• Certaines maladies (comme la polyarthrite rhumatoïde)
• Une infection (comme celle qui cause la maladie de Lyme)	• Les températures froides ou humides
• Un traumatisme ou stress émotionnel	

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»

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

CALENDRIER SAISONNIER – AUTOMNE 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:

ÉVÉNEMENT
PUBLIC
GRATUIT

JOURNÉE D'INFORMATION COMMUNAUTAIRE - ARTHRITE RENDEZ-VOUS 2025

STATIONNEMENT
GRATUIT

10h00 – 16h00

Centre communautaire Sarto-Desnoyers (Salons C & D)

Dimanche le 28 septembre 2025

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

Voir page 1 pour plus d'info et restez à l'écoute - plus de détails seront disponibles à l'approche de la date !

COMMUNAUTÉ :

Découvrez les différentes organisations locales qui tiendront des kiosques d'information

ARTHRITE :

Conférencier(e)s invité(e)s (sujets liés à l'arthrite)
+ visitez notre kiosque d'information d'AWISH

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

Bientôt disponible chez AWISH – contactez-nous si vous êtes intéressé

Programme pour les jeunes et les jeunes adultes atteints d'arthrite

De nombreuses personnes croient à tort que l'arthrite est une maladie de personnes âgées, mais les statistiques brossent un tableau bien différent. Environ 3 enfants canadiens sur 1 000 ont l'arthrite juvénile (AJ), faisant d'elle une maladie plus courante que la plupart des autres maladies infantiles chroniques. *Source: [Société Arthrite Canada](#)*



L'arthrite est un ensemble de maladies chroniques qui touchent les articulations et d'autres tissus conjonctifs. Ces affections se caractérisent le plus souvent par un gonflement, des douleurs articulaires et une raideur. Il existe plus de 100 affections regroupées sous le terme « arthrite », mais les formes les plus courantes sont l'arthrose (OA) et la polyarthrite rhumatoïde (PR). *Source (traduction libre): [American University of the Caribbean School of Medicine](#)*

Nous envisageons une communauté où toute personne, quelque soit son âge, souffrant d'une forme quelconque d'arthrite, puisse accéder à des informations et bénéficier d'un soutien grâce à divers services visant à l'éduquer et à améliorer sa qualité de vie.

Si vous ou l'un de vos proches êtes touché par l'arthrite et souhaitez être tenu informé de l'avancement de notre nouveau programme et des futurs services proposés par AWISH visant la jeune génération, ou si vous souhaitez mettre vos compétences ou vos services à la disposition de ce nouveau groupe, contactez AWISH !

PARTENAIRES MÉDICAUX
Rhumatologues

Dre Elizabeth Hazel
Dre Mary-Ann Fitzcharles

Dre Marie Hudson
Dr Michael Starr

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

CALENDRIER SAISONNIER – AUTOMNE 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

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

MERCREDI - MATIN

10h30 – 12h00

1, 8, 15, 22, 29 octobre + 5, 12, 19, 26 novembre + 3 décembre

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

MERCREDI - APRÈS-MIDI

13h00 – 14h30

DDO

Salle de banquet – Centre civique DDO - 12001 Boul. de Salaberry

MERCREDI

11h30 – 13:00

24 septembre
1, 8, 22, 29 octobre
5, 12, 19 novembre
17 décembre

**VEUILLEZ NOTER : nouvelle
location + il n'y PAS de cours le :
15 oct, 26 nov, 3 déc, 10 déc**

9 semaines | 58.50\$ membre d'AWISH | 67.50\$ non-membre

PIERREFONDS

Centre communautaire Gerry-Robertson - 9665 Boul. Gouin Ouest

MARDI

10h30 – 12h00

23, 30 septembre
7, 14, 21, 28 octobre
4, 11, 18, 25 novembre

JEUDI

10h30 – 12h00

25 septembre
9, 16, 23, 30 octobre
6, 13, 20, 27 novembre
4 décembre

**VEUILLEZ
NOTER :
il n'y a PAS de
cours
jeudi le 2 oct**

10 semaines | 65\$ membre d'AWISH | 75\$ 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. **Païement complet de la session est requis - sans exception - avant la date de début.** Contactez nous pour: politique d'annulation, l'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 (à vos frais) et conversations!

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

LES MESURES D'ADAPTATION AU TRAVAIL POUR LES PERSONNES ATTEINTES D'ARTHRITE

Source:
[Société Arthrite Canada](#)

Des mesures d'adaptation au travail (ou aménagements) n'auront pas à être adoptées pour toutes les personnes arthritiques, mais pour celles qui en auront besoin, recevoir l'appui nécessaire pourra améliorer leur rendement et réduire les arrêts de travail. Lorsque les soutiens adéquats sont en place, les personnes atteintes d'arthrite peuvent continuer d'apporter une contribution importante au travail et de mener une vie satisfaisante et productive.

Quelque 6 millions de Canadiens sont atteints d'arthrite, soit 1 personne sur 5. L'arthrite est un terme qui regroupe plus de 100 maladies caractérisées par l'inflammation des articulations et d'autres parties du corps. Les symptômes de l'arthrite peuvent être de légers à sévères et peuvent varier d'un jour à l'autre. De nombreuses personnes atteintes d'arthrite doivent composer avec la douleur chronique, la fatigue, une mobilité restreinte, une humeur maussade et d'autres symptômes qui ont des répercussions sur leur qualité de vie.

LES MESURES D'ADAPTATION SONT RENTABLES

Il existe de nombreuses raisons pourquoi la prestation de sources de soutien aux personnes arthritiques est rentable pour les entreprises. La recherche actuelle met en lumière les avantages de la prise de mesures d'adaptation. Celles-ci :

- augmentent la productivité et l'assiduité des employés;
- réduisent les pertes économiques causées par les absences et les congés d'invalidité de longue durée;
- réduisent les coûts de roulement du personnel et maintiennent en poste les travailleurs qualifiés;
- évitent les griefs d'employés et les dépôts de plaintes relatives aux droits de la personne;
- améliorent le moral des employés et la productivité de l'entreprise.

CONNAÎTRE LA LOI

Au-delà d'avoir des retombées organisationnelles positives, les mesures d'adaptation sont prévues par la loi. Au Canada, les employeurs ont le devoir de tenir compte des besoins de leurs employés atteints d'invalidité ou d'une maladie chronique comme l'arthrite. Comme la Cour suprême du Canada le fait valoir, « l'obligation de prendre des mesures d'adaptation a pour objet d'empêcher que des personnes par ailleurs aptes ne soient injustement exclues, alors que les conditions de travail pourraient être adaptées sans créer de contrainte excessive ».

LES ÉTAPES À SUIVRE POUR DES AMÉNAGEMENTS RÉUSSIS

Élaborer un plan d'aménagement et le mettre en œuvre se veut un effort coopératif entre l'employeur et l'employé ayant pour but de favoriser la participation active et productive de l'employé au travail. Un plan permet :

- 1 d'évaluer les forces de l'employé et les limites que lui impose son invalidité selon les exigences de l'emploi et celles en matière de rendement. Les aménagements nécessaires dépendront des besoins précis de la personne;
- 2 de déterminer les besoins et options offertes en matière d'aménagement pour ensuite élaborer un plan d'aménagement avec l'employé. Certains renseignements devront être communiqués aux collègues de la personne, mais il est important de respecter la vie privée de votre employé et de ne divulguer que ce qu'il faut;
- 3 de mettre en place un processus afin de surveiller et d'évaluer les mesures d'adaptation et déterminer si des mesures supplémentaires sont nécessaires.

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

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

Envoyez un courriel à arthritis@awishmontreal.org – sujet: « Coordinateur des services »



MOTS DE SAGESSE

Source: Neil Gaiman - Christine McDowell - April 2018

Traduction libre

La seule chose que vous avez et que personne d'autre n'a, c'est « VOUS ».
 Votre voix, votre esprit, votre histoire, votre vision.
 Alors écrivez, dessinez, construisez, planifiez, dansez et vivez
 comme vous seul pouvez le faire !

CONSEILS POUR MAGASINER

Source: Complete Arthritis Health and Diet Guide and Cookbook
 Kim Arrey, BSc, RD avec Dr Michael Starr, Rhumatologue/Prof. McGill

Traduction libre

- Préparez une liste d'épicerie stratégique
 - Planifiez votre visite au supermarché (évitiez les grands magasins)
 - Préparez votre liste de courses (en commençant par le haut de la liste, vous gagnerez du temps et économiserez votre énergie)
- Portez des chaussures confortables
- Demandez de l'aide (à votre famille, vos amis, vos voisins, les employés du magasin)
- Utilisez un outil extensible
- Achetez des aliments déjà coupés ou préparés
- Utilisez un panier d'épicerie (pour plus de stabilité)
- Faites une pause
- Profitez des services communautaires (transport)



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  DORVAL		 Les Anciens Orléans <i>Leah Schwartz estate</i>		 Les Anciens Dorval Orléans		SPHARMAPRIX Jardins Dorval Gardens		Agence de la santé et des services sociaux de Montréal Québec		Membres d'AWISH AWISH Members	
 Pointe Claire		 WITT		 ACDPN African Canadian Development and Prevention Network		 Railroaders in the community		 Montréal		 MPRESS DESIGN & PRINT	
 Gregory Kelley Député/MNA Jacques-Cartier		 Moncef Derraji Député/MNA Nelligan		 Enrico Ciccone Député/MNA Marquette		 Brigitte Garceau Député/MNA Robert-Baldwin		 CAISSE DE BIENFAISANCE DES EMPLOYÉS ET RETRAITÉS DU CN CN EMPLOYEES' AND PENSIONERS' COMMUNITY FUND		 BEACONSFIELD	
 Kiwanis LAKESHORE MONTREAL		 PME MTL OUEST-DE-L'ILE		 VILLE DE DOLLARD-DES-ORMEAUX							