



Dans votre communauté



## 39 ans

Depuis 1987

**NOUS REJOINDRE!**

**BÉNÉVOLE**

**FAIRE UN DON**

**DEVENEZ MEMBRE**

Adhésion annuelle:

Seule 30\$ | Famille 35\$

*Dans ce numéro...*

1/6 - AWISH En bref +  
AWISH AGA\*

2 - Sclérodémie. Nouveau  
diagnostic : franchir la  
première étape de votre  
parcours + \*Agenda d'AGA

3 - Dr Mitch Schulman:  
Gérer les maux de dos

4 - Calendrier saisonnier des  
événements (cours d'exercices)

5 - AWISH histoire partagée:  
La force intérieure

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](mailto:arthritis@awishmontreal.org)

[www.awishmontreal.org](http://www.awishmontreal.org)

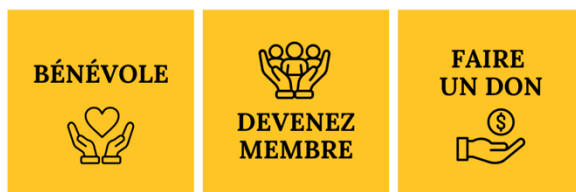
# Enr: 89055 8893 RR0001



## AWISH - EN BREF

Nous sommes un organisme à but non lucratif qui vient en aide aux personnes souffrant d'arthrite et la douleur chronique dans l'Ouest-de-l'Île de Montréal et ses environs. Depuis 1987, AWISH s'engage à servir la communauté et c'est grâce aux généreux dons d'autres personnes que nous pouvons offrir : de l'information, de l'éducation et du soutien. Merci !

[www.awishmontreal.org/fr/simpliquer](http://www.awishmontreal.org/fr/simpliquer)



Découvrez les services  
proposés par AWISH  
à la communauté et  
consultez la liste de nos  
supporteurs à la page 6.  
**Rejoignez-nous !**

*Les membres d'AWISH bénéficient de tarifs réduits pour les cours d'exercices - voir p.4*

## AWISH AGA | 15 JUIN 2026 | 16h - 19h

*Voir agenda à la page 2*

**ÉVÈNEMENT PUBLIC**

**Centre communautaire Sarto-Desnoyers**

– Salon B 1335 Chem. Bord-du-Lac-  
Lakeshore, Dorval, H9S 2E5

**RAPPORT D'AGA et Q/R**

suivi par un  
**BUFFET FROID**

**\* INSCRIPTION AUPRÈS D'AWISH OBLIGATOIRE À L'AVANCE \***

**Présentation PowerPoint bilingue: Arthrite et AWISH - Vivre pleinement sa vie**

Témoignages et documents d'auto-assistance disponibles.

Démonstration d'exercices spécialisés prévue, autres détails à venir.

S'inscrire et restez informé en visitant le site [www.awishmontreal.org/fr/services](http://www.awishmontreal.org/fr/services)

## APERÇU DE L'ARTICLE LA FORCE INTÉRIEURE

*voir page 5*

*Chloe Guan - février 2026*

À l'âge de quatorze ans, un diagnostic d'arthrite juvénile idiopathique avec sacro-iliite laisse Chloe face à de nombreuses questions et craintes avant de finalement trouver le courage et la motivation nécessaires pour aller de l'avant et continuer à poursuivre ses rêves. L'autonomie sociale, la résilience et la persévérance ont permis à Chloe d'affronter le monde et de garder espoir, car les bonnes choses prennent du temps.

**PARTENAIRES MÉDICAUX**  
**d'AWISH - Rhumatologues:**

Dre Elizabeth Hazel

Dre Marie Hudson

Dre Mary-Ann Fitzcharles

Dr Michael Starr

## 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](mailto:arthritis@awishmontreal.org) - sujet «Sensibilisation de la communauté»

### SCLÉRODERMIE

## NOUVEAU DIAGNOSTIC : FRANCHIR LA PREMIÈRE ÉTAPE DE VOTRE PARCOURS

*Source originale: Scleroderma news a Bionews community (Traduction libre)*

*Se renseigner est un excellent point de départ pour mieux comprendre la sclérodémie. Que vous soyez patient ou aidant, mieux connaître la maladie vous permettra de participer activement à vos soins ou à ceux de votre proche. Découvrez ci-dessous plus d'informations sur la sclérodémie : ses causes, ses symptômes et son diagnostic.*

### APERÇU

La sclérodémie est une maladie chronique qui touche la peau et le tissu conjonctif, tissu de soutien des organes, et qui touche également les articulations. Son principal symptôme est un épaississement et un durcissement de la peau dus à une production excessive de collagène, une protéine constituant le principal tissu cicatriciel. Ce tissu cicatriciel peut s'accumuler dans les organes et les endommager.

### TYPES

On distingue deux grands groupes de sclérodémie : la sclérodémie localisée et la sclérodémie systémique. Dans la sclérodémie localisée, seuls la peau et/ou les muscles sous-jacents sont généralement touchés, tandis que dans la sclérodémie systémique, la maladie affecte également les organes internes. Les patients peuvent présenter différents symptômes et diverses combinaisons de manifestations.



### CAUSES

La sclérodémie est une maladie auto-immune caractérisée par des plaques de peau épaissie, semblables à des cicatrices, dues à une accumulation de collagène dans le stroma, l'espace intercellulaire. Chez les personnes atteintes de sclérodémie, le corps produit continuellement du collagène, comme s'il s'agissait d'une plaie nécessitant une cicatrisation constante. Elle semble se développer spontanément et ses causes sous-jacentes demeurent inconnues.

### SYMPTÔMES

Les symptômes de la sclérodémie peuvent varier considérablement selon les organes touchés et la gravité de l'atteinte. Chez certains patients, les symptômes sont légers ; chez d'autres, ils peuvent mettre la vie en danger. Les symptômes diffèrent aussi selon qu'il s'agit d'une sclérodémie localisée ou systémique.

### DIAGNOSTIC

Il n'existe pas de test unique pour diagnostiquer la sclérodémie, et plusieurs examens peuvent être nécessaires pour exclure d'autres affections avant qu'un diagnostic ne soit posé. Des examens supplémentaires peuvent également être effectués pour déterminer les organes atteints. Le processus diagnostique peut comprendre un examen clinique, une biopsie, des analyses sanguines et des tests d'évaluation de la fonction organique.

### AWISH AGA AGENDA

15 juin 2026, 16h-19h Salon B à Sarto-Desnoyers  
*Voir page 1 pour plus d'information*

1. Appel à l'ordre (à 16h30)
2. Approbation de l'ordre du jour
3. Approbation du procès-verbal du 15 juin 2025
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 (Présentation spéciale d'AWISH)

*Source originale: Dr Mitch Shulman, The Suburban – 26 sept 2024 mis à jour 30 oct 2025*

Nous souffrirons presque tous de maux de dos à un moment ou à un autre de notre vie. Les raisons sont multiples, mais il est indéniable que notre dos est mis à rude épreuve.

Premier message, et le plus important : pour avoir un dos en santé, il faut avoir un corps en santé.

L'os est un tissu vivant. Il se renouvelle constamment en fonction de votre niveau d'activité et des apports en nutriments essentiels. Pour avoir des os solides et les conserver avec l'âge, il faut leur fournir suffisamment de nutriments essentiels : calcium, protéines et vitamine D (entre autres). Ces éléments constitutifs permettent de garder les vertèbres et les disques intervertébraux en parfait état. Une supplémentation (notamment en vitamine D) peut s'avérer nécessaire, surtout en hiver lorsque le soleil est insuffisant pour stimuler la synthèse de vitamine D par la peau.

Ensuite, il faut stimuler les os pour qu'ils se renforcent d'eux-mêmes. Rester assis toute la journée n'est pas bon pour la santé osseuse. Les os ont besoin d'être sollicités par la gravité. Marcher et monter les escaliers sont d'excellents moyens d'y parvenir. La natation, le vélo et les exercices similaires sont parfaits pour maintenir une bonne circulation sanguine, permettant ainsi aux os d'être approvisionnés en nutriments. Cependant, l'effort contre une résistance est primordial. C'est pourquoi la musculation est souvent recommandée. Les poids n'ont pas besoin d'être lourds ; l'effort contre une résistance encourage les os à se renforcer. Attention toutefois : une musculation mal exécutée (tout comme un mauvais mouvement de levage) peut provoquer des maux de dos en sollicitant excessivement les muscles du dos.



Le dos dépend beaucoup des muscles qui l'entourent pour son soutien. Parmi ceux-ci figurent les muscles abdominaux, ce qui explique pourquoi un ventre proéminent peut être si nocif pour le dos. Il augmente la tension vers l'avant sur les structures de soutien et affaiblit les muscles. Un dos fort nécessite une bonne posture pour répartir uniformément les forces qui s'exercent sur lui, ainsi que des muscles de soutien robustes. Cela implique un programme d'exercices qui consacre du temps au renforcement des muscles abdominaux et lombaires.

Malgré toute la bonne volonté, des problèmes peuvent survenir. Une lombalgie mécanique, causée par le port de charges lourdes ou un mouvement de torsion, devrait se manifester immédiatement et se localiser uniquement dans le bas du dos, voire irradier vers les fesses, sans s'étendre au-delà. La chaleur, le repos, les massages (avec ou sans crème anti-inflammatoire) et les analgésiques (comme le paracétamol (Tylenol, entre autres marques) et/ou un anti-inflammatoire non stéroïdien comme l'ibuprofène (Advil, Motrin, etc.) ou le naproxène (Aleve, etc.) devraient résoudre le problème en quelques jours. La physiothérapie est recommandée pour identifier la cause de la blessure et apprendre à renforcer le dos grâce à des exercices et des étirements afin d'éviter toute récurrence.

Signes avant-coureurs à surveiller : perte de poids inexplicquée ; sueurs nocturnes associées à la douleur ; douleur plus intense la nuit ou au repos en position allongée ; douleur irradiant tout le long d'un bras ou d'une jambe ; douleur associée à un changement de sensation ou à une faiblesse dans l'utilisation d'un bras ou d'une jambe ; toute douleur dorsale associée à un changement soudain de votre capacité à contrôler votre vessie ou vos intestins.

En médecine, nous appelons cela des « signaux d'alarme » qui incitent le médecin à évaluer attentivement la situation afin de s'assurer qu'il n'y a pas de problème de santé grave sous-jacent. La bonne nouvelle, c'est que la plupart du temps, les douleurs dorsales peuvent être soulagées grâce aux mesures simples mentionnées ci-dessus.

*Le Dr Mitch Shulman est professeur agrégé au Département de médecine d'urgence de la Faculté de médecine de McGill et médecin traitant au service des urgences du Centre universitaire de santé McGill. Il est aussi consultant médical pour CJAD AM 800.*



**BRUNCH SOCIAL** le 3<sup>e</sup> 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!



# AWISH CALENDRIER SAISONNIER - PRINTEMPS 2026



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

[www.awishmontreal.org](http://www.awishmontreal.org) | 514-631-3288 | [arthritis@awishmontreal.org](mailto:arthritis@awishmontreal.org)

## COURS D'EXERCICES – préinscription requise

### À QUOI RESSEMBLENT LES COURS D'EXERCICE D'AWISH ?

Dirigés par un instructeur certifié, chaque cours de 90 minutes à faible intensité comprend une série d'exercices de mobilité debout, assis et allongé sur un tapis (ou assis sur une chaise), suivis d'une période de relaxation.

### FAUT-IL ÊTRE ARTHRITIQUE POUR PARTICIPER À UN COURS ?

Non, tout le monde peut participer ! Nos cours contribuent à renforcer les muscles, protéger les articulations, améliorer l'équilibre, apprendre des techniques de relaxation et bien plus encore.

Ils sont conçus pour répondre aux besoins et aux capacités de chacun.

**VOUS HÉSITEZ? INFORMEZ-VOUS SUR NOTRE ESSAI GRATUIT D'UNE CLASSE – ESSAYEZ-LE !**

Devenez  
membre  
d'AWISH  
30 \$ / année



### DORVAL

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

#### MERCREDI - MATIN

10h30 – 12h00

#### MERCREDI - APRÈS-MIDI

13h00 – 14h30

1, 8, 15, 22, 29 avril + 6, 13, 20, 27 mai + 3 juin

10 semaines - prix total: 90 \$ membre d'AWISH | 100 \$ non-membre

### DDO

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

#### MERCREDI

11h30 – 13h00

8, 22 et 29 avril

6, 13 et 20 mai

3, 10 et 17 juin

\* NOTE: il n'y  
a PAS de cours le  
15 avril et le 27 mai

9 semaines - prix total: 81 \$ membre d'AWISH | 90 \$ non-membre

### PIERREFONDS

Centre communautaire Gerry-Robertson - 9665 Boul. Gouin Ouest

#### MARDI

10h30 – 12h00

7, 14, 21, 28 avril

5, 12, 19, 26 mai

2, 9 juin

#### JEUDI

10h30 – 12h00

2, 9, 16, 23, 30 avril

14, 21 mai

4, 11 juin

\* NOTE: il n'y  
a PAS de cours le  
7 mai et le 28 mai

9 semaines - prix total: 81 \$ membre d'AWISH | 90 \$ non-membre



*Le paiement complet de la session est exigé avant la date de début.*

*Contactez-nous pour connaître notre politique d'annulation, vous inscrire et obtenir plus d'informations.*

Visitez [www.awishmontreal.org/fr/services](http://www.awishmontreal.org/fr/services) - ou scannez le code QR - pour consulter la liste complète des événements et services. Suivez notre [page de Facebook](#) pour rester informé !



La nature humaine est fascinante. Composée d'un corps et d'un esprit, elle doit apprendre à cultiver les deux simultanément, souvent en tentant de défier ce que la nature semble lui imposer. Ayant grandi dans un environnement varié et pratiqué divers sports, être athlète était une partie essentielle de moi-même, quelque chose qui m'apportait du réconfort, m'enseignait la discipline et me poussait à toujours aller plus loin. Cependant, les choses ont changé lorsque j'avais quatorze ans, car j'ai reçu un diagnostic qui était incompréhensible à l'époque : arthrite juvénile idiopathique avec sacro-iliite. La douleur ne m'était pas étrangère, du moins c'est ce que je pensais. J'ai rapidement compris qu'il y avait une différence entre la douleur ressentie après un bon entraînement et celle ressentie sans raison particulière. Outre une différence physique notable, le plus effrayant était les anomalies : il n'y avait aucune réponse aux questions. Pourquoi devais-je soudainement faire face à cette *nouvelle maladie* ? Pourquoi devais-je *soudainement* faire face à cette nouvelle maladie ? Pourquoi *devais-je* soudainement faire face à cette nouvelle maladie ? Il est facile de pointer du doigt et de blâmer les forces de la nature, car cela nous apporte à tous une certaine paix. Mais que faire quand il n'y a personne à blâmer, quand c'est son propre corps qui s'attaque lui-même ? L'absence de raison, bien que déroutante et douloureuse, m'a appris des compétences essentielles que je n'aurais jamais acquises autrement : la résilience, le courage, la maturité émotionnelle, l'autonomie sociale et le courage de continuer à espérer.

À la recherche de réponses et n'en trouvant aucune (d'où le terme « idiopathique »), j'ai réalisé que je n'avais d'autre choix que de m'adapter à ma nouvelle réalité, une fracture prolongée, autrefois cachée, dans la vie que je pensais

**" Malgré tous les hauts et les bas de cette expérience, je peux maintenant considérer cette période de ma vie comme un tournant, quelque chose qui me rappelle de garder espoir, car les bonnes choses prennent du temps. "**

savoir naviguer. Comme Paulo Coelho l'a écrit dans son livre L'Alchimiste, les bateaux sont peut-être plus en sécurité dans le port, mais ce n'est pas pour cela qu'ils ont été conçus. En regardant autour de moi et en rassemblant les morceaux sur lesquels je pouvais encore compter avec certitude – mes amis, ma famille et moi-même –, je me suis demandée : « À quoi suis-je destinée ? » Lorsque j'ai réalisé que j'aspirais à une vie remplie d'aventures, j'ai réajusté mes voiles et je suis partie, ne faisant pas confiance aux vents qui secouaient mon navire, mais plutôt à mes compétences d'exploratrice. J'ai continué à jouer au volley-ball de compétition pour l'équipe de mon lycée, j'ai contribué à un projet intégratif au Cambodge et j'ai maintenu mes contributions à la communauté, les étendant même à d'autres domaines tels que l'AWISH. En m'immergeant davantage dans mon voyage d'un mois au Cambodge, chaque jour de cette expérience m'a semblé être une lutte. La chaleur torride, les longues journées de tournage et le travail physique intense ont clairement mis ma condition physique à rude épreuve, et m'intégrer à mes paires était un combat que je savais difficile à gagner. Malgré tous les hauts et les bas de cette expérience, je peux maintenant considérer cette période de ma vie comme un tournant, quelque chose qui me rappelle de garder espoir, car les bonnes choses prennent du temps.

« Fais-le quand même » est devenu une devise que j'applique encore aujourd'hui. Plusieurs demandent comment j'avais réussi à persévérer, mais il n'y a vraiment aucun secret : il suffit de continuer à avancer. Cela dit, soyez attentif à votre mode de vie et sachez qu'il est tout à fait normal de faire une pause de temps en temps. Vous n'êtes pas obligé de tout faire en une seule journée, mais vous devez continuer à avancer pas à pas. Souvent, les maladies rhumatismales peuvent sembler insurmontables et indescriptibles, mais c'est en vivant votre vie de manière authentique que vous pouvez lutter contre les préjugés sociaux et redéfinir l'essence même de la véritable nature humaine : le courage.

**PARTAGEZ VOTRE HISTOIRE – AWISH aimerait connaître votre vécu !**

Visitez [www.awishmontreal.org/fr/contact](http://www.awishmontreal.org/fr/contact) ou envoyez un courriel à [arthritis@awishmontreal.org](mailto:arthritis@awishmontreal.org)



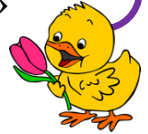
BÉNÉVOLE | FAIRE UN DON | DEVENEZ MEMBRE

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

## MOTS DE SAGESSE

*Source originale: Dolly Parton  
(à l'occasion de ses 80 ans)  
Magazine People - Numéro du 24  
novembre 2025 – traduction libre*

« Je pense qu'il y a beaucoup à dire sur l'âge.  
Si vous vous autorisez à vieillir, vous vieillirez.  
Je me dis : « Je n'ai pas le temps de vieillir !  
Je n'ai pas le temps de m'attarder là-dessus.  
Ce n'est pas ce qui m'occupe l'esprit. »



## AWISH EN BREF – SERVICES OFFERTS

- **Cours d'exercices:** 4 sessions par an - 3 lieux : DDO, Dorval, Pierrefonds. Voir p. 4 pour le programme du printemps.
- **Ateliers + fiches-conseils**
- **Brunch social mensuel:** Organisés chaque mois dans des restaurants locaux, contactez AWISH pour savoir plus !
- **Présentations communautaires et programme de sensibilisation :** Dans des lieux publics ou privés, invitez AWISH à faire une présentation et/ou à tenir un kiosque d'information lors de votre événement !
- **Bulletin trimestriel :** Coude-à-Coude – le voici, publié en interne. Bonne lecture !
- **Événements publics :** « Journée d'information communautaire – Rendez-vous d'arthrite » Un soutien financier est essentiel pour nous permettre de continuer à offrir chaque année, gratuitement au public, un événement d'une journée entière qui met en vedette des entreprises et des organisations locales, des conférenciers invités présentant des sujets sur l'arthrite (suivis d'une séance de questions-réponses avec le public) et plus encore !
- **Programme pour les jeunes adultes atteints d'arthrite :** Nous sommes conscients que ce groupe de personnes souffrant d'arthrite a besoin du soutien de la communauté à travers divers programmes AWISH spécialement conçus pour eux – un soutien financier est essentiel pour y parvenir.

## UN GRAND MERCI À NOS SUPPORTEURS

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

AJOUTEZ VOTRE LOGO CI-DESSOUS :

AIDEZ-NOUS À FINANCER NOS SERVICES - FAITES UN DON À AWISH

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.