

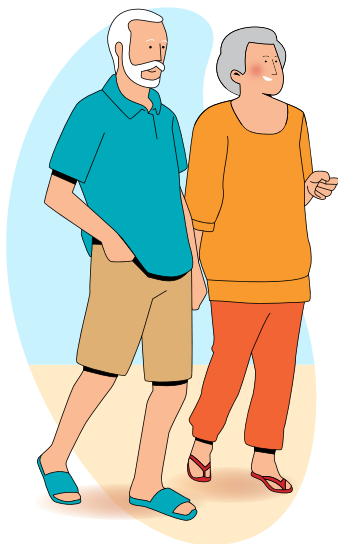
Journal ARTICULATION

JOURNAL NO : 82

Association des arthritiques
du Saguenay / Lac-St-Jean

MAI 2026

L'horaire pour les marches du mois de juin



Lundi 1^{er} juin

Lundi 8 juin

Départ du chalet
principal du
Parc Rivière-du-Moulin
à 10h

En cas de mauvais temps, l'activité se fera le mercredi suivant,
soit le 3 juin et le 10 juin.

SORTIE SPÉCIALE Visite de l'Ermitage Saint-Antoine



Lundi le 15 juin

Départ de Chicoutimi à 9h

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

VACANCES ESTIVALES à l'Association

L'Association sera fermée du 4 au 31 juillet pour les vacances.



Saviez-vous que vous avez accès à une série
de webinaires sur des sujets pertinents
sur le site de la société d'arthrite du Canada ?

www.arthrite.ca

Gérer la raideur matinale dans vos articulations

Le matin peut être un moment ardu de la journée quand vous vivez avec l'arthrite. Des articulations raides et douloureuses, peuvent compliquer vos mouvements.

Que vous soyez atteint d'arthrose, de polyarthrite rhumatoïde ou d'une autre forme d'arthrite inflammatoire, voici trois conseils pour vaincre la raideur matinale dans vos articulations.

1. COMMENCER AVANT DE VOUS LEVER

Il est conseillé de faire des exercices d'amplitude et des mouvements légers pendant que vous êtes encore au lit. Bouger doucement dans une amplitude de mouvement confortable pour les articulations atteintes, vers l'avant et vers l'arrière, cinq à dix fois de suite. Cela permet d'assouplir les articulations et d'éliminer une partie de la douleur et de la raideur avant de commencer la journée.

2. PENSER À VOTRE POSTURE

Un soutien adéquat pendant votre sommeil peut vous aider à éviter les postures inconfortables qui contribuent à la raideur matinale. Choisissez un matelas ferme, mais pas trop, et un oreiller adapté à votre position de sommeil (dos, côté ou ventre). Utilisez également des oreillers pour maintenir votre corps dans un bon alignement. Si vous pliez votre poignet ou serrez vos mains lorsque vous dormez, un ergothérapeute peut vous aider à trouver une attelle qui maintiendra l'articulation concernée dans une position détendue et neutre.

3. PENSER À LA CHALEUR

L'un des conseils les plus efficaces est d'appliquer de la chaleur dès la sortie du lit. L'eau chaude peut faire des merveilles sur des articulations raides, que ce soit un bain, une douche ou simplement en passant vos mains raides sous le robinet d'eau chaude. Des couvertures électriques, des coussins chauffants ou des sacs en tissu remplis de riz ou d'autres céréales que vous réchauffez au four à micro-ondes peuvent également être utiles. Assurez-vous que la température dans votre demeure soit confortable.

POURQUOI L'ARTHRITE S'ACCOMPAGNE-T-ELLE DE RAIDEUR MATINALE ?

Dans le cas de l'arthrose, l'articulation ne bouge pas beaucoup pendant la nuit et ne reçoit donc pas la lubrification nécessaire pour bouger en douceur. La raideur matinale associée à l'arthrose disparaît généralement au bout de 30 minutes ou moins. Lorsque vous vous levez, bougez et faites circuler la lubrification dans l'articulation raide.

Cependant, on pense que la cause de la raideur matinale associée à l'arthrite inflammatoire (comme la polyarthrite rhumatoïde, l'arthrite psoriasique ou la spondylarthrite ankylosante) est l'inflammation qui s'accumule dans les articulations pendant la nuit et qui atteint un niveau maximal le matin. La raideur articulaire dure souvent une heure, et même plus, le matin.



INGRÉDIENTS

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon, émincé finement
- 1 gousse d'ail, émincée finement
- 4 poitrines de poulet en petits cubes

Pour la salsa de mangue

- 1 mangue en petits morceaux
- 1 c. à soupe de jus de lime ou de citron
- 1 c. à café de zeste râpé de lime ou de citron
- 1 c. à café de miel ou de sirop d'érable
- 1 c. à soupe de coriandre fraîche hachée
- 1 c. à café de **miso**
- Poivre

*Vous pouvez trouver du **miso** à votre épicerie dans la section des produits asiatiques ou celle des produits naturels. C'est un super aliment à mettre dans votre assiette santé.*

Poulet à la salsa de mangue

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

Portions : 4

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la salsa de mangue.
Réfrigérer environ 10 minutes.
2. Entre-temps, dans une poêle, à feu moyen, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon, l'ail et le poulet en petits cubes de 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée.
3. Dans une casserole, chauffer légèrement tous les ingrédients de la salsa. (*mais pas trop puisque le miso contient des enzymes sensibles à la chaleur.*)
4. Servir le poulet avec la salsa.

Accompagnement : servir avec une salade verte et des vermicelles de riz ou du quinoa.



SAVIEZ-VOUS QUE

La mangue est l'un des fruits les plus riches en carotène, un pigment aux propriétés antioxydantes. Ses fibres représentent un atout pour la santé intestinale.

Page Facebook de l'Association

Vous pouvez vous connecter à notre page Facebook en utilisant l'appareil photo de votre téléphone cellulaire pour scanner ce code QR.



Les meilleures épices pour combattre l'arthrite

Les épices ne font pas que rehausser la saveur et l'arôme des aliments que nous mangeons, elles peuvent également atténuer les symptômes de l'arthrite et de différents enjeux de santé grâce à leurs qualités anti-inflammatoires et antioxydantes.

LA PROCHAINE FOIS QUE VOUS CUISINEZ, ESSAYEZ D'INCORPORER CES ÉPICES SAVOUREUSES ET ANTI-INFLAMMATOIRES.

1 Paprika

Le **paprika** est en réalité du piment et il est originaire d'Amérique centrale.

Il aide à maintenir une pression artérielle constante et sa consommation renforce le système immunitaire. Le paprika facilite la digestion et serait même bon pour le sommeil.

Vous l'aurez compris, le paprika a tout pour lui et pour ne rien gâcher, il s'utilise très facilement en cuisine. Saupoudrez-le où bon vous semble pour relever vos préparations, viandes, légumes, poissons, il se marie avec tout.

CONSEILS

vous pouvez...

- Saupoudrer sur des oignons rôtis, des pommes de terre ou des légumes grillés
- Intégrer dans une vinaigrette, un yaourt salé ou une sauce tomate
- L'utiliser dans une marinade avec huile, citron, herbes et ail
- L'ajouter dans une soupe, une purée ou un plat de semoule



2 Gingembre

Le **gingembre** est utilisé comme médecine populaire depuis des siècles grâce à ses propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes.



Il est efficace pour lutter contre la polyarthrite rhumatoïde, contre l'apparition de la maladie d'Alzheimer et il aurait même des vertus anticancéreuses. Il aide à apaiser les douleurs musculaires, à réguler la fatigue et permet une digestion facilitée.

C'est une épice qui mérite le titre de super ingrédient qu'il faut utiliser régulièrement.

Le gingembre a une saveur piquante et aromatique qui rehausse tout plat lorsqu'on l'ajoute. Gardez votre gingembre frais en congelant sa racine. Il vous suffira simplement de le râper pour l'ajouter à vos mijotés, sautés, muffins, sauces et smoothies.

CONSEIL

- Ajouter un morceau de gingembre à votre boisson fouettée aux fruits (smoothie) pour un côté délicieux, aromatique et anti-inflammatoire.



SAVIEZ-VOUS QUE

Au Moyen Âge, la cannelle était si précieuse qu'elle valait plus que son poids en argent.

3 Cannelle

Autrefois si précieuse et rare, la **cannelle** était souvent offerte en cadeau aux rois. Son usage en cuisine est aujourd'hui très répandu et les pays nordiques en font un usage important, dans les desserts notamment.

La cannelle, consommée régulièrement, a une action anti-inflammatoire et antioxydante puissante. Elle œuvre au confort gastro-intestinal en facilitant la digestion. Elle contient de nombreux minéraux, renforce le système immunitaire et permet de lutter contre le diabète de type 2.

Idéale pour les desserts et les smoothies, la cannelle est aussi utilisée dans plusieurs mets d'inspiration indienne et marocaine.

CONSEIL

Pour un plat savoureux d'inspiration marocaine, ajouter de la cannelle, des raisins secs et des noix de cajou à du couscous ou du riz.



4 Curcuma

Bien connu pour sa couleur jaune, riche et vibrante, le **curcuma** est la star des épices.



Le principe actif le plus puissant du curcuma est la **curcumine**. C'est elle qui lui donne sa couleur mais aussi ses propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes. Il est excellent pour la santé cardiovasculaire et circulatoire et permet de lutter contre le mauvais cholestérol et l'arthrite.

Vivement la présence de cette épice dans vos prochaines recettes !

Pour décupler les effets du curcuma, consommez-le avec du poivre noir. La **pipérine** présente dans le poivre augmente considérablement l'absorption de la curcumine par l'organisme.

CONSEIL

- Fouetter le curcuma et le poivre noir dans votre vinaigrette préférée. Arroser vos légumes rôtis ou votre salade.



5 Ail

L'**ail** est un légume mais il est généralement utilisé comme une épice.

C'est un super-aliment reconnu pour ses puissantes vertus cardiovasculaires, antioxydantes et antibactériennes.

Il aide à réduire la tension artérielle, le «mauvais» cholestérol et à renforcer le système immunitaire. Des études ont démontré son effet sur la réduction de

MENTION SPÉCIALE

l'inflammation, de la douleur et de la fatigue associées à la polyarthrite rhumatoïde.

Ajoutez de l'ail aux ragoûts, aux pâtes, à la purée de pommes de terre, à la soupe et aux légumes rôtis.

CONSEIL

- Utiliser l'ail rôti et l'huile d'olive comme tartinaie sur le pain au lieu du beurre.

Bien manger et faire du sport c'est important, mais il faut aussi se faire plaisir de temps en temps.
Voici des les recettes de bouchées sucrées proposées par nos membres cette année.



Sucre à la crème de Lyne

Préparation : 25 min

Cuisson : 5 min

Portions : 12

3 tasses de cassonnade pressée

½ livre de beurre (225 g)

1 petite boîte (160 ml) de lait évaporé Carnation

2 tasses de sucre à glacer

1. Dans une casserole pouvant contenir tous les ingrédients, mélanger la cassonnade et le beurre.
Faire fondre à feu doux en brassant constamment.
2. Lorsque le mélange arrive à ébullition, ajouter le lait évaporé. Porter de nouveau à ébullition.
3. Laisser mijoter 5 minutes en brassant constamment et retirer du feu.

Il est possible de faire bouillir jusqu'à 10 minutes pour obtenir un sucre à la crème plus solide.

4. Incorporer graduellement le sucre à glacer à l'aide d'un malaxeur.
5. Le sucre à la crème est prêt lorsque le mélange ne coule plus et que si vous laissez tomber quelques gouttes dans un plat, celles-ci figent.

Laisser refroidir à température ambiante ou au réfrigérateur.



Fudge de Lyne

4 cuillères à thé de cacao

⅔ de tasse de lait évaporé Carnation

1 ⅔ tasse de sucre

½ c. à thé de sel

1 ½ tasse de guimauves

1 sac de brisures de chocolat mi-sucré

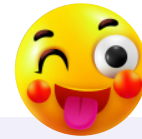
1 c. à thé de vanille

1. Commencer par mettre le cacao dans votre casserole.
2. Ajouter le lait évaporé, le sucre et le sel et faire bouillir 5 minutes.

3. Retirer du feu, ajouter les guimauves et le chocolat et bien mélanger.

Vous pouvez ajouter un peu de sirop de maïs pour une texture plus onctueuse.

MERCI DE PENSER À NOTRE TAUX DE SUCRE



Fudge de Carole

- 2 c. à table de beurre
- $\frac{2}{3}$ de tasse de lait évaporé Carnation
- 1 $\frac{2}{3}$ tasse de sucre
- $\frac{1}{2}$ c. à thé de sel
- 2 tasses de guimauves mignatures
- 1 $\frac{1}{2}$ tasse de chocolat mi-sucré
- 1 c. à thé de vanille
- $\frac{1}{2}$ tasse de noix hachées

1. Mélanger dans une casserole à feu doux le beurre, le lait, le sucre et le sel.
2. Porter à ébullition et faire cuire 5 minutes sans cesser de brasser.
3. Retirer du feu.
Ajouter les guimauves, le chocolat, la vanille et les noix. Remuer pendant une minute.



Barres croquantes de Jeanne

- 35 biscuits soda salés
- $\frac{1}{2}$ tasse de beurre
- $\frac{1}{2}$ tasse de cassonnade pâle
- 8 carrés de chocolat Baker mi-sucré, hachés grossièrement (226 g)
- 1 tasse de noix de Grenoble grillées et hachées finement
ou 1 tasse d'amandes effilées

1. Chauffer le four à 400°F.
2. Dans un moule couvert de papier parchemin, placer les biscuits en une seule épaisseur côté sel vers le bas.
3. Mettre le beurre et la cassonnade dans une casserole et cuire à feu moyen en brassant de temps en temps, jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
4. Porter à ébullition et cuire 3 minutes sans remuer.
5. Étaler le mélange chaud sur les biscuits et cuire au four pendant 7 minutes.
6. À la sortie du four, parsemer de chocolat haché et laisser reposer 5 minutes.
7. Parsemer ensuite des noix de votre choix et laisser refroidir complètement.
Briser en morceaux.

Douleur : continuer à bouger ou se mettre au repos ?

L'inactivité est, dans la plupart des cas, la moins bonne option lors d'une douleur. Les dernières recherches démontrent que l'**approche active** (faire de l'exercice) est plus efficace que l'**approche passive** qui consiste à être au repos ou aller visiter un thérapeute. Bien entendu, la combinaison des deux approches est l'option à privilégier. Il est par contre bien important de choisir une activité physique modérée qui mettra l'emphasis sur la mobilité et le renforcement.

Un repos prolongé avec une immobilisation peut créer un déconditionnement physique qui peut être à l'origine d'une mauvaise posture, de la douleur et de problématiques chroniques tel que l'arthrose.

Les principales causes de l'arthrose sont :

- Les habitudes sédentaires (manque d'activité physique);
- Le maintien d'une mauvaise posture à long terme;
- Le manque de souplesse;
- La perte de tonus musculaire;
- Le manque de mobilité.



De plus, le mouvement va permettre un ajustement postural, l'amélioration de la circulation sanguine et un retour veineux, des conditions favorisant les échanges métaboliques qui permettent de diminuer l'inflammation et la douleur. En restant mobile, un pompage se fait au niveau articulaire ce qui permet de lubrifier l'articulation et ainsi prévenir l'arthrose.

Il est très important de bouger à son propre rythme et de respecter la douleur. Suite à une blessure, une période d'inactivité ou en présence d'une problématique sévère, le retour à l'activité devrait se faire de façon progressive et si possible, supervisée par un professionnel de la santé.

Informations provenant d'un texte de Marie-Christine Cloutier
Clinique Inspiration - www.cliniqueinspiration.com

Nous sommes heureux à l'Association de pouvoir offrir des exercices adaptés pour vous ! Il est important de nous tenir au courant de vos besoins et de vos limites.

