

# LES NERFS!



NUMÉRO 38 • AUTOMNE 2011

:: MAGAZINE SP POUR LES JEUNES ::



2 CAMPS BIEN APPRÉCIÉS!



VIENS FÊTER  
LE 20<sup>E</sup> CONGRÈS ESPOIR FAMILLE!



REBECCA ET VÉRONIC ;  
UNE BELLE COMPLICITÉ

PLUS... TRUCS ET ASTUCES POUR LA RENTRÉE



## LA SP À LA LOUPE

### La relaxation et la méditation pour mieux faire face au stress

On entend souvent que l'on vit dans un monde qui va de plus en plus rapidement et que malheureusement, ce rythme de vie provoque du stress chez plusieurs personnes. Il n'est donc pas surprenant de constater la popularité des méthodes de gestion du stress offertes de nos jours. On en parle à la télévision, de même qu'au travail, et plusieurs professeurs enseignent dès le primaire des techniques de relaxation et de massage. À première vue, certaines approches peuvent sembler étranges, mais quand on se renseigne, c'est moins compliqué que ça semble l'être.



Essaie de te souvenir d'une situation où tu es devenu nerveux. Par exemple, avant un exposé oral ou une compétition où tu devais exceller. Tu as sûrement senti que ton cœur battait plus rapidement, que ton souffle était court et rapide

ou que tes mains étaient moites. Tous ces symptômes désagréables sont des manifestations du stress. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, ce n'est pas nécessairement négatif.

Le stress est utile au corps humain pour répondre à une situation nouvelle ou imprévue. Cette réaction aide à mieux faire face aux défis rencontrés avec toutes les

capacités disponibles. Un peu comme si tu étais confronté à un danger, le stress te permet de prendre une décision rapide et de t'en éloigner. Il permet donc à la personne de mieux réagir en cas d'urgence, mais il n'est positif que s'il est utilisé sur une courte période, comme un système d'alarme. Le stress devient un problème quand cette réponse « d'alarme » par rapport au danger prend plus d'ampleur que normalement dans la vie d'une personne. Avec le temps, cet excès de stress peut causer différents problèmes de santé et affecter la qualité de vie. Heureusement, plusieurs solutions existent pour gérer les problèmes reliés au stress, dont la relaxation et la méditation.

Les techniques de relaxation sont nombreuses et variées. Chacun a ses trucs pour relaxer, comme écouter de la musique ou faire une promenade dans un endroit tranquille. Il existe toutefois des « recettes » qui ont été éprouvées et qui fonctionnent chez presque tout le monde.





La technique de la respiration profonde consiste à prendre de longues inspirations en gonflant le ventre, et par la suite, à relâcher lentement l'air. Lorsque l'on respire 4 ou 5 fois de cette manière, on se sent plus calme et les signes de stress s'atténuent. Ce qui se produit est simple : ces longues respirations avec le ventre étirent le diaphragme (muscle qui participe à la respiration) d'une certaine manière, ce qui envoie le message au cerveau que la réponse au stress doit être coupée, car la respiration n'est plus accélérée. Essaie cette technique si tu le peux avant un événement où tu te sens nerveux. Tu risques d'être surpris de voir comme c'est efficace!

Ces techniques de relaxation peuvent aussi être d'une grande aide pour ceux qui vivent avec la SP. Les exigences de la vie de tous les jours sont nombreuses, et si on ajoute les difficultés que peut entraîner la SP, on peut facilement comprendre que certains se sentent parfois dépassés. Selon les spécialistes, il est important, d'identifier les sources du stress, car par la suite, il sera plus facile de trouver des solutions.

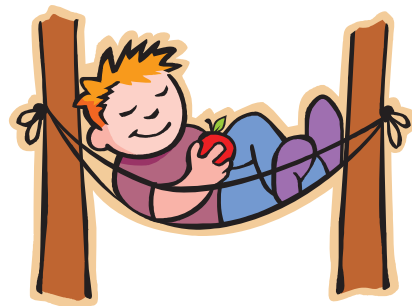


Plusieurs apprécient les massages. Certains pratiquent des techniques de visualisation qui consistent à diriger ses pensées en un endroit calme et reposant pour se libérer des images stressantes pendant quelques dizaines de minutes.

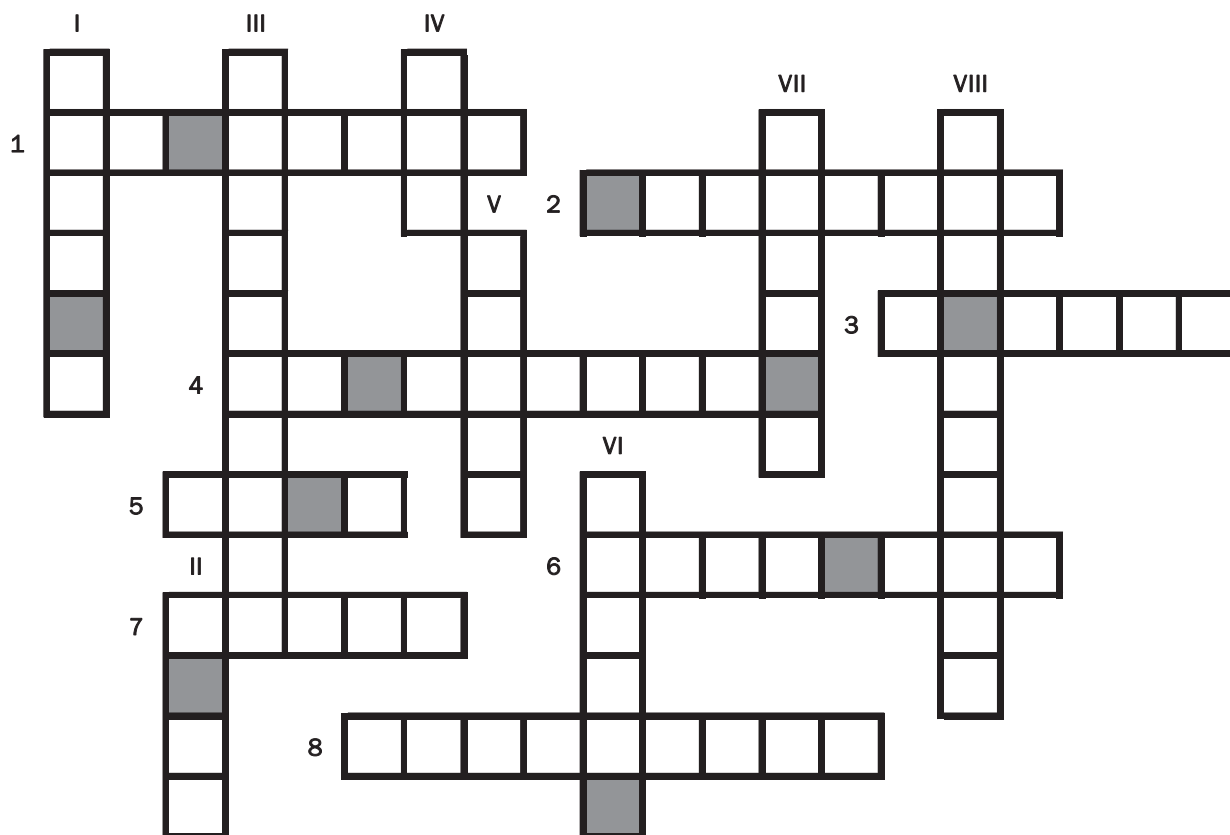
D'autres préfèrent les techniques qui datent de plusieurs centaines d'années, comme le yoga, le taï chi ou le qi-gong.

Plus récemment, une technique de méditation a fait l'objet d'une étude scientifique chez des personnes atteintes de SP. Cette technique, appelée « méditation pleine conscience », a été développée par Jon Kabat-Zinn, qui est le fondateur d'une clinique de réduction du stress du Massachusetts, aux États-Unis. Le but de l'étude était de savoir s'il était possible d'améliorer la qualité de vie en réduisant la fatigue et la dépression chez les personnes atteintes de SP qui pratiquaient régulièrement ce type de méditation. Les résultats furent significatifs et les chercheurs de l'étude ont conclu que l'on peut avoir un impact important sur la qualité de vie avec de telles pratiques.

Les méthodes de relaxation et de méditation sont variées et chacun peut choisir ce qu'il préfère. L'important est de savoir que ces techniques peuvent s'ajouter à la panoplie de solutions pour mieux faire face aux difficultés qu'entraîne la SP ou les autres tracas de la vie quotidienne.



# MOTS ENTRECROISÉS



Mot mystère : \_ \_ \_ \_ \_

## Horizontalement

1. Amener au sommeil.
2. Sert à s'appuyer la tête pour dormir.
3. Dormir pendant 12 heures : faire le tour du \_\_\_\_\_.
4. Respiration bruyante pendant le sommeil.
5. Période d'obscurité.
6. Difficulté à s'endormir.
7. Période de calme et de récupération.
8. Médicament qui aide à dormir.

## Verticalement

- I. Passage du sommeil à l'état de veille.
- II. Activité de l'esprit quand on dort.
- III. Pièce de tissu sous laquelle on dort.
- IV. Mobilier sur lequel on dort.
- V. État de quiétude, sans agitation.
- VI. Heure à laquelle on change de jour.
- VII. Courte période de sommeil pendant la journée.
- VIII. Méthode de détente qui réduit les tensions.

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

# Espoir famille SP



Le 20<sup>e</sup> congrès Espoir famille aura lieu du 21 au 23 octobre 2011 au Centre de congrès et d'expositions de Lévis.

Ce congrès s'adresse aux personnes atteintes de SP et à leur famille. L'année dernière, cinquante jeunes de 6 à 17 ans de partout au Québec y ont participé.



Le nombre d'« amis » de notre page [Facebook.com/voletjeunessesp](https://www.facebook.com/voletjeunessesp) a presque doublé depuis le mois de juin!

La page a été très populaire pendant les Camps de vacances SP de cet été : plus de 1 000 visites pendant chacune des deux semaines de camp.

Le 20<sup>e</sup> congrès Espoir famille sera aussi sur Facebook cet automne. Reste branché!

Un programme d'activités est organisé spécifiquement pour les enfants et les adolescents. Ils sont encadrés par une équipe d'animateurs, dont plusieurs ont eux-mêmes un parent atteint de SP.

Les activités proposées permettent de mieux comprendre la SP grâce à des discussions et à différents jeux : simulation de symptômes, course à obstacles, improvisation, jeux-questionnaires, ateliers de dessin et de bricolage, etc. Des activités sportives sont également offertes pour se défouler!

Cette année, plusieurs surprises sont prévues pour souligner le 20<sup>e</sup> anniversaire!

Tu es intéressé à participer à ce congrès? Parles-en à tes parents, qui pourront obtenir plus d'information en communiquant avec leur section locale ou la Division du Québec.

## LES GAGNANTS!

Trois amis ont été tirés au sort et recevront une surprise par la poste.

Félicitations à :

**Daphnée, 11 ans, de Dolbeau-Mistassini**  
**Megan, 14 ans, de Saint-Jean-sur-Richelieu**  
**Samuel, 11 ans, de Rouyn-Noranda**

Si tu n'es pas encore inscrit, deviens notre ami et rejoins d'autres jeunes dont un parent a la SP.



## RECHERCHE ET TRAITEMENTS

---

### **Annonce des premiers résultats de phase III de l'Alemtuzumab**

Des résultats préliminaires démontrent que l'Alemtuzumab réduit le nombre de poussées et qu'il y a moins d'effets secondaires graves observés si l'on compare à la phase d'étude précédente. Cependant, près de 20 % des personnes ayant reçu l'Alemtuzumab ont présenté des désordres de la glande thyroïde. Ces données laissent croire que bien que ce médicament expérimental semble très efficace contre les poussées, il pourrait causer des effets secondaires importants. D'autres résultats de cette recherche sont attendus plus tard cette année.

### **La demande d'approbation de la Cladribine est abandonnée**

Récemment, une nouvelle surprenante a été publiée : une compagnie pharmaceutique a retiré sa demande adressée au gouvernement pour faire approuver son médicament, développé après plusieurs années de travail. Il est très difficile pour une compagnie de franchir toutes les étapes de recherche avant de pouvoir vendre un médicament. Ce processus prend souvent près de 10 ans et coûte plusieurs millions de dollars. Dans le cas de la Cladribine, le médicament avait franchi toutes ces étapes,

mais certaines questions de sécurité ne trouvaient pas de réponse satisfaisante selon les autorités de Santé Canada et de la Food & Drug Association (FDA) aux États-Unis. Ces deux organismes de contrôle des médicaments demandaient plus d'études pour mieux comprendre les risques liés à l'utilisation de la Cladribine. La compagnie qui la produit a décidé d'abandonner les recherches sur le médicament en disant qu'elle ne croyait pas que de nouvelles données allaient faire changer d'idée la FDA et Santé Canada.

### **Dernières nouvelles sur les travaux expérimentaux sur l'IVCC**

Les Instituts de recherche en santé du Canada ont annoncé qu'ils allaient financer une étude clinique sur le traitement de l'insuffisance veineuse céphalorachidienne chronique (IVCC) et la SP. L'IVCC est un rétrécissement des veines du cou et de la tête. Le Dr Alain Beaudet, directeur des Instituts, a expliqué que les études, à ce jour, ne permettaient pas de tirer des conclusions claires sur le lien entre l'IVCC et la SP, mais qu'il y avait suffisamment de données pour pousser plus loin les recherches. Il s'attend à ce que la recherche débute au début de l'année prochaine. Il est possible d'en savoir plus en consultant le site [ivccsp.ca](http://ivccsp.ca).

Le Dr Robert Zivadinov, du Centre de neuro-imagerie de l'Université de Buffalo, a présenté les résultats préliminaires de sa vaste étude sur l'IVCC et la SP qu'il a débutée il y a plus de 2 ans. Il a observé que les personnes atteintes de SP présentent plus de problèmes veineux que les personnes en santé, mais que ces dernières ont aussi des rétrécissements veineux. Ce problème de veine n'est donc pas uniquement observé chez les personnes atteintes de SP. Le Dr Zivadinov a aussi noté que plus la maladie est avancée, plus il y a de probabilités

d'observer ces problèmes veineux. Ils sont plus souvent présents après quelques années d'évolution de la maladie et il n'y aurait donc probablement pas de lien de cause à effet entre l'IVCC et la SP. Lors d'une présentation qu'il a faite en juin dernier à un congrès de spécialistes en SP, le Dr Zivadinov a expliqué que ses travaux démontrent que l'IVCC n'est pas la cause de la SP, mais pourrait tout de même être un facteur de risque, tout comme la vitamine D ou le virus Epstein-Barr.

## Nouvelles de dernière heure sur la recherche

Une équipe de chercheurs d'Angleterre a découvert comment stimuler la production d'interférons bêta par l'organisme. Les interférons bêta sont à la base des premiers médicaments offerts pour ralentir la maladie, soit Avonex, Betaseron, Extavia et Rebif, qui sont tous administrés par injection. Grâce à cette découverte, on pense qu'il serait possible de développer un médicament qui augmenterait la production naturelle d'interférons bêta, ce qui pourrait être aussi efficace, ou peut-être plus efficace que les injections que nous connaissons aujourd'hui. Ces travaux prendront plusieurs années, mais c'est une piste très intéressante.

Les résultats de la plus vaste étude portant sur les liens génétiques de la SP ont été publiés au début du mois d'août. Une collaboration de plusieurs scientifiques a permis d'observer tous les gènes de 10 000 personnes atteintes de SP et de 17 000

personnes non atteintes de SP pour faire une comparaison. Il en est ressorti qu'il y a 52 variations génétiques chez les personnes atteintes de SP. Une des conclusions les plus importantes est que la majorité des gènes impliqués dans la SP sont reliés au système immunitaire, et plus particulièrement à la fonction des lymphocytes T. On sait depuis longtemps que ces lymphocytes T participent à l'attaque de la myéline dans la SP. Cela confirme la nature auto-immunitaire de la SP.

Aux États-Unis, on testera le Tysabri (médicament modifiant l'évolution de la SP de forme cyclique) chez les personnes atteintes de la forme progressive secondaire. Il y a très peu de choix de traitements pour ce type de SP. On espère que le Tysabri démontrera des bienfaits pour ce type de sclérose en plaques. Des résultats sont attendus dans 2 ou 3 ans.



# TRUCS ET ASTUCES

## pour la rentrée scolaire

Avec la rentrée des classes, il se peut que tu ressentes de l'inquiétude. Il y a peut-être des jours où tu préférerais remettre le compteur des vacances à zéro et retourner au début de l'été.

Pourquoi faut-il aller à l'école? C'est avant tout pour apprendre et t'instruire, mais on s'y fait aussi des amis, on joue pendant la récréation et on apprend à vivre ensemble.

À la maternelle et en première année, on apprend beaucoup de mots et on peut ensuite mieux parler et bien faire comprendre nos idées et nos sentiments. Par la suite, on apprend à lire, à prendre des décisions, à résoudre des problèmes, etc.



Il est normal d'anticiper la rentrée scolaire puisqu'il s'agit d'un changement majeur de ton horaire. Lors des premières journées, certains étudiants peuvent dormir moins bien qu'à l'habitude, se sentir fatigués ou stressés.

Il se peut que tu aies des sentiments partagés : tu as le goût de revoir tes amis, mais tu préférerais le rythme des vacances. Dis-toi que l'être humain a une grande capacité d'adaptation aux changements et que le temps fait souvent une grosse partie du travail.

Voici quelques pistes pour t'adapter au rythme de l'école :

- Reprendre des horaires de sommeil réguliers et dormir assez pour être en forme;
- Bien préparer ton sac d'école pour le lendemain; t'assurer d'avoir toutes les fournitures nécessaires (au besoin, avec l'aide de ton parent);
- Faire de l'activité physique le soir pour te détendre et te préparer à bien dormir;
- Te rappeler ce que tu aimes de l'école : les amis, tes matières préférées, apprendre de nouvelles choses, etc.;
- Faire tes devoirs et autres tâches à la maison dès que possible pour ensuite avoir du temps libre.

Si tu te sens angoissé, il est important d'en parler avec un adulte en qui tu as confiance. Dis-toi que l'adaptation à un nouveau professeur, à une nouvelle classe et même à une nouvelle école se fera avec le temps, alors sois positif et amuse-toi! Il faut aussi comprendre que tout le monde a quelques appréhensions lors d'un changement aussi important que le retour en classe, même les professeurs!

N'oublie surtout pas de profiter au maximum des soirées et des fins de semaine, après tout, il y a encore de belles journées ensoleillées!

Bonne année scolaire!





## CHARADES

Mon premier est un mouvement du corps.  
 Mon second est un atome ayant gagné ou perdu un électron.  
 Mon tout est l'action de diriger ou d'organiser quelque chose.

-----

Mon premier est le poids d'un objet.  
 Mon second mesure la vie d'une personne.  
 Mon tout est une série de mouvements des mains procurant une relaxation musculaire.

-----

Mon premier transmet les messages du cerveau partout dans le corps.  
 Mon second désire se faire exaucer.  
 Mon tout est un synonyme d'excité ou de fébrile.

-----

Mon premier sert à mordre.  
 Mon second est la 7<sup>e</sup> lettre de l'alphabet.  
 Mon tout constitue une menace.

-----

Mon premier est une petite habitude agaçante.  
 Mon second est une partie du corps entre le dos et les jambes sur laquelle on s'assoit.  
 Mon troisième est le point d'arrêt d'un train.  
 Mon tout est un rassemblement de plusieurs personnes qui expriment publiquement une revendication.

-----

Mon premier est la première lettre de l'alphabet.  
 Mon second est versé lorsqu'on est triste.  
 Mon tout est un dispositif destiné à prévenir du danger.

-----

Mon premier est particulier.  
 Mon second est utile pour se souvenir de tout.  
 Mon tout est l'expert d'un domaine.

-----

## DEVINETTES

1. Qui interdit à ses enfants de se gratter la tête?

2. Pourquoi les lapins jouent-ils avec 39 cartes au lieu de 52 cartes?

3. Que pond une poule qui a de la fièvre?

4. Qu'est-ce qui n'a pas d'yeux mais qui porte des lunettes?

5. Qu'est-ce qui n'a ni queue ni tête, contrairement à sa mère?

6. Qu'est-ce qu'une pomme peut couper?

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



## ENTREVUE

### Rebecca et Véronic



Rebecca et Véronic ont participé au 1<sup>er</sup> Camp de vacances SP en 2007, aux retrouvailles en 2010 et à un autre camp SP cet été. Leur mère respective a la SP. Malgré la distance qui les sépare, elles ont tissé de beaux liens d'amitié.

#### Comment vous adaptez-vous à la SP dans votre famille?

R. On offre plus notre aide à notre mère et les activités familiales ont changé de style, car ma mère ne peut pas marcher aussi longtemps qu'avant et ne peut pas aller n'importe où.

V. Ma sœur et moi faisons la vaisselle et passons l'aspirateur. Nous avons réduit les activités physiques avec notre mère. Nous faisons tout de même des sorties, mais devons nous arrêter pour prendre une pause de temps en temps.

#### Est-ce que vous trouvez cela difficile?

R. C'est sûr que ce n'est pas la vie simple et sans contrainte, mais au moins, cela s'est amélioré depuis le début, on s'y est habitué.

V. Ce n'est pas toujours facile d'accepter la maladie, mais on doit vivre avec, on n'a pas le choix. On vit au jour le jour en se disant qu'il faut profiter de l'instant présent, même si ce n'est pas exactement comme on voudrait.

#### Que vous apporte le Camp de vacances SP?

R. Le Camp nous permet de rencontrer des personnes qui vivent presque la même chose que nous, d'apprendre plus de choses sur cette maladie, de comprendre comment les autres vivent avec la SP et de pouvoir passer une semaine à un camp en donnant du repos à nos parents.

V. Le Camp, c'est tellement extraordinaire! On développe des amitiés très fortes, on voit qu'on n'est pas seul, qu'il y a enfin des personnes qui peuvent réellement comprendre ce qu'on vit. Le Camp nous permet vraiment de mieux comprendre ce que notre parent traverse. Il nous apporte aussi du réconfort, car parfois, même si on n'ose pas le dire, la SP peut nous faire peur, nous rendre triste, nous faire sentir seul.



### **Qu'est-ce qui a changé dans vos vies depuis quatre ans?**

R. J'ai grandi, ma façon de penser a changé et mes besoins aussi. En général, notre vie a beaucoup changé, et en mieux, car nous sommes plus responsables et ma mère a moins de symptômes qu'au début, alors c'est beaucoup plus facile pour nous tous.

V. Je comprends vraiment mieux cette maladie. Je vois aussi que je ne suis pas la seule à vivre ça. Le Camp m'a fait grandir aussi, car là-bas, on n'en apprend pas juste sur la SP, mais aussi sur un tas d'autres choses qui vont nous servir toute notre vie.

### **Quel est votre meilleur souvenir du Camp, cette année?**

R. Le soir, quand on était toute la gang ensemble et qu'on parlait de tout et de rien. Je n'oublierai jamais nos câlins collectifs avant d'aller nous coucher.

V. Lorsque nous nous sommes retrouvées au début du camp, nous étions très contentes. Il est presque impossible de ne nommer qu'un seul souvenir, puisque nous avons tellement passé tout plein de beaux moments.

### **Comment votre amitié s'est-elle développée?**

R. Au premier camp, en 2007, nous ne nous parlions pas beaucoup et nous n'avions pas gardé contact, mais lors des retrouvailles en 2010, nous sommes devenues de très bonnes amies, puis nous avons gardé contact grâce à nos cellulaires et à MSN.

V. Lorsque nous avons su que nous retournions toutes les deux au Camp cet été, nous étions folles de joie. Comme nos mères vivent presque la même situation, nous comprenons facilement ce que l'autre vit.



Nous nous parlons régulièrement, en fait, même quotidiennement depuis le dernier Camp, et si nous avons quelque chose, nous n'avons pas peur de nous en parler.

### **Quelles sont vos passe-temps? Avez-vous une passion?**

R. Mon passe-temps, c'est la lecture ou parler avec mes amis, mais je n'ai pas réellement de passion, je fais un peu de tout, en fait, j'essaye plein de trucs.

V. Ce que j'adore faire, c'est du « cheerleading » et de la danse. Ce qui est amusant, c'est que ce sont deux choses que Rebecca aime faire aussi!

### **Que faites-vous pour vous changer les idées si vous ne vous sentez pas bien?**

R. J'écris, je lis ou je parle avec mes amis.

V. Je danse. Lorsque l'on danse, on oublie tout, on ne fait que penser à la chorégraphie. Sinon, je me confie à des amis, car lorsqu'on ne va pas bien, il ne faut pas garder ça à l'intérieur, ça fait toujours du bien d'en parler avec quelqu'un, comme Rebecca.



## DES RÉPONSES À TES QUESTIONS

### La SP, est-ce que c'est contagieux?



Non, pas du tout. La SP n'est pas une maladie qui s'attrape comme le rhume ou la grippe. En fait, c'est une évidence à laquelle les chercheurs ont été confrontés lorsqu'ils ont tenté de reproduire la maladie chez les souris.

En effet, ils ont tenté, par tous les moyens à leur disposition, de transmettre la sclérose en plaques à des souris dans le but de mieux comprendre la maladie et de tester de nouveaux traitements expérimentaux. Ce fut peine perdue!

Cependant, avec le temps et les expérimentations, les chercheurs ont trouvé des moyens de recréer chez les souris différentes maladies qui ressemblent beaucoup à la SP, sans toutefois l'être. Ceci permet tout de même de faire des tests pour savoir si un médicament pourrait avoir un effet positif sur l'évolution de la maladie des souris. C'est très utile pour ce qu'on appelle la recherche fondamentale, qui est au tout début du développement d'un nouveau médicament.

### Est-ce une maladie infantile qui pourrait causer la SP?

Les chercheurs portent beaucoup d'attention sur le virus Epstein-Barr (EVB) dans leurs travaux pour trouver les causes de la SP. Ce virus est responsable de la mononucléose, qui est une maladie que l'on attrape dans la période de l'adolescence, mais aussi parfois dans l'enfance.

Il faut savoir que presque tout le monde a été exposé à ce virus et a développé des anticorps pour le contrer. Seulement une petite proportion de personnes ayant été exposées au virus après l'enfance développeront la mononucléose. Selon les recherches actuelles, ces personnes seraient plus à risque de développer la SP. D'autres études sur le sujet sont en cours pour tenter de mieux comprendre ce facteur de risque, car certaines questions demeurent sans réponse.

D'autres virus ont été suspectés de contribuer à développer la sclérose en plaques. Cependant, on doit se rappeler que la SP est causée par plusieurs facteurs. Il ne faut donc pas s'inquiéter lorsque l'on attrape un virus.

## Combien d'heures les personnes atteintes de SP devraient-elles dormir?

Il n'y a pas un nombre d'heures de sommeil requis pour les personnes ayant la SP. La durée nécessaire de sommeil varie d'une personne à l'autre. La durée idéale est celle qui permet de se sentir reposé, mais cela peut être un peu différent avec la SP.



La fatigue est un symptôme qui peut nécessiter des adaptations. En effet, même après une bonne nuit, les personnes ayant la SP peuvent ressentir de la fatigue.

Lorsqu'on est aux prises avec ce problème, de petites pauses ou des siestes dans la journée permettent de refaire le plein d'énergie. On peut aussi apprendre à mieux gérer ses efforts et à planifier les activités épuisantes au moment de la journée où l'on a le plus d'énergie.

Plusieurs infirmières spécialisées en SP expliquent qu'il est possible d'atténuer ce symptôme en entreprenant un programme d'activité physique où l'on augmentera lentement et graduellement son endurance, ce qui repoussera la fatigue.

Certains médicaments sont aussi offerts pour aider à contrer ce symptôme fréquent.



## Signes d'un manque de sommeil :

- On se sent fatigué tout de suite après s'être levé;
- On a besoin d'un réveil pour se réveiller;
- On s'endort dans la journée sans le vouloir;
- On a de la difficulté à s'endormir ou on se réveille après quelques heures sans pouvoir retrouver le sommeil;
- On repousse les couvertures avec les pieds;
- On se lève fréquemment la nuit pour différentes raisons;
- On ronfle.

## Peut-on mourir de la SP?

La SP n'est pas considérée comme une maladie mortelle, car chez la majorité des personnes atteintes, on observe que leur espérance de vie est semblable à celle de la population en général, bien que des incapacités plus ou moins importantes puissent s'être accumulées au long de la vie. Le décès d'une personne atteinte de SP est presque toujours dû à d'autres complications médicales plutôt qu'à la SP elle-même. Très rarement, il y a des cas de SP qui évoluent plus rapidement mais ce n'est qu'exceptionnellement que des personnes en meurent. Garde à l'esprit que c'est très rare, d'autant plus que la recherche avance rapidement et que nous contrôlons de mieux en mieux les effets de la SP. Ces connaissances font en sorte que les personnes atteintes reçoivent de bons soins médicaux pour profiter d'une meilleure qualité de vie.

## CAMP DE VACANCES SP

### Deux semaines bien appréciées!

Deux camps de vacances pour les jeunes dont un parent a la SP ont eu lieu cet été au Camp Richelieu Saint-Côme, dans Lanaudière, et au Camp Edphy International, dans les Laurentides. Soixante jeunes de 7 à 15 ans provenant de différentes régions du Québec en ont bénéficié.

Ces camps étaient offerts gratuitement grâce au soutien financier de la Fondation Club Richelieu Montréal, de la Fondation Alcoa et de la Fondation CIBC.

Nous espérons pouvoir organiser un autre camp l'an prochain.





*Tu peux voir toutes les photos des camps sur le site Internet [www.lacoloniesp.ca](http://www.lacoloniesp.ca)*



## TÉMOIGNAGE

### Yury, 18 ans, Terrebonne

Salut!

Je me présente, je m'appelle Yury Sambale, j'ai 18 ans, je suis étudiant en sciences humaines (administration) au Collège de Bois-de-Boulogne.

Je suis sportif, passionné dans la vie, curieux et toujours ouvert à faire de nouvelles expériences parce que je suis convaincu que dans tout ce qui nous arrive dans la vie, il y a quelque chose à apprendre. Je me considère comme une personne optimiste qui voit rarement le mauvais côté des choses et si ça arrive, je ne reste pas longtemps sur ce point négatif.



Dans ma famille, nous sommes six : mon petit frère, mes trois sœurs, ma mère et moi. La personne qui est atteinte de la sclérose en plaques dans mes proches, c'est ma mère. Le jour où on a appris la nouvelle, ça a été un coup dur, mais avec le temps, on a su trouver des bons côtés à tout ça.

Au début, il faut avouer que c'était difficile, j'ai mis du temps à m'habituer à toutes les nouvelles tâches qui me tombaient sur le dos parce que forcément, il y avait plusieurs choses que ma mère ne pouvait plus faire.

Ça m'a pris quelques mois, mais j'ai appris à imposer mes limites et à accepter que je ne pouvais pas jouer le rôle du père de la maison. Par contre, je pouvais jouer mon rôle de fils et de frère parfaitement.

Maintenant, je m'aperçois que tout ça m'a permis de passer plus de temps avec ma famille et m'a appris à gérer mon temps entre les tâches à faire à la maison, l'école, le soccer et le travail.

Ce qui m'a permis de grandir à travers tout ça, c'est le fait que je me suis informé sur cette maladie pour savoir ce que ma mère vivait et que je n'ai jamais arrêté de me dire que peu importe ce qui m'arrive dans la vie, il n'y a rien qui m'empêchera d'être heureux.



# JEU DES 7 ERREURS

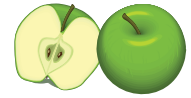
Découvre les 7 erreurs dans les images du bas.



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



## ACTIVITÉS D'AUTOMNE



L'automne est une saison idéale pour les activités de plein air. La température n'est pas trop chaude ou humide et les moustiques sont beaucoup moins nombreux! Il y a de nombreuses activités possibles, dont plusieurs sont accessibles pour les personnes à mobilité réduite.



Nombre d'endroits offrent des activités pendant la période des paysages colorés d'automne. L'idéal est de se rendre dans une région où il y a quelques montagnes. Le relief du terrain fait en sorte que les différents coloris offrent un panorama étonnant. Dans plusieurs parcs, des agents de la faune interprètent l'écologie du milieu et l'évolution de la nature. On peut y apprendre, par exemple, pourquoi les feuilles changent de couleurs et tombent l'automne.

Toutes les régions du Québec ont leurs attraits et leurs particularités. Pour connaître la liste des festivals et des activités offertes dans ta région, visite les sites :

- [bonjourquebec.com/qc-fr/automne.html](http://bonjourquebec.com/qc-fr/automne.html)
- [sepaq.com](http://sepaq.com)

Une autre activité qui croît en popularité est l'agrotourisme. Des agriculteurs et des cultivateurs ouvrent leurs portes au public. De nos jours, avec l'importance que prend la nutrition, nous sommes de plus en plus intéressés par la manière de produire ou de cultiver les aliments que l'on mange.

Par exemple, on peut se rendre chez un pomiculteur pour y goûter différentes variétés de pomme, voir comment on fait le jus de pomme ou tout simplement faire une petite balade dans les vergers. Dans plusieurs régions, il y a des parcours où l'on peut visiter les producteurs locaux et souvent y faire de l'autocueillette pour ramener des provisions à la maison.

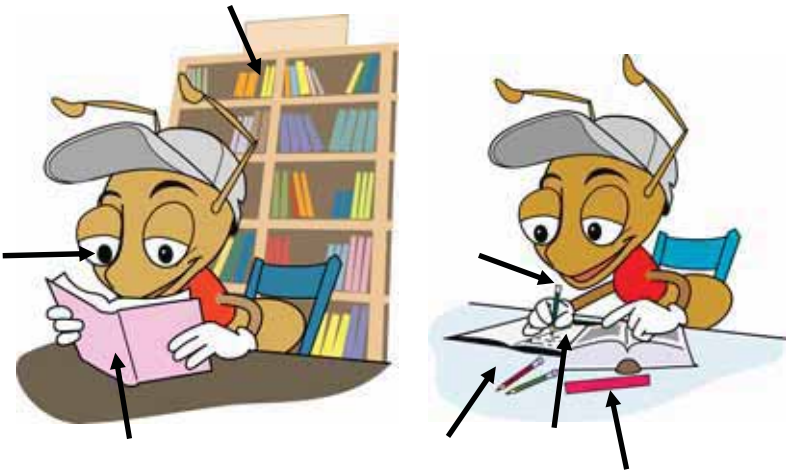
Pour connaître quelques-uns de ces parcours, tu peux consulter le site Internet [terroiretsaveurs.com](http://terroiretsaveurs.com).



Même si c'est la rentrée scolaire, il y a encore beaucoup de belles fins de semaine pour profiter du beau temps et des activités d'automne entre amis ou en famille.

# SOLUTION DES JEUX

## JEU DES 7 ERREURS



## CHARADES

geste - ion : GESTION  
 masse - âge : MASSAGE  
 nerf - vœu : NERVEUX  
 dent - G : DANGER  
 manie - fesse - station : MANIFESTATION  
 A - larme : ALARME  
 spécial - liste : SPÉCIALISTE

## MOTS ENTRECROISÉS



Mot caché : MÉDITATION

## DEVINETTES

1. La maman allumette
2. Parce qu'ils ont mangé les trèfles
3. Des œufs durs
4. Le nez
5. L'œuf
6. La faim



## 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 : \_\_\_\_\_

## GARDE LE CONTACT!

[guili@scleroseenplaques.ca](mailto:guili@scleroseenplaques.ca)

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

Fais-nous parvenir :

Dessins

Poèmes

Témoignages

Questions

Suggestions

## RENDS-NOUS VISITE EN LIGNE



Suis-nous!

[facebook.com/voletjeunessesp](https://facebook.com/voletjeunessesp)



[lacolonesp.ca](http://lacolonesp.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](mailto:info.qc@scleroseenplaques.ca)

Sites Web :  
[scleroseenplaques.ca/qc](http://scleroseenplaques.ca/qc)  
[lacolonesp.ca](http://lacolonesp.ca)

Rédacteurs :  
Carole Corson  
Robert Morin  
Nadine Prévost

Révision :  
Diane Prévost

Logo Les nerfs! :  
Michel Fontaine

Graphisme :  
Valentine Bonhomme-Vachon  
Carole Corson

Dépôt légal  
Bibliothèque nationale du Québec

Dépôt légal  
Bibliothèque nationale du Canada

Société  
canadienne  
de la sclérose  
en plaques



Division du Québec