

LES NERFS!

7
ANS

NUMÉRO 32 • PRINTEMPS 2010

:: MAGAZINE SP POUR LES JEUNES ::

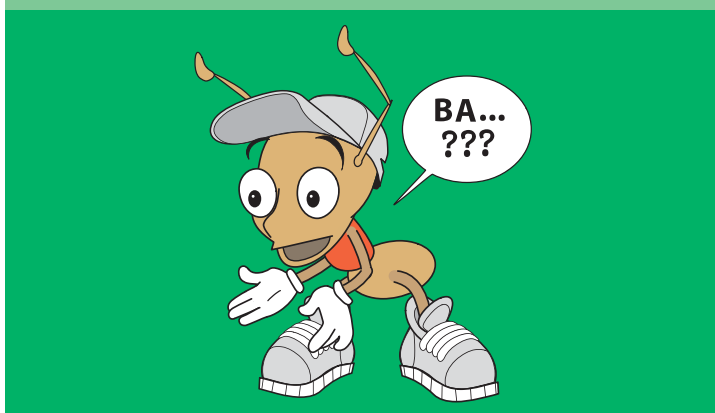
CAMP DE VACANCES SP : TENTE TA CHANCE!



JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES
VANCOUVER 2010



L'ABC DES SYMPTÔMES :
LES TROUBLES D'ÉLOCUTION



PLUS... BELLE INITIATIVE AU MARATHON DE LECTURE SP



LA SP À LA LOUPE

Les symptômes invisibles



Comme tu le sais déjà, la SP peut provoquer toutes sortes de symptômes. Parmi ceux-ci, certains sont plus difficiles à expliquer parce qu'ils ne sont pas apparents. On les appelle les symptômes invisibles ou symptômes fantômes.



Parmi eux, on retrouve notamment la fatigue, les troubles de la mémoire, les troubles de la vision, les faiblesses musculaires, la sensibilité à la chaleur, les vertiges et aussi les douleurs provoquées par la SP.



La fatigue est le symptôme invisible le plus souvent présent chez les personnes atteintes de SP. Cette fatigue peut survenir à tout moment et est souvent pire en période de poussée. Elle nécessite une bonne gestion de ses réserves d'énergie.

Ce qui est embêtant pour les personnes atteintes de SP avec ces symptômes invisibles, c'est que l'entourage pense parfois qu'il ne s'agit pas vraiment d'une maladie sérieuse car rien ne semble anormal. Il peut être frustrant de se sentir incompris.



L'impact des symptômes invisibles ne doit pas être minimisé. La personne doit être capable de les expliquer à son neurologue afin qu'il soit en mesure de lui prescrire un traitement approprié lorsque c'est possible.

Il est important de bien écouter lorsqu'une personne ayant la SP tente d'expliquer les sensations créées par ses symptômes invisibles, surtout au sein de la famille, car on se côtoie tous les jours!

Essaye de te souvenir des situations où tu avais l'impression de ne pas être compris. Comment te sentais-tu? C'est un peu ce que ressent ton parent quand ses symptômes invisibles ne sont pas compris par les autres.



Si tous les membres de la famille prennent la peine de bien écouter et de comprendre ces symptômes, il sera beaucoup plus facile de faire des compromis et de trouver les activités qui conviennent à tous. Même si parfois, il y aura des changements de dernière minute, tous les membres de la famille comprendront mieux et les frustrations seront moins grandes.

L'important est de garder à l'esprit que même si ça ne paraît pas, les effets de la SP peuvent être présents et demander des adaptations.

CHARADES

Toutes ces charades portent sur les symptômes invisibles de la SP.

Mon premier est une couleur.
 Mon dernier est la partie de la plante qui soutient la fleur.
Mon tout est un symptôme qui donne l'impression que tout tourne autour de soi.

Mon premier est agréable au toucher.
 Mon dernier sert à attirer les poissons à la pêche.
Mon tout est une sensation désagréable dans le corps.

Mon premier est un mois de l'année.
 Mon second divise l'année en douze.
 Mon dernier est la deuxième note de la gamme.
Mon tout permet de se souvenir du passé.

Mon premier sert à cuire des aliments.
 Mon second vient après 999.
 Mon dernier ne dit pas la vérité.
Mon tout est une sensation de picotement de la peau.

Mon premier est un espace de temps utilisé pour mesurer l'âge.
 Mon second est un contenant utilisé en randonnée dans lequel on met de l'eau.
 Mon troisième vient après 9.
 Mon dernier ne dit pas la vérité.
Mon tout restreint la sensibilité d'une partie du corps.

Tu trouveras la solution de ce jeu à la page 19.



L'ABC DES SYMPTÔMES

Les troubles d'élocution

Les troubles d'élocution sont un symptôme de SP qui n'est cependant pas très fréquent. Il peut s'agir d'une difficulté à bien prononcer certains mots, d'un ralentissement de la parole ou de bégaiement. La personne qui a ce symptôme peut avoir l'impression que sa bouche n'arrive plus à suivre ses pensées.

Lorsqu'une personne a des troubles d'élocution, elle peut avoir des difficultés à se faire comprendre parce que les mots sont déformés. Il peut parfois être frustrant d'être ralenti par ce symptôme. Il est important de prendre le temps d'écouter une personne qui a des difficultés à parler. On peut lui demander gentiment de répéter et lui dire de prendre son temps. Il ne faut pas terminer les phrases à la place de la personne. Lorsqu'on a de la difficulté à comprendre, on peut éliminer les bruits ambiants et se tenir proche, si possible notre tête vis-à-vis de la sienne. Quand on n'est pas certain d'avoir compris, on peut répéter à la personne ce que l'on a entendu et lui demander si c'est bien ce qu'elle a voulu dire.

T'est-il déjà arrivé de bégayer ou d'inverser des mots? De devoir répéter plusieurs fois un mot avant d'arriver à le prononcer? Cela peut arriver à tout le monde, surtout lorsque l'on est fatigué.

N'oublie pas que les symptômes sont différents d'une personne à l'autre et que ton

parent n'aura pas tous les symptômes possibles de la SP. Ils sont d'intensité variable et peuvent disparaître pour quelques jours, semaines ou mois et réapparaître plus tard.

Simulation de symptômes

La simulation de symptômes te permet d'expérimenter ces sensations en t'amusant.

- Mets 2 ou 3 guimauves dans ta bouche;
- Essaie de prononcer un mot ou une phrase et demande à ta famille ou à tes amis de deviner ce que tu dis.



Tu peux faire cette simulation sous forme de course à obstacles en combinant plusieurs symptômes des numéros précédents.



CAMP DE VACANCES SP

Tente ta chance!



La 4^e édition du Camp de vacances SP aura lieu du 27 juin au 3 juillet 2010 au Camp Richelieu Saint-Côme, dans la région de Lanaudière.

Ce camp s'adresse aux jeunes de 8 à 14 ans dont l'un des parents est atteint de SP.

Différentes activités sportives et de plein air seront offertes tout au long de la semaine : canot, kayak, natation, hébertisme, escalade, randonnée, écologie, tir à l'arc, sports d'équipe, grands jeux de soirée, feux de camp et camping.

Des activités sur la SP seront également organisées pour partager et pour mieux



comprendre la maladie : discussions, course à obstacles, simulation de symptômes, improvisation, bande dessinée collective, quiz, géocaching et survie en forêt.

Aimerais-tu faire partie des 30 chanceux qui pourront participer gratuitement à ce camp?

Pour courir la chance d'être sélectionné, il te suffit de nous envoyer le formulaire qui se trouve dans le dépliant du camp ainsi qu'une lettre ou un dessin nous expliquant pourquoi on devrait te choisir.

La date limite pour présenter ta candidature est le **23 avril 2010**.

Bonne chance!





L'HISTOIRE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES

À partir du moment où une maladie est reconnue et identifiée, les médecins peuvent la déceler et tenter d'aider les personnes qui en sont atteintes.

C'est ce qui s'est produit avec la sclérose en plaques un peu partout dans le monde. Le Dr William Moxon, d'Angleterre, présenta 8 cas en 1875 et appela la maladie sclérose insulaire.

Au Canada, c'est le Dr William Osler qui s'exprimait en ces termes en 1879 : « Messieurs, ce soir, je souhaite porter à votre attention une forme de maladie cérébro-spinale qui n'a pas été encore soumise à l'attention de notre société, et dont, selon ce que je sais, aucun cas n'a été rapporté dans ce pays. »

Le Dr Osler présenta devant la Société médico-chirurgicale de Montréal trois cas qu'il considérait comme représentatifs des trois stades de la sclérose en plaques. Il expliqua, lors de cette présentation, qu'il venait de lire un article sur la sclérose en plaques dans une revue médicale lorsqu'il examina le cas de F. H., âgé de 26 ans. Ce patient avait des symptômes qui coïncidaient avec la description de l'article (tremblements marqués, élocution lente et système sensitif normal). Le diagnostic semblait très clair à ses yeux, et ce fut d'ailleurs confirmé à Londres quelques années plus tard.

Même s'il ne s'intéressa que peu à la nature de la maladie et aux traitements, le Dr Osler observa chez quelques personnes des symptômes bien précis. Sa manière d'expliquer les maladies était d'ailleurs très appréciée de ses étudiants de l'Université McGill, qui était alors reconnue comme l'une des meilleures universités d'Amérique du Nord pour la médecine.

Il publia en 1892, *Principles and Practice of Medicine*, où il décrit brièvement la sclérose en plaques. Selon lui, le diagnostic des personnes en phase avancée est relativement facile à poser, mais la maladie est très facile à confondre à ses premières manifestations.



Dr William Osler

Peu de traitements sont conseillés dans cet ouvrage, car à l'époque, la recherche n'était pas avancée.

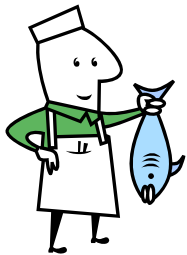
Dans l'édition révisée de 1910 de cette publication, le Dr Olser s'entoure de collaborateurs, dont Edwin Bramwell, qui écrit un chapitre sur la sclérose en plaques en dix-huit pages. Il y est question des formes de SP, du pronostic, des rémissions et des traitements (ceux-ci se sont toutefois révélés inefficaces). On propose, entre autres, l'utilisation d'arsenic (utilisé à l'époque comme médicament du système nerveux central). On y discute de recommandations pour un mode de vie sain et on suggère d'éviter les grossesses et les bains chauds. Plusieurs autres livres importants avaient été publiés auparavant et

avaient beaucoup influencé les auteurs dans leur rédaction.

Lors des années qui suivirent, il y eut les deux grandes guerres mondiales, où la majorité des ressources des pays fut orientée vers les efforts de guerre. Il y eut donc peu de progrès sur les connaissances de la SP dans cette période.

Cela nous amène en 1945, où cette annonce fut publiée dans le *New York Times*: « Sclérose en plaques. Si quelqu'un en guérit, s.v.p. communiquez avec le patient. T272 Times ».

Tu en sauras plus sur cette annonce mystérieuse dans le prochain numéro...



SP ET ALIMENTATION

La cause de la SP est encore inconnue. Les chercheurs croient qu'il y aurait une interaction entre des facteurs génétiques, virologiques ou environnementaux. Parmi les facteurs environnementaux, l'alimentation a été suspectée par quelques chercheurs comme faisant partie du processus du déclenchement de la maladie.

Il est d'ailleurs très intéressant de constater que la toute première subvention de la Société canadienne de la sclérose en plaques a été octroyée aux Drs Roy Swank et Donald McEachern, de l'Institut neurologique de Montréal, pour des travaux sur les lipides (gras) et l'alimentation en sclérose en plaques. Le Dr Swank publia en 1950 leurs résultats, qui indiquaient que les gras

saturés provenant des animaux devaient être évités ou pris en moins grande quantité. Il avait remarqué lors de travaux effectués en Norvège qu'il y avait un plus grand nombre de personnes atteintes de SP ayant une diète riche en animaux de ferme comparativement à une diète plus riche en poisson. Une diète avec un faible apport de ces gras animaux fut développée, et on l'appelle encore aujourd'hui « la diète de Swank ».

Même si aucune étude scientifique n'a démontré l'efficacité de cette diète, les travaux du Dr Swank ont ouvert la voie à d'autres recherches qui ont permis de démontrer certains bienfaits des gras omégas 3 et 6 pour le système nerveux central.



BIEN MANGER, MÊME À L'EXTÉRIEUR!

Le Guide alimentaire canadien est l'outil de référence par excellence pour adopter une alimentation saine et nourrissante pour chacun des repas de la journée. Dans le mode de vie d'aujourd'hui, nous utilisons souvent notre boîte à lunch pour toutes sortes de raisons : pour le centre de ski, l'école, la garderie, etc. Voici des trucs pour bien s'alimenter même en dehors de la maison et ainsi avoir beaucoup d'énergie pour s'amuser et pour bien se développer.

Pour se donner de l'énergie

Le groupe alimentaire qui donne de l'énergie de manière soutenue est celui des viandes et substituts. C'est particulièrement important si l'on fait beaucoup d'activité physique dans la journée. On connaît tous le populaire sandwich utilisé avec toutes sortes de viandes froides; avec du pain brun ou de céréales entières, c'est bon et soutenant! Mais des sandwiches pour tous les lunchs, c'est ennuyant!

Pour utiliser les viandes froides différemment, on peut les enrouler autour d'un bâtonnet de fromage. Les œufs durs sont aussi une bonne option et sont faciles à préparer; avec un peu de sel et de poivre, c'est délicieux! Les noix écalées, les amandes nature, les noix de Grenoble ou les arachides sont un choix astucieux car elles se transportent et se conservent facilement. Finalement, les produits laitiers sont aussi à considérer, car ils contiennent des protéines. Un yogourt ou du fromage est facile à

apporter et est un bon complément à un repas.

Encore plus de fruits et légumes

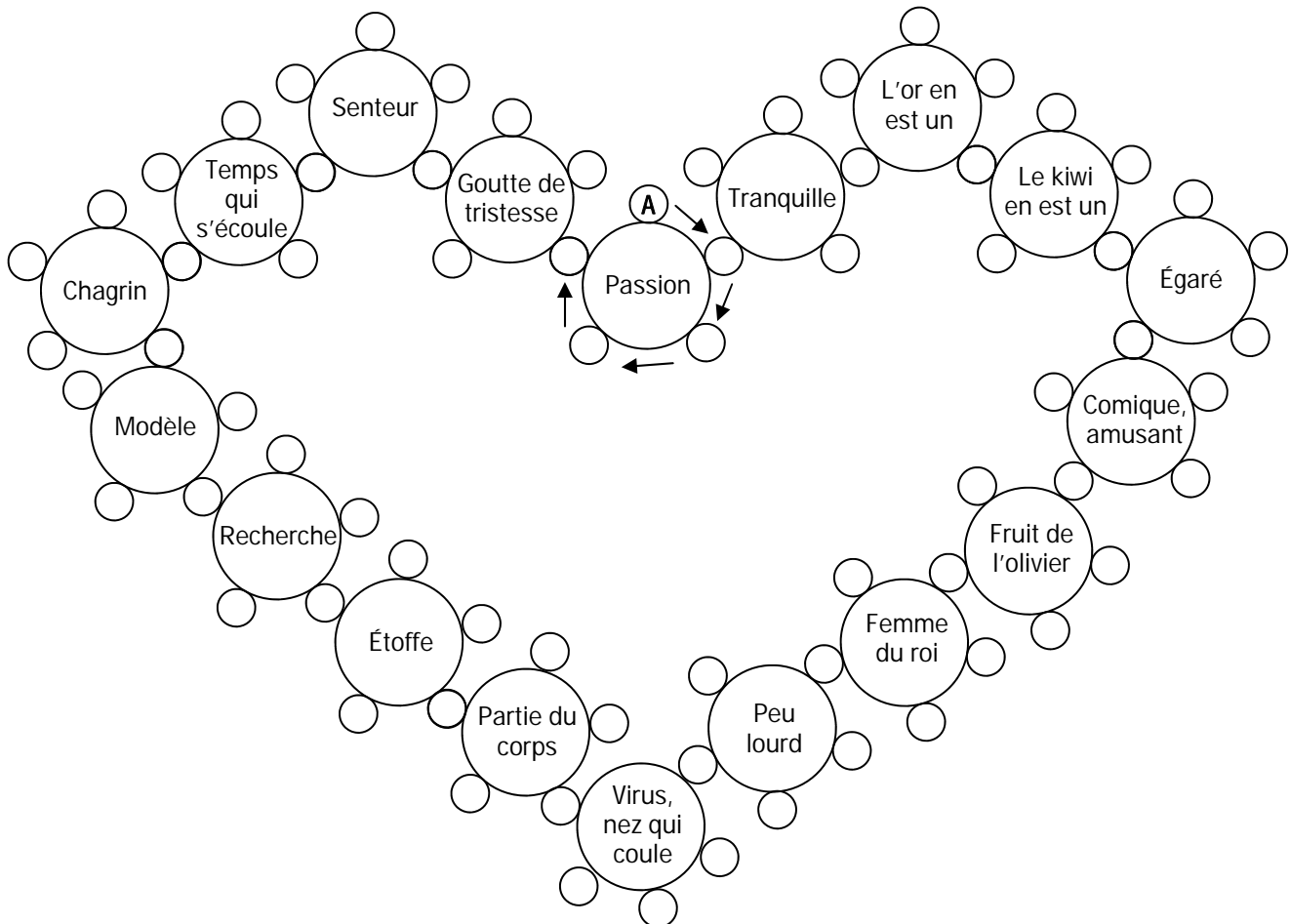
Plusieurs nutritionnistes estiment que la population canadienne ne consomme pas suffisamment de fruits et légumes. C'est pourquoi ce groupe d'aliments est en premier dans le tableau du Guide alimentaire canadien.

Plusieurs fruits et légumes se transportent bien dans une boîte à lunch : pommes, clémentines, raisins, carottes et céleris. Ils contiennent beaucoup de vitamines et de minéraux essentiels au bon fonctionnement du corps humain. On peut les consommer sous forme de jus, mais il faut s'assurer qu'ils sont composés de vrais jus à 100 %. Il y a aussi toutes sortes de barres de fruits qui sont savoureuses, mais il faut également vérifier qu'elles sont composées de vrais fruits, sinon on risque de consommer plus de sucre que de nutriments. On peut aussi se tourner vers les fruits séchés, qui se conservent longtemps et qui procurent de l'énergie rapidement en raison de leur teneur élevée en sucre.

Il ne faut pas oublier de transporter convenablement notre nourriture. Certains aliments doivent être conservés au frais. Il faut alors prévoir l'utilisation de contenants réfrigérants (*Ice pack*). Pour les boissons ou les soupes chaudes, les bouteilles isolantes sont très pratiques.

MOTS BULLES

Forme des mots de 5 lettres à partir des définitions.
Les mots doivent se lire dans le sens des aiguilles d'une montre.



MOTS EN ESCALIER

	O	E	U	R
		E	U	R
			U	R
				R

C'est ce que Cupidon transperce avec ses flèches.

Souvent offerte à la Saint-Valentin.

Sentiment intense d'attachement à quelqu'un.

Éprouver de l'affection, de la tendresse.

Tu trouveras la solution de ces jeux à la page 19.



ENTREVUE

Natacha Foidart, ergothérapeute

Natacha est ergothérapeute depuis 4 ans et demi au Centre de réadaptation Constance-Lethbridge à Montréal. Elle nous explique son travail et son implication auprès des personnes touchées par la SP.

Pourquoi as-tu choisi d'être ergothérapeute?

Je voulais travailler dans le domaine de la santé et j'ai choisi l'ergothérapie en raison des valeurs de la profession. En effet, l'ergothérapie est une approche centrée sur les besoins de la personne et elle se préoccupe de toutes les facettes qui forment cette personne, soit les côtés physique, cognitif et psychologique. De plus, l'ergothérapeute accompagne les gens dans leur vie quotidienne pour bien évaluer leurs difficultés et pour les aider à devenir plus autonomes. Il est donc plus facile de trouver des solutions à leurs problèmes et d'améliorer leur qualité de vie. C'est merveilleux de savoir qu'on a eu un effet réel et concret dans la vie d'une personne.

Qu'est-ce que tu aimes dans ton travail? Qu'est-ce qui te motive?

Premièrement, j'aime aider les gens et savoir que j'ai participé à l'amélioration de leur qualité de vie. J'aime aussi le fait que mon travail est à mi-chemin entre un détective et un inventeur. En effet, je dois découvrir les atteintes physiques ou cognitives qui

empêchent la personne de bien performer dans ses activités. Ensuite, je dois trouver une manière d'améliorer ses habiletés ou une autre façon de faire l'activité afin que la personne ait moins de difficultés. Parfois, il faut même inventer et construire de nouvelles aides techniques qui n'existent pas sur le marché. Chaque problème est différent et les solutions à trouver le sont aussi. Ainsi, il y a toujours de nouveaux défis et j'aime me creuser les méninges pour trouver des solutions spécifiques aux problèmes de mes clients. Ce qui me motive le plus, c'est de les voir redevenir actifs dans leur vie, même s'ils doivent parfois adapter leurs activités.

Y a-t-il des choses que tu trouves difficiles?

Malheureusement, je vois plusieurs histoires très tristes. Je trouve particulièrement difficile de voir des personnes de mon âge qui sont sévèrement atteintes par la maladie. J'apprends beaucoup de leur force et de leur courage.

Quand les personnes ayant la SP devraient-elles consulter un ergothérapeute?

Dès que les atteintes dues à la SP rendent leurs activités difficiles. Il ne faut pas attendre trop longtemps car les ergothérapeutes ont souvent des trucs très simples qui rendent la vie beaucoup plus facile.

De quelle façon t'impliques-tu avec la Société de la SP?

Je m'implique à plusieurs niveaux : je participe à deux comités afin de donner mon avis et mon expertise d'ergothérapeute. Je fais aussi partie de la levée de fonds « Défi Kilimandjaro SP 2011 ».

Pourquoi as-tu choisi de t'inscrire au Défi Kilimandjaro SP?

Premièrement, c'est un de mes rêves de grimper le Kilimandjaro et de faire un safari en Afrique. Alors j'ai sauté sur l'opportunité. Deuxièmement, je suis heureuse de faire une levée de fonds pour la Société de la SP, car je sais que l'argent amassé servira à une cause qui me tient à cœur. Je suis quotidiennement témoin des bienfaits des services offerts par la Société aux membres.

As-tu des craintes par rapport à cette grande aventure?

Oh que oui! J'y mets beaucoup d'efforts pour faire la levée de fonds et pour la préparation. Je serais donc très triste si je n'arrivais pas à grimper jusqu'au bout en raison du mal de l'altitude, contre lequel on ne peut rien faire.

Qu'est-ce qui t'a motivée à t'impliquer en plus de ton travail?

Mon implication fait aussi partie de mon travail. En effet, la Société de la SP fait partie des éléments aidant nos clients à mieux vivre avec la maladie. Nous faisons tous partie de la même équipe dans la lutte pour stopper la SP et pour apprendre à mieux vivre avec. J'apprends beaucoup par mon implication et je peux ensuite en faire bénéficier mon équipe de réadaptation et mes clients.



Connais-tu personnellement des gens atteints de SP?

Je n'ai pas d'amis ou de famille ayant la SP. Cependant, près de la moitié des personnes que je traite ont la sclérose en plaques. De plus, j'ai rencontré plusieurs personnes atteintes de SP par mon implication et j'ai beaucoup d'admiration pour elles.

D'après toi, comment un jeune peut-il aider et soutenir son parent qui a la SP?

Tous les parents (ayant la SP ou non) ont beaucoup de responsabilités. Si le jeune aide son parent en participant aux tâches ménagères ou en mettant la table sans se le faire demander, le parent appréciera le geste. Cependant, il est important que le jeune ait aussi sa vie de jeune. L'important est que toute la famille soit heureuse, alors chacun doit garder son rôle : le parent doit demeurer le parent, et le jeune doit s'épanouir dans sa vie de jeune.



MARATHON DE LECTURE SP

Une belle initiative!

Le Marathon de lecture SP bat son plein dans les écoles primaires et secondaires partout au Québec.

À ce jour, 75 écoles sont inscrites et des centaines de jeunes relèvent le défi de lire un maximum de livres tout en se faisant commanditer par leur famille et leurs amis.

Camille et sa maman Frédérique ont lancé une belle initiative : organiser le Marathon à la maison avec des amis de classe de Camille.

Camille a présenté le Marathon et a parlé de la sclérose en plaques à ses 10 amis.

En tout, ils ont lu 43 livres en 1 mois de Marathon et ont récolté 560 \$! Félicitations!



Camille et ses amis ont eu beaucoup de plaisir à participer à cette activité et comptent même recommencer l'année prochaine!

Voici leurs impressions :

« J'ai présenté la maladie de ma maman à mes amis, qui ont compris beaucoup de choses, et on s'est beaucoup amusés tous ensemble! » *Camille*

« J'aime lire tout le temps, et en plus, c'était pour aider. » *Axel*

« Je me suis amusée aussi avec mes amis! On recommence bientôt, hein? » *Chloé*

« On a mangé beaucoup de guimauves pour répéter une phrase! C'était rigolo ! » *Yanni et Luka*



Sur le plateau de tournage de l'émission « Une grenade avec ça? »

Cette belle initiative a été récompensée puisque Camille et ses amis ont eu la chance d'assister au tournage d'un des épisodes de l'émission *Une grenade avec ça?*

Ils ont pu rencontrer les comédiens, notamment Marylise Bourque (Sonia), Rose-Maité Erkoreka (Ève) et Éric Paulhus (Tché), qui sont aussi les porte-parole du Marathon de lecture SP.



« J'ai adoré cette journée. C'était une journée pas comme les autres. Au début quand j'ai vu Sonia et Ève, dans ma tête, c'était un rêve. Mais mon amie m'a pincée, et je me suis réveillée! Ce qui m'a impressionnée, c'était toutes les caméras, le décor, les costumes et les autographes. Je crois que j'ai tout aimé. Merci beaucoup de nous avoir invités! »

Camille

« Bonjour l'équipe d'*Une grenade avec ça?* Je voulais vous dire à quel point j'ai aimé la visite dans votre studio. J'ai apprécié les acteurs qui venaient nous saluer. Les scènes étaient impressionnantes et surtout le décor que vous avez créé. Je garderai cette visite en mémoire. Merci beaucoup! »

Chloé





PLEINS FEUX SUR LE MÉTIER DE NUTRITIONNISTE/DIÉTÉTISTE

Les diététistes et les nutritionnistes établissent des programmes de nutrition et de services alimentaires. Ils travaillent dans plusieurs milieux, comme les hôpitaux, les écoles, les organismes sportifs et le gouvernement. Ils peuvent aussi travailler comme consultants privés, c'est-à-dire faire des rencontres individuelles pour aider des personnes à bien manger.

Dans leur travail de tous les jours ils sont responsables de développer des menus équilibrés ou répondant aux besoins spéciaux des gens. Par exemple, dans les hôpitaux, certains patients ne peuvent pas bien mastiquer et ont besoin d'aliments faciles à manger. Autre exemple : plusieurs employés vont dîner à la cafétéria. C'est le nutritionniste qui s'assure que tous peuvent avoir des aliments bons pour la santé qui répondent à leurs besoins.

Trois universités au Québec offrent le cours qui mène à l'obtention du permis de travail délivré par l'Ordre des diététistes. Ce cours est d'une durée de 3 ans et demi incluant des stages en milieu de travail. Les qualités requises pour être un bon nutritionniste/diététiste sont le bon jugement, l'esprit créatif, la facilité à communiquer, l'empathie et le *leadership*. Il faut aussi avoir des aptitudes et de l'intérêt pour les sciences humaines, la biologie et la chimie.

Puisque c'est le spécialiste de la nutrition, il conseillera aussi d'autres professionnels de

la santé dans leur pratique. Même les médecins ont parfois besoin de leur expertise! D'autres nutritionnistes travaillent avec le gouvernement pour développer des programmes de santé et de mieux-être pour la population. Tu te souviens du Défi Santé 5/30? Il est certain que des nutritionnistes ont travaillé sur ce programme de santé collective.

Leur objectif est de prévenir ou de traiter les conséquences d'une mauvaise alimentation. Par exemple, on sait tous que si l'on mange trop de chocolat et de croustilles, on risque d'avoir un surpoids. Les conséquences à long terme de ce surplus de poids sont néfastes et augmentent le risque de développer plusieurs maladies (mais pas la SP!). Les nutritionnistes réagissent en faisant des campagnes d'information sur l'importance de bien manger et de conserver un poids santé. Tu as peut-être vu à l'école l'une des ces campagnes de sensibilisation.

Finalement, certains nutritionnistes font de la recherche pour continuer à découvrir de nouvelles données sur la nutrition.

C'est donc un domaine très vaste, et il est facile de comprendre pourquoi... Tout le monde doit manger! Et les gens qui le font bien ont plus d'énergie pour mieux profiter de la vie...



MON TRAVAIL À LA SCSP

Pierre-Olivier Garand
 Coordonnateur Web et médias sociaux

Voilà déjà plus d'un mois que je me suis joint à l'équipe des communications de la Division du Québec de la Société de la SP à titre de coordonnateur Web et médias sociaux. La dernière partie de ce titre te dit peut-être quelque chose puisque les médias sociaux regroupent plusieurs outils qui font probablement partie de ton quotidien, à commencer par Facebook, YouTube ou Twitter. Quoi? Est-ce à dire qu'il existe des métiers qui consistent à naviguer sur Internet et à écrire sur le mur Facebook de ses amis? Je t'arrête tout de suite, ce n'est pas le cas. Mon emploi du temps est diversifié et « branché ».

Mon travail est différent de celui des autres personnes qui travaillent dans le département des communications. Les tâches de mes collègues consistent à faire la promotion des événements dont ils ont la responsabilité. Il peut s'agir de faire connaître le magazine *Les nerfs!* ou encore de produire des brochures pour la *Marche de l'eSPoir*. Dans tous les cas, il faut faire appel aux médias dits « traditionnels », comme la télévision, la radio, les journaux ou l'affichage publicitaire.

D'une certaine façon, mon rôle à la Société de la SP n'est pas bien différent de ces coordonnatrices-à-tout-faire, à la différence que je ne travaille qu'avec un seul média : Internet.

Cela signifie que j'aide tous les employés dans leurs échanges avec la communauté et dans la promotion de nos activités par Internet. Il peut s'agir de mettre à jour ou de développer de nouvelles sections de notre site Web, de rendre disponibles en ligne nos documents ou de faire connaître nos activités sur un site de partage vidéo comme YouTube. Il m'arrive même de préparer des envois à nos membres par courriel ou par des formulaires électroniques. Je peux donc être appelé à créer une page Web pour les cyclistes du *Vélotour SP* le matin et à préparer une invitation électronique pour un gala l'après-midi.

Ainsi, chaque fois que toi et ta famille visiterez notre site Web, que vous recevrez une infolettre ou que vous entendrez parler de nous à travers un site comme Facebook, dites-vous que je ne suis pas bien loin! Mon travail m'amène à m'impliquer sur une multitude de projets que nous organisons.

Pour tout dire, je ne suis jamais seul. Toute l'équipe de la Division du Québec travaille ensemble pour un objectif commun : faire de chaque événement une réussite qui permet d'amasser un maximum d'argent, afin de soutenir les gens atteints de SP et de financer la recherche pour un remède.





VANCOUVER 2010

Jeux olympiques et paralympiques

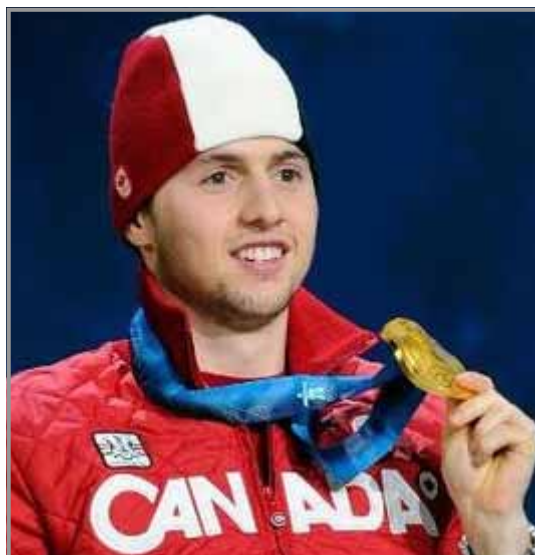
Les X^e Jeux paralympiques d'hiver se dérouleront du 12 au 21 mars 2010 à Vancouver et accueilleront des athlètes handicapés physiques ou visuels provenant de 44 pays.

L'objectif du Mouvement paralympique est de donner l'occasion aux athlètes ayant un handicap de se dépasser et de réaliser des performances sportives comparables à celles des athlètes olympiques.

Cinquante-cinq athlètes canadiens participeront à ces jeux. L'objectif de l'équipe canadienne est de terminer parmi les trois pays les plus médaillés. À Turin, en 2006, le Canada s'était classé 6^e avec 13 médailles, dont 5 d'or.



Soixante-quatre épreuves seront disputées dans 5 sports paralympiques : biathlon, curling en fauteuil roulant, hockey sur luge, ski alpin et ski de fond.



Alexandre Bilodeau est devenu le premier Canadien à remporter une médaille d'or en sol canadien aux Jeux olympiques de Vancouver le 14 février dans la compétition des bosses en ski acrobatique.

Au-delà de cet exploit, Alexandre a conquis le public par sa modestie et par sa touchante attention à son frère atteint de paralysie cérébrale. En effet, après sa victoire, il lui a rendu hommage, mentionnant qu'il est pour lui une source de motivation extraordinaire.

Alexandre sera certainement une inspiration pour tous les athlètes canadiens, tant aux Jeux olympiques que paralympiques.

MOT CACHÉ

B	E	U	Q	S	A	C	T	U	Q	U	E	I	K	S
H	O	C	K	E	Y	M	E	D	A	I	L	L	E	U
B	L	B	B	A	L	A	I	P	I	E	R	R	E	I
U	O	A	S	A	L	P	I	N	E	G	I	E	N	T
T	I	T	F	L	D	O	F	A	R	T	N	A	G	E
A	N	O	O	S	E	D	A	L	V	A	N	U	I	T
F	R	N	N	Y	S	I	R	D	A	N	S	E	S	I
R	E	T	D	A	C	U	G	L	A	M	E	N	L	R
U	L	X	I	P	E	M	E	H	C	O	M	U	A	G
S	L	U	S	S	N	V	N	G	A	I	N	E	L	N
C	I	E	A	E	T	A	T	G	L	A	C	E	O	I
I	R	J	U	G	E	I	X	O	T	L	A	S	M	L
B	V	E	T	S	I	P	Q	E	E	T	T	O	B	R
L	B	R	O	N	Z	E	R	U	L	V	I	T	E	U
E	N	I	T	A	P	L	U	G	E	G	U	O	R	C

Alpin	Casque	gant	Neige	Saut
Argent	Cible	Glace	nuit	Ski
Artistique	Curling	Hockey	Patin	Slalom
Axel	Danse	Jeux	Pays	Suite
Balai	Descente	juges	Pierre	Surf
Bâton	Fart	Lame	Piste	Tir
Bobsleigh	Flamme	Loin	Podium	Tuque
Botte	Fond	Luge	Rouge	Vite
Bronze	Gain	Médaille	Salto	Vrille
But				

Mot caché : _ _ _ _ _

Tu trouveras la solution de ce jeu à la page 19.



INTERNET

Vancouver 2010 : site officiel des Jeux paralympiques

www.vancouver2010.com/fr/jeux-paralympiques

Le site officiel pour suivre toutes les compétitions des Jeux paralympiques et pour connaître les athlètes canadiens y participant.

Vancouver 2010 : jeux en ligne

www.vancouver2010.com/mascot/fr/games.php

Connais-tu Quatchi, Sumi et Miga?

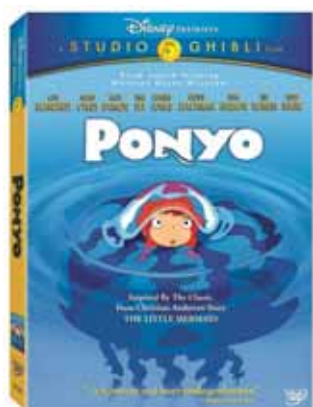
Ce sont les mascottes officielles des Jeux olympiques et paralympiques d'hiver de Vancouver. Elles t'invitent à les rencontrer et à jouer avec elles!

Fais voler Sumi à travers le Canada; affronte Miga et Sumi dans une partie de hockey; aide Miga, Quatchi et Sumi avec leur programme de recyclage pour le quartier! Réponds au questionnaire pour savoir à quelle mascotte tu ressembles. Tu pourras aussi envoyer des cartes virtuelles, imprimer et colorier les mascottes.



De bas en haut :
Quatchi, Sumi et Miga

CINÉMA



Désireuse de connaître le monde terrestre, une petite créature marine à tête de fillette gagne la terre ferme. Sur la rive, elle est recueillie par Sosuke, un garçon de cinq ans qui la baptise Ponyo. Très en colère contre sa fille, Fujimoto, un magicien qui règne dans les profondeurs, charge les vagues de l'océan de rechercher sa fille. Rapatriée dans le monde sous-marin, Ponyo parvient à prendre une forme humaine et s'échappe de nouveau. Sa transformation a bouleversé l'équilibre du monde, ce qui provoque une terrible tempête. Réfugiés dans leur maison sur la falaise, Sosuke et sa mère Lisa protègent Ponyo mais ignorent qu'un tsunami se prépare...

Ponyo sort en DVD le 2 mars 2010.

SOLUTION DES JEUX

MOTS BULLES

ODEUR
 DUREE
 PEINE
 IDÉAL
 ÉTUDE
 TISSU
 PIEDS
 LARME
 AMOUR
 CALME
 MÉTAL
 FRUIT
 PERDU
 DRÔLE
 OLIVE
 REINE
 LEGER
 RHUME

CHARADES

vert - tige : vertige
 doux - leurre : douleur
 mai - mois - ré : mémoire
 four - mille - ment : fourmillement
 an - gourde - dix - ment : engourdissement

MOTS EN ESCALIER

C	O	E	U	R
F	L	E	U	R
A	M	O	U	R
A	I	M	E	R

MOT CACHÉ

B	E	U	Q	S	A	C	T	U	Q	U	E	I	K	S
H	O	C	K	E	Y	M	E	D	A	I	L	L	E	U
B	L	B	B	A	L	A	I	P	I	E	R	R	E	I
U	O	A	S	A	L	P	I	N	E	G	I	E	N	T
T	I	T	F	L	D	O	F	A	R	T	N	A	G	E
A	N	O	O	S	E	D	A	L	V	A	N	U	I	T
F	R	N	N	Y	S	I	R	D	A	N	S	E	S	I
R	E	T	D	A	C	U	G	L	A	M	E	N	L	R
U	L	X	I	P	E	M	E	H	C	O	M	U	A	G
S	L	U	S	S	N	V	N	G	A	I	N	E	L	N
C	I	E	A	E	T	A	T	G	L	A	C	E	O	I
I	R	J	U	G	E	I	X	O	T	L	A	S	M	L
B	V	E	T	S	I	P	Q	E	E	T	T	O	B	R
L	B	R	O	N	Z	E	R	U	L	V	I	T	E	U
E	N	I	T	A	P	L	U	G	E	G	U	O	R	C

Mot caché : VANCOUVER



CHANGEMENT D'ADRESSE

Tu déménages bientôt?

Envoie-nous tes nouvelles coordonnées pour continuer à recevoir le magazine *Les nerfs!*.

Nom : _____ Prénom : _____

Nouvelle adresse : _____

Ville : _____ Province : _____

Code postal : _____ Téléphone : _____

ÉCRIS-NOUS!

guili@scleroseenplaques.ca

**Tu as d'autres questions sur la SP?
Tu veux contribuer au magazine?**

Fais-nous parvenir :

Dessins

Poèmes

Témoignages

Questions

Suggestions

GARDE LE CONTACT

www.lacoloniesp.ca



Jeux

Infos

Cas vécus



ISSN : 1703-0307

Publié par :

Société canadienne de la sclérose
en plaques, Division du Québec
550, rue Sherbrooke Ouest
Tour Est, bureau 1010
Montréal QC H3A 1B9

Tél. : 514-849-7591

Sans frais : 1-800-268-7582

Télec. : 514-849-8914

Courriel :

info.qc@scleroseenplaques.ca

Sites Web :

www.scleroseenplaques.ca/qc
www.lacoloniesp.ca

Rédacteurs :

Carole Corson
Nadine Prévost
Robert Morin

Révision :

Diane Prévost

Logo Les nerfs! :

Michel Fontaine

Graphisme :

Catherine-Eve Roy
Carole Corson

Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Québec

Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Canada

Société
canadienne
de la sclérose
en plaques



Division du Québec