

Dans votre communauté



38 ans
Depuis 1987

NOUS REJOINDRE!

[BÉNÉVOLE](#)

[FAIRE UN DON](#)

[DEVENIR MEMBRE](#)

Adhésion annuelle:

Seule 25\$ | Famille 30\$

Dans ce numéro...

1/2/6 - Ce que la pandémie peut nous apprendre pour passer des fêtes de fin d'année plus faciles avec la polyarthrite rhumatoïde

3 - Journée d'information communautaire – ARV 2025

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

4 - Calendrier saisonnier des événements (hiver)

5 - Percée scientifique pour traiter la douleur chronique

6 - 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



Coude-à-Coude

Bulletin

Hiver
2026

CE QUE LA PANDÉMIE PEUT NOUS APPRENDRE POUR PASSER DES FÊTES DE FIN D'ANNÉE PLUS FACILES AVEC LA POLYARTHRITE RHUMATOÏDE

Source originale: Lene Anderson (CreakyJoints) – 12/01/21 (Traduction libre)

Même si recréer les traditions festives exactement comme avant peut sembler être un moyen de reprendre notre vie en main, cela ne fait que perpétuer des habitudes anciennes et dysfonctionnelles. Suivez plutôt ces conseils pour passer des fêtes plus faciles et plus heureuses, recommande la militante Lene Andersen.

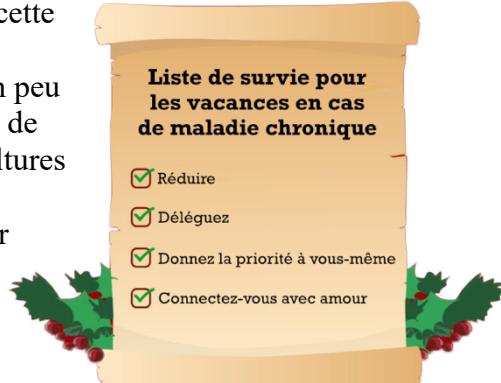
Ah, les fêtes de fin d'année. J'adore tout dans cette période : les lumières, l'odeur des sapins, la nourriture, le fait que tout le monde semble un peu plus joyeux, et bien sûr l'amour. Cette période de l'année est importante pour de nombreuses cultures différentes et, quelle qu'en soit la raison, les célébrations consistent à réunir sa famille pour célébrer l'amour, la lumière dans l'obscurité hivernale et la joie. L'exubérance et, avouons-le, l'excès sont merveilleux, mais cela demande aussi beaucoup de travail.

C'est pourquoi ceux d'entre nous qui vivent avec la polyarthrite rhumatoïde (PR) ou d'autres maladies chroniques causant douleur et fatigue peuvent redouter plus que tout la période des fêtes qui approche. Malgré nos meilleures intentions, être terrassé par une poussée pendant ou juste après les fêtes tend à être une tradition aussi courante que les bougies et les cadeaux. Mais cela ne doit pas nécessairement être le cas.

Mon livre [Chronic Christmas: Surviving the Holidays with Chronic Illness](#) (Noël chronique : survivre aux fêtes avec une maladie chronique) est un recueil de conseils pour vous aider à passer les fêtes. Ces conseils peuvent être adaptés à n'importe quelle fête, qu'il s'agisse de Hanoukka, de Diwali, du solstice d'hiver ou même de la fête inventée [Festivus](#) tirée de la série télévisée *Seinfeld*.

Même si j'essaie de suivre ces conseils depuis des années, je me suis rendu compte que la pandémie m'avait permis de les apprécier et de les appliquer d'une nouvelle manière. Ces conseils ne visent pas seulement à « survivre » aux fêtes de fin d'année avec une PR ou une maladie chronique, mais aussi à les apprécier davantage.

Suite à la page 2 & 6



PARTENAIRES MÉDICAUX
d'AWISH - Rhumatologues:

Dre Elizabeth Hazel
Dre Mary-Ann Fitzcharles

Dre Marie Hudson
Dr Michael Starr



CE QUE LA PANDÉMIE PEUT NOUS APPRENDRE POUR PASSER DES FÊTES DE FIN D'ANNÉE PLUS FACILES AVEC LA POLYARTHRITE RHUMATOÏDE

Source originale: Lene Anderson (CreakyJoints) – 12/01/21 (Traduction libre)

Conseil n° 1 : Réduire

Après [...] le confinement lié à la COVID-19 qui a bouleversé notre façon de passer les fêtes, nous avons tous appris à réduire l'ampleur des célébrations. [...] La période des fêtes 2020 a été une leçon difficile, mais aussi précieuse. Comme moi, vous avez probablement découvert que bon nombre des excès habituels des fêtes n'étaient en réalité pas indispensables. Dans ma famille, le dîner traditionnel (également connu sous le nom de « meilleur repas de l'année »), le rassemblement autour du sapin et les chants de Noël nous ont manqué, mais nous avons également découvert que rien de tout cela n'était absolument nécessaire. Alors que nous célébrions un Noël raccourci et dépouillé, frissonnant dans un parc de Toronto, nous avions tout ce dont nous avions vraiment besoin : nous étions ensemble.

Si vous prenez le temps de réfléchir à ce à quoi ont ressemblé les fêtes de fin d'année [2020] pour vous et vos proches, vous avez pu identifier ce qui est essentiel et ce qui ne l'est peut-être pas. Il y a de fortes chances que cette liste comprenne les personnes que vous aimez, que vous embrassez, et très peu d'autres choses. Si vous réalisez que le repas de fête était étonnamment facultatif, commander à emporter peut être une option. Bien sûr, nous avons tous appris à quel point les achats en ligne sont précieux et permettent de gagner du temps. [...]

Conseil n° 2 : Déléguez

Les sentiments de culpabilité et de frustration liés à toutes les choses que vous ne pouvez pas faire à cause de la PR sont courants dans notre communauté. Cela empire pendant les fêtes, lorsque s'ajoutent aux tâches habituelles 739 autres tâches pour rendre la célébration spéciale pour les personnes que nous aimons. Mais pourquoi devez-vous tout faire ?

Déléguer ou répartir les tâches et les responsabilités entre les personnes qui participent à un événement particulier est une belle idée. En adoptant une approche d'équipe pour recréer des traditions spéciales, vous pourrez peut-être en profiter sans douleur ni fatigue supplémentaires. Mais plus encore, cela crée une nouvelle forme de magie. [...] Alors pourquoi ne pas organiser un repas de fête sous forme de potluck, alterner les hôtes, partager les listes d'achats de cadeaux et faire du nettoyage avant et après l'événement un effort d'équipe ?

Conseil n° 3 : Donnez la priorité à vous-même

Vous êtes peut-être d'accord jusqu'ici, du moins en théorie, mais c'est à ce moment-là que je vous entends presque énumérer une série de raisons pour lesquelles ces stratégies vont gâcher la fête. Si cela vous semble familier, je vous suggère, aussi gentiment que possible, de prendre une grande respiration et de vous ressaisir. La PR s'accompagne souvent d'une baisse d'énergie et d'endurance.

Si vous ne prenez pas le contrôle du programme des fêtes, la PR prendra le contrôle sur vous. N'oubliez pas : donner la priorité à vos besoins n'est pas un acte égoïste qui prive les autres. C'est une action essentielle qui vous aide à donner davantage aux autres.

Au lieu de tout faire à l'excès, ce qui vous obligera probablement à passer plusieurs jours sur le canapé pour récupérer, en faire moins chaque jour vous aidera à éviter les poussées et donc à faire davantage ce que vous voulez (ou devez) faire pour les personnes qui vous sont chères. L'important est de créer des souvenirs dont vous faites partie, plutôt que d'être trop occupé ou trop fatigué pour y participer.

Suite à la page 6

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»

JOURNÉE D'INFORMATION COMMUNAUTAIRE – RENDEZ-VOUS ARTHRITE 2025

« Les intervenants se complimentent mutuellement ; tous étaient tout aussi précieux les uns que les autres. » *

« J'ai entendu beaucoup de commentaires positifs sur le succès de l'édition de cette année et sur les différents intervenants, qui étaient vraiment très intéressants. » *

- 18 organisations corporatives et communautaires locales ont tenu des kiosques d'information.
- 4 conférenciers invités (sujets liés à l'arthrite) - chacun suivi d'une séance de questions-réponses.
Dre Marie Huson, Dre Elizabeth Hazel, Dr Michael Starr et Chloe Guan
- Kiosques privés : « Demandez au médecin » (Dre M. Hudson) & « Demandez au pharmacien » (Jason Fiore)
- De nombreux prix de tombola
- Rafraîchissements et buffet froid

Merci à Provigo Kirkland & Homer's Donuts (Sherbrooke) d'avoir fait don de nourriture pour cet événement !



« J'ai découvert des organisations dont je ne connaissais pas l'existence !
Le kiosque « Demandez au médecin » est une excellente idée. Très utile. » *

* = traduction libre

AWISH prévoit un programme futur – 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 touchés par l'arthrite et souhaitez tenus à être informés 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-nous!

AWISH s'associera également à d'autres professionnels dans le domaine de l'arthrite.

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

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

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

CALENDRIER SAISONNIER – HIVER 2026



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

7, 14, 21, 28 janvier + 4, 11, 18, 25 février + 4, 11 mars

10 semaines | 70\$ membre d'AWISH | 80\$ non-membre

MERCREDI - APRÈS-MIDI

13h00 – 14h30



DDO

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

MERCREDI

11h30 – 12h55



21, 28 janvier

4, 11, 18, 25 février

4, 11, 18, 25 mars



10 semaines | 70\$ membre d'AWISH | 80\$ non-membre

PIERREFONDS

Centre communautaire Gerry-Robertson - 9665 Boul. Gouin Ouest



MARDI

10h30 – 12h00

* NOTE :

20, 27 janvier
3, 10, 17, 24 février
3, 10, 17, 26* mars

Le 26 mars est
un JEUDI

10 semaines | 70\$ membre d'AWISH | 80\$ non-membre



JEUDI

10h30 – 12h00

15, 22, 29 janvier
5, 12, 19, 26 février
5, 12, 19 mars



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](#), l'inscription et plus de l'information

ÉVÉNEMENT ANNUEL DES FÊTES D'AWISH – Dimanche le 14 décembre à 12h



Le nombre d'espaces est limitée / repas au restaurant (à vos frais) / prix de présence



Contactez AWISH avant le 4 décembre pour confirmer votre présence et recevoir le lieu du restaurant.



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](#)

PERCÉE SCIENTIFIQUE POUR TRAITER LA DOULEUR CHRONIQUE

Source: Le Journal de Montréal, 4 août 2025 – Richard Béliveau (Docteur en biochimie – Collaboration spéciale)

L'étude génétique d'un garçon qui est incapable de ressentir la douleur a permis d'identifier une protéine qui pourrait servir au développement d'une nouvelle génération d'analgésiques contre la douleur chronique.

D'un point de vue physiologique, la douleur peut être considérée comme un signal d'alarme destiné à préserver l'intégrité du corps.

Par exemple, si votre main entre en contact avec un objet brûlant, les nerfs sensitifs présents dans cette région vont générer un influx nerveux qui sera tout d'abord acheminé vers la moelle épinière, pour être ensuite transmis aux régions du cerveau spécialisées dans le traitement de cette information. Alerté par ce message, le cerveau envoie à son tour un influx nerveux qui emprunte la moelle épinière en sens inverse, atteignant les muscles contrôlant les mouvements de la main pour l'écartier de la source de douleur. Tout ce processus est réalisé en une fraction de seconde, permettant ainsi de rapidement mettre un terme à une situation qui risquerait d'entraîner de sérieuses blessures si elle perdurait.

ABSENCE DE DOULEUR

Ce système de protection, essentiel à la survie, est cependant défaillant dans certains désordres neurologiques comme l'insensibilité congénitale à la douleur.

Comme son nom l'indique, les personnes atteintes de cette maladie génétique très rare (de l'ordre d'une personne par million) peuvent percevoir correctement toutes les sensations physiques (toucher, pression), mais sont néanmoins, dès la naissance, complètement insensibles aux stimuli douloureux.



En absence de ce signal de protection, ces personnes sont donc constamment à risque de blessures (morsures, brûlures, fractures) qui, si elles ne sont pas soignées, peuvent causer des infirmités ou encore des infections graves qui menacent leur vie.

Les mécanismes moléculaires en cause demeurent mal compris, mais des mutations dans un certain nombre de gènes essentiels à la sensation de douleur ont été identifiées, la mieux caractérisée étant celle qui empêche la production d'une protéine (appelée Nav1.7) au niveau des nerfs sensitifs, ce qui bloque la transmission de l'influx nerveux douloureux.

Selon de nouveaux résultats obtenus par une équipe de brillants chercheurs de l'Université de Calgary, une autre protéine, appelée USP5, pourrait, elle aussi, jouer un rôle important dans la transmission du signal de douleur¹.

NOUVEAU GÈNE

Dans cette étude, les chercheurs ont analysé en détail l'ensemble du génome d'un enfant décédé subitement à l'âge de 16 ans et qui était depuis sa naissance complètement insensible à la douleur.

Cette analyse a révélé une mutation unique dans un gène codant pour la protéine USP5, une enzyme (deubiquitinase) connue pour contrôler l'activité d'un canal ionique (Cav3.2) qui fait entrer le calcium à l'intérieur des neurones sensitifs et participe à l'influx nerveux associé à la douleur.

Puisque ce canal est identique à 99 % à celui retrouvé chez les souris, ils ont créé une mutation équivalente chez ces animaux en utilisant l'outil d'édition CRISPR, une technologie révolutionnaire (prix Nobel de chimie en 2020) qui permet de modifier très précisément la séquence de n'importe quel ADN.

Ils ont alors observé que les souris dont la protéine USP5 avait été mutée étaient moins performantes pour détecter la douleur aiguë que les souris normales et qu'elles avaient également développé une résistance à la douleur inflammatoire et chronique.

DOULEUR CHRONIQUE

Ces résultats suggèrent que la protéine USP5 pourrait être une cible intéressante pour le développement d'un nouveau type d'analgésiques.

Ceci est particulièrement important dans le contexte des douleurs chroniques : rappelons qu'environ 20 % de la population canadienne est affectée par une douleur persistante qui perturbe les activités quotidiennes et diminue considérablement la qualité de vie. Il s'agit d'un grave problème, car ces douleurs sont souvent résistantes aux analgésiques actuellement disponibles, alors que ceux qui possèdent une plus forte action antidouleur, comme les opiacés, peuvent créer des problèmes de dépendance.

Une autre étape importante dans la recherche sur la douleur vient donc d'être franchie.

¹ Antunes FTT et coll. A pathological missense mutation in the deubiquitinase USP5 leads to insensitivity to pain. *J. Exp. Med.* 2025 ; 222 : e20241877



MOTS DE SAGESSE

Source: Stevie Wonder, cité dans le podcast de la BBC
Sidetracked with Stevie Wonder (Annie Macmanus)

« Tant que vous laissez votre esprit travailler, vous n'avez pas besoin de prendre votre retraite. » Traduction libre



Suite de la page 1 & 2

Source originale:
Lene Anderson
(*CreakyJoints*) – 12/01/21
(Traduction libre)

CE QUE LA PANDÉMIE PEUT NOUS APPRENDRE POUR PASSER DES FÊTES DE FIN D'ANNÉE PLUS FACILES AVEC LA POLYARTHRITE RHUMATOÏDE

Conseil n° 4 : Connectez-vous avec amour

Comme le découvre le Grinch dans mon dessin animé de Noël préféré, Noël (ou toute autre fête) ne s'achète pas dans un magasin. Les fêtes de fin d'année ont pour but de rassembler les gens afin qu'ils partagent leur amour, leurs rires et leur joie. Faire de ce principe le fil conducteur de vos projets pour les fêtes peut être la première étape pour démanteler les traditions qui ne fonctionnent pas et les attentes déraisonnables, tant de la part de votre famille que de vous-même. À vrai dire, celles-ci contribuent souvent à l'épuisement que nous essayons d'éviter et aux disputes annuelles à table.

Au contraire, prendre des mesures radicales pour créer de meilleures fêtes à l'avenir peut être l'un des rares aspects positifs de la pandémie que nous avons traversé. Même si recréer les fêtes exactement comme avant peut sembler être un moyen de reprendre le contrôle de notre vie, cela ne fait que perpétuer des habitudes anciennes et dysfonctionnelles. Aujourd'hui plus que jamais, nous savons que rien n'importe autant que les personnes que nous aimons.

Se connecter à cet amour, trouver des moyens de le partager avec votre famille et votre communauté nous permet de guérir et de trouver des moyens de passer des fêtes meilleures, plus sûres et plus inclusives. Cette année, célébrons tous le fait d'être ici, tout en nous souvenant du passé et en rendant l'avenir encore plus spécial et agréable.

UN GRAND MERCI À NOS SUPPORTEURS!

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

The Dr. J. David & Doris Roger Family Fund



Gregory Kelley
Député/MNA
Jacques-Cartier



Monsef Derraji
Député/MNA
Nelligan



Enrico Ciccone
Député/MNA
Marquette



Brigitte Garceau
Député/MNA
Robert-Baldwin

Agence de la santé et des services sociaux de Montréal



CAISSE DE BIENFAISANCE
DES EMPLOYÉS ET RETRAITÉS DU CN
ON EMPLOYEES' AND PENSIONERS'
COMMUNITY FUND



Kiwanis
LAKE SHORE MONTREAL

Membres d'AWISH | AWISH Members



Railroaders
in the community



Héritage anonyme
Anonymous Legacy



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.