



Journal **SP** pour les moins de 18 ans

Numéro 8

Printemps 2004

BON CONGÉ !

Dans ce numéro, tu en apprendras davantage sur les traitements de la SP par injection ainsi que sur les différentes phases de la recherche scientifique pour trouver de nouveaux traitements.

Tu découvriras aussi Marie-Josée Richard, une jeune femme atteinte de SP depuis l'adolescence, qui sait profiter pleinement de la vie malgré la maladie.

Nous avons exceptionnellement planifié deux rendez-vous de TchaT pendant la semaine de relâche pour que tu puisses venir échanger avec nous et avec d'autres jeunes.

À bientôt !

TCHAT AVEC THÈME



Viens nous rejoindre sur le TchaT de *la Colonie SP*
pour discuter des thèmes suivants :

Mardi 2 mars de 15 h à 16 h 30 : Les activités d'hiver

Jeudi 4 mars de 18 h 30 à 20 h : La fatigue et la SP

Mercredi 24 mars de 19 h à 20 h 30 : Les aides techniques

Mardi 20 avril de 18 h à 19 h 30 : Les traitements

Vendredi 14 mai de 19 h à 20 h 30 : La recherche

www.lacolonesp.ca



LA SP À LA LOUPE



LES INJECTIONS

Bon nombre de personnes qui ont la sclérose en plaques prennent un traitement par injection. Quatre traitements sont disponibles au Canada : Betaseron^{MD}, Rebif^{MD}, Avonex^{MD} et Copaxone^{MD}.

Qui peut prendre l'un de ces 4 traitements ?

Ils sont prescrits principalement à ceux qui ont la forme cyclique de la SP (poussées-rémissions) et qui répondent à certains critères.

À quoi servent-ils ?

Ils servent à diminuer le nombre et la gravité des poussées. Ce ne sont pas des remèdes puisqu'ils ne guérissent pas la SP, mais ils permettent de retarder sa progression.

Comment fonctionnent-ils ?

Savais-tu que le corps humain produit de l'interféron de façon naturelle ? Lorsqu'un virus essaie d'entrer dans le corps, l'organisme produit de l'interféron pour aider le système immunitaire à le combattre. Betaseron^{MD}, Rebif^{MD} et Avonex^{MD} sont des interférons reproduits en laboratoire. Ils aident à mieux faire fonctionner le système immunitaire.

Copaxone^{MD} est différent : ce n'est pas un interféron. Il est composé d'acétate de glatiramère, qui est semblable à une partie de la myéline. Copaxone^{MD} essaie d'empêcher certaines cellules d'attaquer la myéline en créant une diversion.

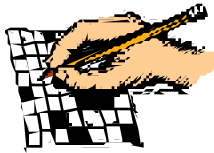
Quels sont les effets secondaires ?

Pour les interférons, ce sont surtout des symptômes semblables à ceux de la grippe (fièvre, frissons, fatigue, etc.). Ce type de symptôme diminue habituellement avec le temps. On peut s'injecter avant de se coucher pour que les effets passent durant la nuit. On peut prendre de l'acétaminophène (exemple : Tylenol^{MC}) pour soulager les symptômes. Il arrive également qu'une personne ait des rougeurs ou de l'enflure à l'endroit où elle se pique. Il faut changer d'endroit à chaque injection.

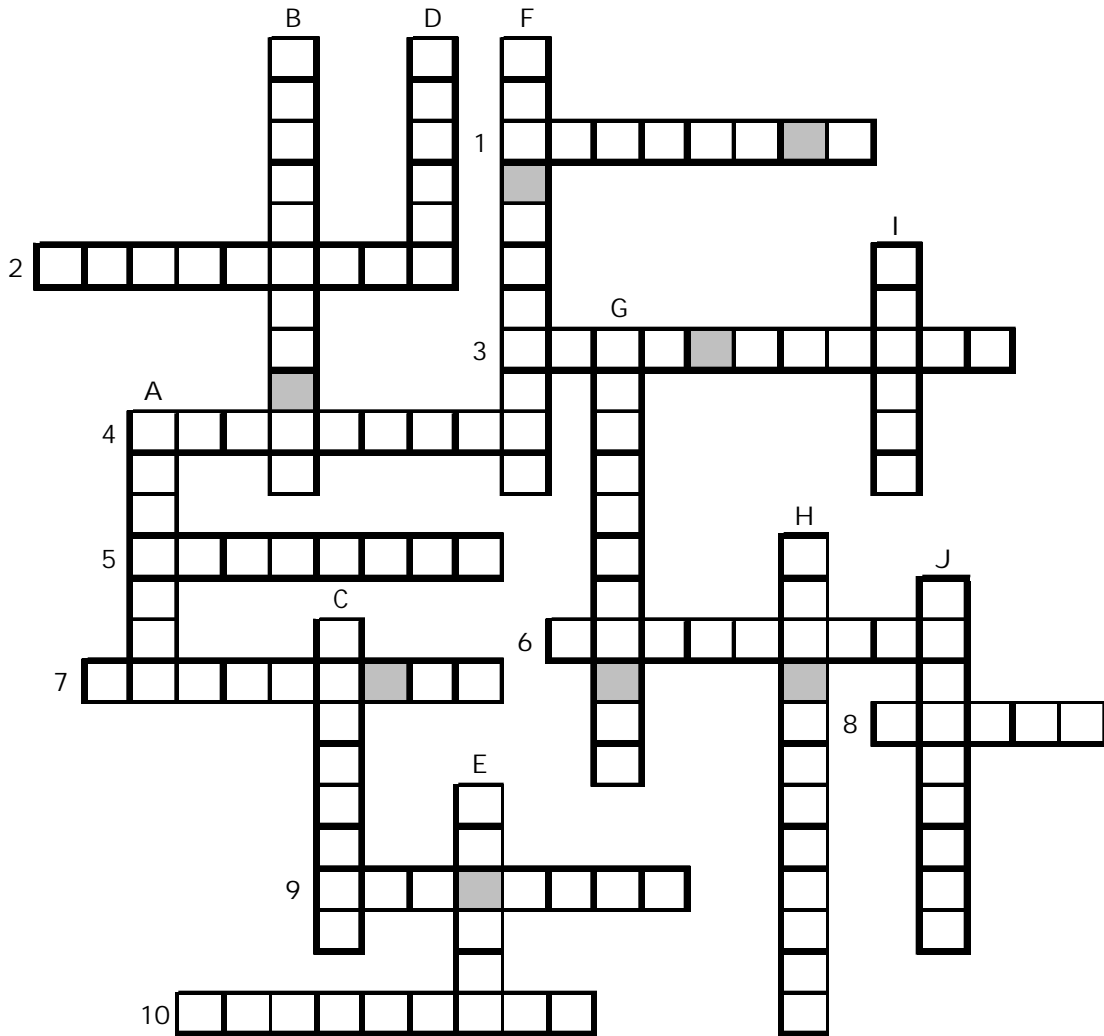
Pour ce qui est de l'acétate de glatiramère, il peut aussi causer des réactions à l'endroit de l'injection. Le deuxième effet secondaire est des douleurs au thorax tout de suite après s'être injecté. Ça n'arrive pas très souvent et ce n'est pas dangereux. La personne doit rester calme et attendre que ça passe (1 heure).

Pourquoi faut-il s'injecter ?

Des études ont démontré que les traitements ne sont pas efficaces sous forme de pilule. Même si, au début, certains ont peur de s'injecter, la plupart des gens s'habituent avec le temps à ce type de traitement.



MOTS ENTRECROISÉS



Mot mystère !

Trouve le mot qui se cache derrière les 8 cases grises

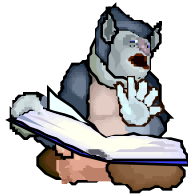
Horizontalement

1. Les injections sont surtout pour la forme ...
2. Il faut continuer la ... pour trouver le remède
3. Betaseron, Rebif et Avonex sont des ...
4. Lieu où l'on achète les médicaments
5. L'un des 4 traitements
6. L'un des 4 traitements
7. Se dit d'un médicament qui est approuvé
8. L'un des 4 traitements
9. Se dit d'un traitement qui fonctionne
10. Les traitements ... la progression de la SP

Verticalement

- A. Faux médicament
- B. Acétate de ...
- C. Les traitements permettent de faire moins de ...
- D. Médicament qui guérit
- E. Les effets secondaires des 4 traitements sont semblables aux symptômes de la ...
- F. Les médicaments peuvent causer des effets ...
- G. Il y en a 4
- H. Document du médecin que l'on donne au pharmacien
- I. L'un des 4 traitements
- J. Se fait à l'aide d'une seringue

Tu trouveras la solution de ce jeu à la page 18.



ROMAN-FEUILLETON

LES AVENTURES DE SALLY HOPPER



Par Marie-Josée Adam,
animatrice du Programme Jeunes
au congrès Espoir Famille 2003

Sally et les moutons sont-ils sur le point de retrouver Clémentine ? Ce lutin Schmitène, qui prétend tout savoir sur notre joyeuse bande, est-il vraiment un ami ?

Schmitène nous confie que Clémentine l'a envoyé en mission, avec deux de ses amis, Tintamarre et Boulamite, afin de trouver tous les ingrédients nécessaires à la concoction d'un mets qui remportera tous les honneurs au grand banquet des lutins ! Malheureusement, Tintamarre et Boulamite, qui sont encore plus peureux que Schmitène, ont préféré se désister pour faire la sieste.



« Il est incroyablement volubile, ce lutin », pense Sally. On dirait qu'il n'aura jamais assez de souffle pour conter toute son histoire ! Il raconte, il raconte !!! Des aventures rocambolesques et fantastiques, effrayantes et magiques ! Même s'il était invisible, grâce à la grande Clémentine, il a dû semer un dragon, amadouer les créatures des bois et reconforter les hyènes à pois qui avaient perdu leur ballon. Oh là là ! Il est vrai que sa quête pour les ingrédients d'une simple recette n'était pas des plus reposantes !



C'est alors que Augustin, dans un élan d'impatience et de lassitude, s'écrit : « Je veux retrouver ma Clémentine, je veux la voir tout de suite ! J'en ai assez d'errer par monts et par vaux ! En plus, j'ai faim ! » Naturellement, ses fustons renchérissent aussitôt : « Nous aussi nous voulons maman Clémentine, nous voulons rentrer à la maison et reprendre une vie normale ! Nous ne voulons plus vivre de telles aventures ! En plus, sur le chemin du retour, nous allons devoir repasser par la forêt hantée ! Bouhouhouhou ! » Bon, ils pleurent, maintenant. Ce n'est pas beau à voir.





Puis, soudainement, Schmitène, qui les a entendus se plaindre, éclate d'un grand rire aigu : hihihihiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiihihihihihiiiiihii !!! « Voyons, les amis ! La forêt dont vous parlez est loin d'être hantée, ce sont des histoires que l'on raconte aux petits lutins quand ils ne veulent pas dormir ! » Je lui confie que nous avons bel et bien entendu des cris, des chuchotements et des rires pendant que nous traversions les bois. Nous les avons tous entendus, même Faustus, dont le poil était tout hérissé !

Schmitène ne cesse de rire à gorge déployée, ce qui n'est pas pour nous rassurer ! Peut-être a-t-il perdu la raison depuis qu'il erre dans la forêt... ou peut-être nous tend-il un piège en disant connaître Clémentine ! Je me décide à le confronter, parce qu'un lutin en pyjama, ça ne me fait pas peur : « Dites donc, monsieur le lutin, ce n'est pas que votre petite pause rigolade n'est pas amusante, mais nous recherchons une personne qui nous est très chère et nous aimerions bien la retrouver au plus vite ! Après tout, je devais commencer ma formation de sorcière ! »



Et voilà ! Il se cloue le bec et prend une grande respiration. Il nous explique que oui, la forêt est magique mais bel et bien inoffensive. Tous les bruits que nous avons entendus sont les ronflements des arbres, ils dorment la nuit, comme nous ! Et ces ronflements éloignent les rôdeurs et autres vilains qui voudraient s'emparer des richesses des arbres ! Il nous confie qu'il a découvert cela il y a quelques jours, en conversant avec le plus vieux chêne de la forêt, qui l'a réconforté quand il était en pleine crise de panique ! Pauvre Schmitène ! Je crois que, lui aussi, il a envie de rentrer à la maison !

Nous sommes tous fatigués et las, nous avons bien hâte de nous reposer et surtout, de revoir Clémentine. Schmitène nous confie que le sac qu'il transporte contient les ingrédients nécessaires pour une recette qui triomphera au banquet des lutins. Ils ont enlevé Clémentine pour qu'elle accepte de les aider. Naturellement, tantine Clémentine a un si grand cœur qu'elle n'a pas su dire non, et c'est ainsi qu'elle s'est lancée dans la concoction d'une ambitieuse recette !



Une grotte se profile à l'horizon, les pas de notre guide-lutin se font plus légers. Tiens, on dirait une cuisine, il y a du remue-ménage là-dedans ! Les chaudrons s'entrechoquent, les cuillères dansent et... quelqu'un chante ! Je connais cette voix ! C'EST CLÉMENTINE !!! C'EST LA MAGNIFIQUE CLÉMENTINE QUI EST SAIN ET SAUVE !

À suivre...



RECETTE FACILE

Pain doré



Ingrédients :

8 tranches de pain en croûte
4 œufs
1 tasse de lait
3 cuillères à soupe de sucre
1 cuillère à thé d'extrait de vanille
Du beurre
Du sirop d'érable, de la cassonade ou des fruits

Matériel et ustensiles :

1 poêle
1 grand bol
1 tasse à mesurer
1 fouet

Préparation :

Dans un grand bol, bats les œufs avec le fouet puis ajoute le lait, le sucre et la vanille. Mélange bien le tout.

Trempe ensuite les tranches de pain dans la préparation.

Fais fondre du beurre dans la poêle puis fais cuire les tranches de pain de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Le pain doré se mange chaud, avec du sirop d'érable, de la cassonade ou des fruits selon tes goûts.

Bon déjeuner !



1- On dit de la SP qu'elle est une maladie...

- a) prévisible
- b) auto-immune
- c) contagieuse

2- Identifie le symptôme qui ne se rapporte pas à la SP

- a) fatigue
- b) problème de mémoire
- c) frilosité
- d) vision double

3- Que se passe-t-il lors d'une rémission de SP (dans la forme cyclique) ?

- a) de nouveaux symptômes apparaissent
- b) d'anciens symptômes deviennent plus forts
- c) les symptômes diminuent ou disparaissent

4- Quel est l'examen médical qui ne se rapporte pas à la SP ?

- a) imagerie par résonance magnétique (IRM)
- b) radiographie
- c) ponction lombaire

5- Que signifie le mot *sclérose* ?

- a) cicatrice
- b) blessure
- c) lésion

6- À quoi sert le système immunitaire ?

- a) à conserver la température du corps
- b) à réparer les lésions
- c) à défendre le corps contre les virus

7- Comment s'appellent les messages qui partent du cerveau et qui voyagent partout dans le corps ?

- a) influx nerveux
- b) myéline
- c) système nerveux central

Tu trouveras la solution de ce quiz à la page 18.



ENTREVUE

Marie-Josée Richard



Marie-Josée Richard est atteinte de la forme cyclique (poussées-rémissions) de la sclérose en plaques depuis qu'elle a 15 ans. Aujourd'hui âgée de 27 ans, elle continue de mordre dans la vie à pleines dents. Marie-Josée mène une vie très active. Elle est notamment formatrice dans une compagnie de cosmétiques et s'implique comme bénévole dans la plupart des événements organisés par la Société de la SP.

Qu'est-ce que la SP a changé dans ta vie ?

Quand c'est arrivé, c'était la catastrophe. J'ai reçu mon diagnostic à 18 ans, soit 3 ans après les premiers symptômes. J'ai arrêté l'école et je suis partie 5 semaines en Floride avec ma mère chez ma grand-mère pour essayer d'accepter mon diagnostic. Je ne comprenais pas ce que j'avais fait pour mériter cela. J'aimerais comprendre ce qui s'est passé dans mon corps pour que ça arrive. Mon plus grand regret serait de mourir sans connaître les causes de la SP.

Comment a réagi ta famille ?

Ma mère était en état de choc total. Mon père n'était pas capable de me parler parce qu'il avait trop d'émotions. Mon frère ne pleurait pas, mais il y avait de la douleur dans ses yeux. Le plus dur, c'est de vivre avec le mal des autres. Mes parents sont malheureux de ce qui m'arrive et sont inquiets de ce qui va se passer dans le futur. Par contre, je pense qu'ils sont fiers du fait que je me sois retroussé les manches et que j'aie décidé de faire quelque chose au lieu de m'apitoyer sur mon sort.

Et tes amis ?

Il y a des gens qui ont arrêté de venir me voir. Mes vrais amis étaient ceux qui voulaient comprendre la maladie et qui n'avaient pas peur d'en parler. Beaucoup de mes amis ont fait du bénévolat. Je pense que les gens autour de moi voient les personnes handicapées différemment parce que ça pourrait m'arriver.

Tes loisirs ont-ils beaucoup changé ?

Oui, avant, je faisais beaucoup de ski et de la course mais j'ai dû arrêter. J'aime encore faire du sport, mais je ne prends pas vraiment le temps d'en faire quand je vais bien. J'ai trouvé satisfaction dans d'autres choses. Je me suis impliquée davantage dans des activités intellectuelles et sociales.

Où en étais-tu dans tes études quand tu as appris que tu avais la SP ?

J'étais au cégep, je voulais devenir enseignante en littérature. Je travaillais aussi à temps partiel chez Yves Rocher et j'aimais beaucoup ça. Après le diagnostic, je n'avais plus l'intention d'aller à l'école parce que j'avais l'impression que ma vie était finie. En Floride, j'ai réfléchi à ce que j'aimais dans la vie, et en revenant, j'ai commencé un DEP en esthétique. J'ai eu mon salon pendant 6 ans et ensuite j'ai obtenu un poste d'enseignante.

Aimes-tu ton travail ?

Oui, j'aime tout ce que je fais. Je n'ai pas l'impression de travailler. C'est ça le cadeau que la vie m'a donné avec la SP, je ne fais pas ce que je n'aime pas. J'ai appris à dire non. Je me dis que si la semaine prochaine j'ai une grosse poussée et que je ne peux plus rien faire, au moins je pourrai regarder en arrière et me dire que j'ai fait tout ce que j'ai pu.

Que dirais-tu à une personne qui vient de recevoir son diagnostic ?

Arrête de regarder tout ce que tu ne peux plus faire. Fais-toi des projets. Je crois que certains ne se donnent pas la peine. Ils sont malheureux parce qu'ils sont seuls et ils sont seuls parce qu'ils ont une attitude négative. Je suis convaincue que si j'ai plein de monde autour de moi, c'est parce que je n'essaye pas d'avoir l'air malheureuse et de m'apitoyer sur mon sort.

Est-ce qu'il t'arrive de penser au handicap ?

Je sais que ça peut m'arriver. Je dois profiter du fait que tout va bien pour l'instant. Si je devais me réorienter, j'ai des idées de ce que j'aimerais faire de ma vie, mais je n'ai pas trouvé ça du jour au lendemain. Je sais que si ça arrive, ça va être difficile, mais je vais pouvoir démarrer autre chose.

Comment t'impliques-tu à la Société de la SP ?

Je fais du bénévolat. J'en faisais déjà avant d'avoir la SP. J'ai plus d'intérêt pour les choses pour lesquelles je ne suis pas payée. Je fais des animations pour le Marathon de Lecture. Je participe à plusieurs événements de collecte de fonds. J'aime ces événements car les gens qui sont bénévoles sont contents d'être là. Je fais également des entrevues pour parler de la SP.

Que dirais-tu aux jeunes dont un parent a la SP ?

Fais comprendre à tes parents que tu es conscient de tout ce qui se passe et que tu n'es pas juste là pour aider dans les corvées ménagères, mais que tu comprends pourquoi tu le fais. Si tu as du mal à le vivre au quotidien, parles-en, tu trouveras ça moins difficile. Tu te rendras compte que tes vrais amis vont te supporter et rester, même si tu ne peux pas toujours aller jouer avec eux. Il ne faut pas fuir la SP car elle va finir par te rattraper. C'est un fardeau, mais ce n'est pas la fin du monde.

Tu peux lire l'intégralité de cette entrevue à l'adresse www.lacoloniesp.ca.



TÉMOIGNAGE



La personne que j'admire le plus

Plusieurs personnes qui ont la SP parcourent leur chemin toutes seules, sans rien dire, sans même l'accepter (elles n'acceptent jamais la maladie, elles apprennent à vivre avec cette maladie).

Quand un médecin te dit que tu as une maladie, tu te sens démoli et tu ne veux plus vivre. Plusieurs de ces personnes font exception.

Parmi ces personnes, j'en connais une qui s'appelle Yves Porato, et c'est mon père. Il m'a donné la vie, mais aussi une bonne enfance et m'a donné la joie de vivre. J'ai commencé à l'âge de 4 ans à jouer au hockey, comme lui.

Je voulais lui ressembler, mais aujourd'hui, je me rends compte que je ne veux pas lui ressembler physiquement. Intérieurement, oui cependant, avec son grand cœur, son espoir de vivre, son amour et surtout son amitié, il peut rendre n'importe quelle personne heureuse par un seul sourire.

Il vit avec une maladie depuis 20 ans et il rayonne toujours. Étant mon père et celui de mon frère, et un excellent mari, je pense du fond de mon cœur que je n'ai jamais demandé que mon père ait cette maladie vu qu'il était actif, mais cette maladie est arrivée comme ça, sans prévenir.

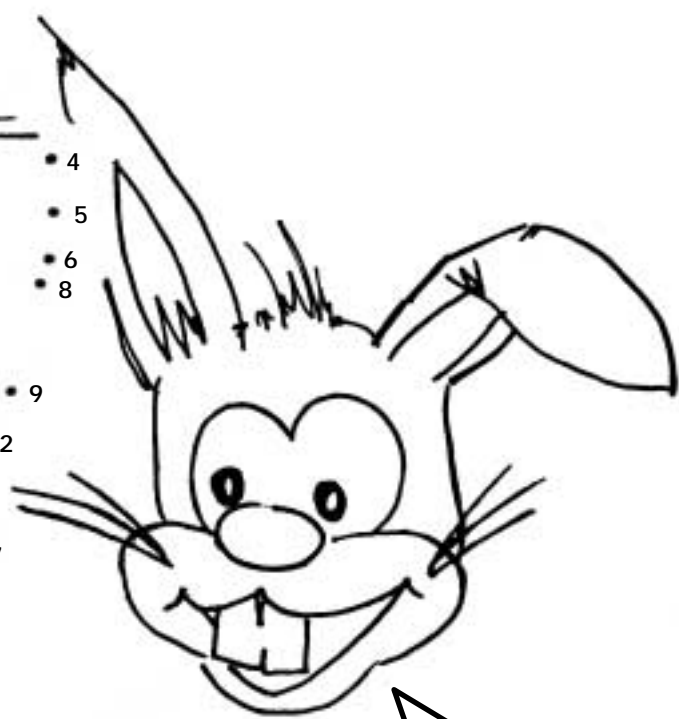
J'ai toujours admiré mon père pour ce qu'il est vraiment.

Katherine Porato, 15 ans, Blainville

RELIER LES POINTS



- 1 •
- 2 •
- 3 •
- 4 •
- 5 •
- 6 •
- 7 •
- 8 •
- 9 •
- 10 •
- 11 •
- 12 •
- 13 •
- 14 •
- 15 •
- 16 •
- 17 •
- 18 •
- 19 •
- 20 •
- 21 •
- 22 •
- 23 •
- 24 •
- 25 •
- 26 •
- 27 •
- 28 •
- 29 •
- 30 •



Miam ! miam !
Merci les amis et
JOYEUSES PÂQUES !

MA FAMILLE

La famille c'est important,
plus que l'argent.
La famille ce n'est pas comme l'amour,
la famille c'est pour toujours.
Ce n'est pas nous qui la choisissons,
mais on vit ensemble.
On est comme un livre
que les autres membres de la famille lisent.
On est comme une équipe, un groupe.

Camille T., 12 ans



Sarah H., 11 ans



Luc C., 12 ans



Mona G., 7 ans

Tu peux voir ces dessins en couleur sur le site Internet www.lacoloniesp.ca



LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE



Comment fonctionne la recherche scientifique dans la SP ?

Comme tu le sais, la sclérose en plaques est un domaine où il se fait beaucoup de recherche. À travers le monde, on cherche la cause et le remède à cette maladie. Voici les explications sur les étapes qui précèdent l'arrivée d'un nouveau traitement sur le marché. Tu comprendras pourquoi ça ne va pas aussi vite qu'on le voudrait !

Prenons l'exemple d'une étude sur un nouveau médicament. En premier lieu, il est testé sur le modèle animal de la SP. Autrement dit, les chercheurs déclenchent la SP chez des souris pour ensuite leur administrer le médicament. Après quoi, ils observent si ça donne des résultats.

Si les résultats sont concluants sur les souris, il faut encore passer à travers les 3 phases (durée d'environ 3 ans chacune) :

Phase 1 : On teste le traitement sur un petit nombre de volontaires qui n'ont pas la SP. Il faut déterminer la dose qu'on peut donner sans danger pour la santé. Les chercheurs identifient aussi quels sont les effets secondaires.

Phase 2 : Il y a un peu plus de participants que dans la phase 1 et ils ont la SP. On veut s'assurer que le médicament n'est pas dangereux et qu'il n'y a pas d'effets secondaires importants. Pour la phase 2 et 3, la moitié des participants prennent le médicament et l'autre moitié le placebo (faux médicament). Ni les chercheurs, ni les participants ne savent lequel des deux ils prennent. C'est de cette façon qu'on peut faire une comparaison entre les 2 groupes.

Phase 3 : L'étude se poursuit dans plusieurs centres de recherche et sur un beaucoup plus grand nombre de participants. On veut valider les résultats des 2 autres phases : est-ce bien vrai que c'est un traitement efficace pour la SP et que c'est inoffensif ? Si la réponse est positive, il reste encore une étape avant que le traitement ne soit disponible.

Il s'agit de l'homologation et la commercialisation. La compagnie pharmaceutique qui s'est associée au nouveau produit doit convaincre Santé Canada (gouvernement du Canada) de l'ajouter à sa liste de médicaments. Par la suite, elle doit aussi convaincre les provinces (pour le Québec, c'est la Régie de l'assurance maladie du Québec) de le rembourser aux personnes qui ont la SP.

À la toute fin, les neurologues et les médecins le prescrivent et on peut se le procurer en pharmacie.

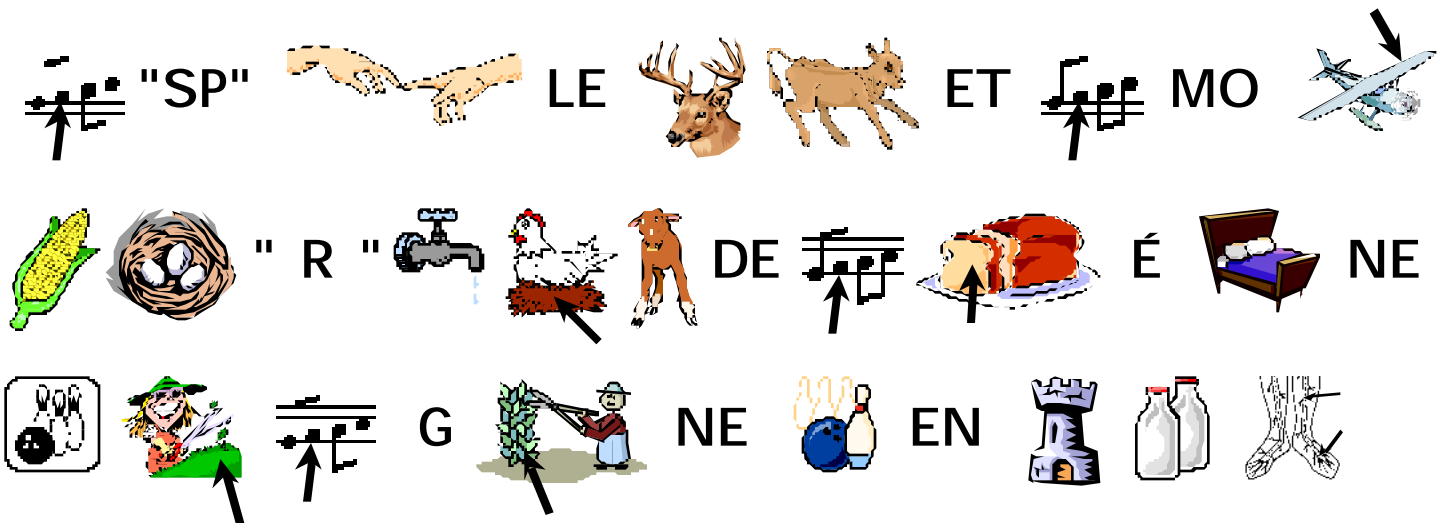


MOTS MANQUANTS

Sophie a la SP et des problèmes d'élocution. Reconstitue ce texte pour l'aider à se présenter. Tous les mots qu'elle n'arrive pas à prononcer contiennent « SP ».

Bonjour, je m'appelle Sophie, j'ai 36 ans et j'ai la SP depuis 3 ans. Mon mari, Stéphane, est SP_ _ _ _ _ . Il explore les grottes et les rivières souterraines. C'est un grand aventurier, son plus grand rêve est d'aller dans l'_ SP_ _ _ . Nous avons une fille de 14 ans, du nom de Clara. Elle est très SP_ _ _ _ _ . Elle joue au soccer et participe à de nombreux tournois partout au Québec. Notre fille a un très bon _ SP_ _ _ d'équipe et _ _ SP_ _ _ ses adversaires. Elle _ SP_ _ _ faire partie de l'équipe nationale canadienne dans quelques années. Clara m'aide beaucoup à la maison, elle a davantage de _ _ SP_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ depuis que j'ai la SP, car je suis souvent fatiguée. Elle aime faire la cuisine, sa spécialité : des SP_ _ _ _ _ _ _ _ avec une sauce tomate épicée à la viande et au parmesan. La maladie ne nous empêche pas de profiter de la vie malgré tout. Cet été, nous sommes partis en vacances en _ SP_ _ _ _ _ où nous avons assisté à un SP_ _ _ _ _ _ _ _ de toreros. C'était un très beau voyage !

RÉBUS



Tu trouveras la solution de ces jeux à la page 18.



SUGGESTIONS DE LECTURE

Un hiver de tourmente

Par Dominique Demers

Éditions Québec Amérique, 1998

À partir de 12 ans



Ce livre raconte l'histoire de Marie-Lune, une adolescente de 15 ans. Elle habite au bord d'un lac, en plein bois. Marie-Lune est follement amoureuse d'Antoine, un grand blond romantique aux yeux verts. Mais cette liaison provoque des affrontements avec sa mère, qui désapprouve la relation de sa fille. Au moment où sa vie connaît de grands bouleversements, Marie-Lune se réfugie dans les bras de son amoureux et reprend courage auprès de la nature grandiose, des sapins solides qui se tiennent droits, même au plus profond de la tourmente.

Le corps, comment ça marche ?

Par Brigitte Dutrieux, illustrations de Éric Héliot

Éditions De La Martinière jeunesse, Collection Cogito, 2002

De 7 à 10 ans



Cet ouvrage présente les éléments du corps et leur fonctionnement. De la tête aux pieds, nous sommes tous construits de la même façon. Nous avons des os, des muscles, un cerveau, un cœur, etc. Mais comment fonctionne tout cela ? De quoi sommes-nous faits ? Comment respire-t-on ? Pourquoi l'estomac gargouille-t-il lorsqu'il est vide ? Combien de muscles fonctionnent lorsqu'on mâche une gomme ? Pourquoi avale-t-on de travers ? Ce livre t'aidera à comprendre l'étonnante machine qu'est le corps humain.

Tu peux emprunter ces livres à la bibliothèque de ton quartier.



Sécurité civile jeunesse

www.msp.gouv.qc.ca/jeunesse

Ce site, réalisé par le ministère de la Sécurité publique du Québec, a pour but de sensibiliser les enfants à la sécurité civile. Tu y trouveras de l'information sur les catastrophes naturelles et les moyens de s'en protéger. Le site te propose également beaucoup de jeux pour apprendre tout en t'amusant.

Hoaxbuster

www.hoaxbuster.com

Ce site recense tous les canulars (hoax) qui circulent sur Internet. Tu as sûrement déjà reçu des courriels t'informant de virus ou encore des chaînes de lettres au sujet d'un enfant malade, etc. Ces messages véhiculent bien souvent de fausses informations. Avant de transférer un courriel de ce genre à tes amis, va faire un tour sur le site Internet Hoaxbuster. Cela t'évitera ainsi d'avoir peur et de polluer les boîtes de réception d'autres personnes !

L'ÉCOLE DU ROCK



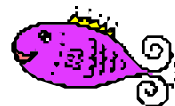
À cause de ses extravagances, le musicien Dewey Finn est expulsé de son groupe de rock. Pour compliquer les choses, son colocataire, l'instituteur Ned, lui réclame dans les plus brefs délais le montant de ses loyers impayés.

Or, peu après, Rosalie Mullins, la directrice d'une école élémentaire privée de Manhattan, appelle chez Ned pour lui proposer un travail de suppléance. Comme l'instituteur est absent, Dewey se fait passer pour lui au téléphone et décroche le poste.

Le rocker se fait vite remarquer en raison de ses méthodes d'enseignement peu orthodoxes. Par ailleurs, en réalisant que ses élèves de dix ans sont doués pour la musique classique, il entreprend de les convertir au rock, puis forme avec eux un nouveau groupe.

L'École du rock sort en VHS et DVD le 2 mars.

POISSON D'AVRIL

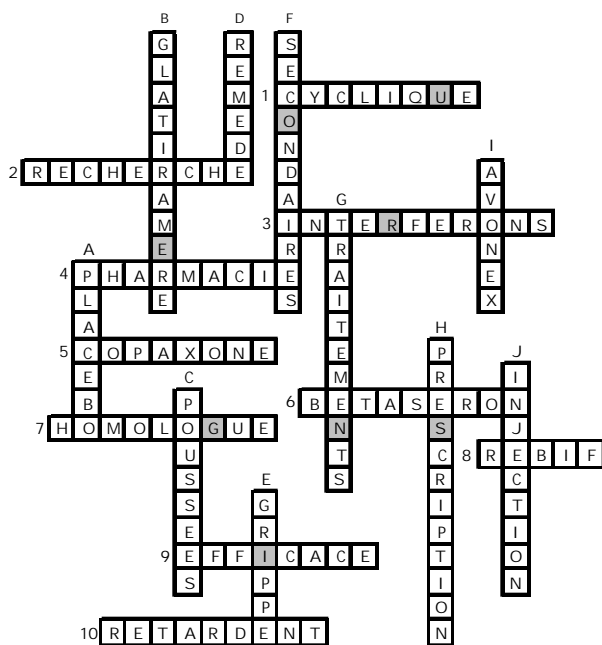


Les 6 conseils avant de faire une blague

- 1 - Ne prépare pas ta farce au dernier moment
- 2 - N'insiste pas trop, cela aurait l'air suspect
- 3 - Ne ris pas avant de faire la farce
- 4 - Ne fais pas deux fois de suite la même farce
- 5 - Ne fais pas de farces trop compliquées
- 6 - Réfléchis bien aux conséquences de ta farce.

SOLUTIONS DES JEUX

MOTS ENTRECROISÉS



Mot mystère : GUÉRISON

QUIZ

1. auto-immune
2. friilosité
3. les symptômes di mi nuent ou di sparaisent
4. radiographie
5. lésion
6. à défendre le corps contre les vi rus
7. influx nerveux

MOTS MANQUANTS

spéléologue - espace - spor tive - esprit -
 respec te - espère - res ponsabi li tés -
 spaghetti s - Espagne - spectacle

RÉBUS

La SP touche le cerveau et la moelle épinière
 au niveau de la myéline qui est la gaine qui
 entoure les ner fs.



Le courrier des lecteurs

Ce journal est avant tout le tien. C'est pourquoi nous t'invitons à nous donner tes commentaires ou suggestions qui pourront permettre de l'améliorer.

Par ailleurs, nous t'offrons la possibilité de t'inscrire à notre réseau de correspondance. Il te suffit de nous écrire une courte lettre te présentant et précisant avec qui tu aimerais correspondre. Nous publierons ta lettre dans le journal ou sur le site Internet *la Colonie SP*.

Tu peux aussi nous envoyer ton témoignage sur la SP, un poème, un dessin, etc. Toutes les idées sont les bienvenues !

POUR NOUS CONTACTER :



Les nerfs !

Société canadienne de la sclérose en plaques
(Division du Québec)
666, rue Sherbrooke Ouest, bureau 1500
Montréal QC H3A 1E7



Tél. : 1 800 268-7582, poste 238
ou (514) 849-7591 (région de Montréal)



nadine.prevost@scleroseenplaques.ca



Tu peux également visiter nos sites Internet :

www.scleroseenplaques.ca/qc

www.lacoloniessp.ca

Le prochain journal paraîtra en juin.



I SSN : 1703-0307

Publié par :

Société canadienne de la sclérose en plaques (Division du Québec)
666, rue Sherbrooke Ouest
Bureau 1500
Montréal QC H3A 1E7

Tél. : (514) 849-7591
Sans frais : 1 800 268-7582

Télééc. : (514) 849-8914

Courriel :
info.qc@scleroseenplaques.ca

Site Web :
www.scleroseenplaques.ca/qc

Rédactrices :

Carole Corson
Nadine Prévost

Collaboratrice :

Marie-Josée Adam
Catherine Dorion
Alix Dufresne

Logo Les nerfs ! :

Michel Fontaine

Graphisme bulletin :

Carole Corson

Révision :

Magali Plante
Diane Prévost

Dépôt légal
Bibliothèque nationale du Québec

Dépôt légal
Bibliothèque nationale du Canada



Mars

1	Charlyne L.	13 ans	8	Tanya B.	14 ans	21	Merlyne P.	11 ans
2	Noémie G.	7 ans	9	Vanessa H.	15 ans	22	Jean-Sébastien G.	9 ans
2	Myriam S.	18 ans	9	Annie H.	13 ans	22	Dany P.	13 ans
3	Annie C.-T.	18 ans	10	Olivier C.	11 ans	23	Francis G.	11 ans
3	Valérie H.	12 ans	10	Émmanuelle L.	11 ans	25	Samuel F.-R.	15 ans
3	Katherine P.	15 ans	13	David R.	13 ans	25	Étienne L.	11 ans
4	Jonathan D.	10 ans	16	Émilie C.	17 ans	27	Miriam L.	17 ans
4	Sarah-Jane R.	9 ans	16	Antoine T.-R.	11 ans	27	Valérie L.	17 ans
5	Kevin C.	12 ans	18	Maude G.	12 ans	27	Vincent P.	13 ans
5	Junior H.	15 ans	19	Étienne C.-D.	16 ans	30	Marie-Christine T.	18 ans
5	Joanie T.	7 ans	20	Justine G.	10 ans	31	Sébastien L.	16 ans
6	Dominique L.	11 ans	21	Élysa C.-S.	14 ans	31	Patrick P.	11 ans
6	Marc-Antoine N.	11 ans						

Avril

1	Arianne L.	11 ans	14	Roxane L.	13 ans	22	Andrew D.	17 ans
3	Geneviève B.-H.	13 ans	15	Joëlle F.-R.	12 ans	22	Shany R.	12 ans
4	Marjo B.	15 ans	17	Merlin C.	6 ans	23	Jimmy L.-B.	11 ans
4	François H.-L.	13 ans	17	Joël C.	17 ans	23	Stefano L.	11 ans
5	Samuel G.-B.	15 ans	17	Marie-Pier D.	18 ans	24	Martin L.	14 ans
5	Valérie R.	11 ans	17	Sonya L.	17 ans	25	Maxime B.-L.	14 ans
6	Alexandre G.	14 ans	17	Guillaume P.	14 ans	25	Olivia C.	6 ans
6	Maude P.-V.	14 ans	20	Vincent L.	11 ans	26	Alexandre B.	16 ans
6	Charlène S.-L.	11 ans	21	Émilie D.	18 ans	26	Jennifer C.-G.	9 ans
7	France T.	19 ans	21	Charles P.	11 ans	27	Félix H.-R.	13 ans
12	Brenda L.	8 ans	21	Karianne P.	9 ans	27	Joey P.	11 ans
13	Emmanuelle L.	14 ans						

Mai

1	Amélie S.	12 ans	18	Allison A.	7 ans	27	Marie-Joëlle F.	12 ans
5	Joanie D.	17 ans	19	Kristen G.	15 ans	27	Francis T.	13 ans
5	Audrey N.	18 ans	21	Myriam L.	12 ans	28	Marie-Pier C.	12 ans
5	Manuel P.	15 ans	22	Émilie C.	12 ans	28	Julien C.	18 ans
6	Mélodie P.	15 ans	23	Jérémy R.	10 ans	28	Kevin P.	13 ans
8	Mathieu G.	16 ans	25	Kevin T.	15 ans	28	Mélina S.	6 ans
8	Élisabeth M.	9 ans	25	Carlhans B.	7 ans	29	Ariane R.	11 ans
10	Pier-David M.	17 ans	26	Mathieu L.	16 ans	30	Sarah É.-S.	15 ans
13	Noémie A.-Q.	13 ans	26	Sacha C.	17 ans	31	Marie-Josée R.-A.	17 ans
17	Frédéric R.	14 ans	27	Pierre Alexandre G.	15 ans			



CHANGEMENT D'ADRESSE

Tu déménages bientôt ? Envoie-nous tes nouvelles coordonnées pour continuer à recevoir le journal *Les nerfs !*.

Nom : _____ Prénom : _____

Nouvelle adresse : _____

Ville : _____ Province : _____

Code postal : _____ Téléphone : (____) _____