

LES NERFS!

NUMÉRO 40 • PRINTEMPS 2012

:: MAGAZINE SP POUR LES JEUNES ::



**MAÏKA, UNE JEUNE
BÉNÉVOLE EXEMPLAIRE!**



**INSCRIS-TOI
AU CAMP DE VACANCES SP!**



**DE BEAUX SOUVENIRS POUR
VINCENT, AMÉLIE ET MARJORIE**

PLUS... SONDAGE • MARCHÉ DE L'ESPOIR • DU SKI POUR TOUS



LA SP À LA LOUPE

La dépression... ça se soigne!

L'information la plus importante à retenir au sujet de la dépression est que c'est une maladie qui se soigne. Elle est répandue, n'importe qui peut l'avoir, mais ce n'est pas une maladie contagieuse. Certaines personnes ayant la sclérose en plaques auront un jour un épisode dépressif. N'oublie pas que, dans le cas de la SP, les symptômes sont différents d'une personne à l'autre. C'est la même règle pour la dépression.



N'importe qui peut se sentir triste ou découragé, souvent à la suite d'une déception, de la perte d'un être cher ou de l'annonce d'une mauvaise nouvelle. Il

s'agit alors d'une réaction normale, et la tristesse disparaît habituellement assez rapidement. On pense à de belles choses, on s'entoure de gens qu'on aime et on fait des activités agréables, et la bonne humeur revient peu à peu. Lorsque la déprime persiste plus de deux semaines, qu'elle est présente la plupart du temps et qu'elle est accompagnée d'autres symptômes, on parle alors de dépression.

Lorsque les gens sont déprimés, leur cerveau ne fonctionne pas de la même façon que d'habitude. Notre cerveau guide notre pensée, notre état d'âme et nos actions. Par conséquent, lorsqu'on est déprimé, notre mode de pensée, notre état d'âme et nos

actions ne sont pas les mêmes que lorsqu'on va bien. La dépression n'est pas une faiblesse. Elle peut être causée par plusieurs facteurs à la fois : des difficultés qui rendent la vie plus difficile et font vivre des émotions désagréables et des choses qui se passent dans le corps.

La dépression amène à se comporter autrement que d'ordinaire. On remarque qu'elle cause de la tristesse, et ce, parfois sans raison. Les symptômes sont les suivants : pleurer beaucoup, dormir plus, avoir moins envie de parler, être impatient, être moins de bonne humeur et avoir des variations de l'appétit. Comme la dépression amène de la fatigue, tu remarqueras peut-être que ton parent est moins disposé à faire des choses avec toi, comme jouer, parler ou te conduire quelque part en voiture.



Parfois, l'entourage ne sait pas trop quoi faire. On essaie de remonter le moral, d'être gentil et amusant et on se rend compte que ça ne fonctionne pas. On peut bien entendu être attentionné envers la personne et lui tenir compagnie. Elle se sentira mieux, mais elle aura besoin de temps pour guérir. Elle voudrait bien être de bonne humeur, mais elle n'y arrive pas pour le moment.

Lorsqu'un de tes proches ne va pas bien, il y a des choses que tu peux faire en attendant qu'il se rétablisse. Tu peux en parler avec des personnes en qui tu as confiance. Il est important de te confier et de parler de tes sentiments, ça va t'aider à te sentir mieux. Il n'est pas facile de voir qu'une personne qu'on aime va moins bien qu'à l'habitude. Tu peux avoir des craintes et ne pas savoir comment réagir devant ses changements d'humeur. Il se peut aussi que tu t'ennuies du temps que vous passiez ensemble. Cependant, tu ne dois pas t'empêcher de continuer tes activités, même à l'extérieur de la maison, ni de voir tes amis.

Un jour, tu remarqueras que ton parent va mieux et tu verras que peu à peu, les choses redeviendront comme avant. Il est essentiel que tu fasses du sport et que tu aies des loisirs avec d'autres personnes, car cela t'aidera à t'amuser et à être bien dans ta peau.

Si ton parent est triste, sois assuré que ce n'est pas ta faute. C'est la même chose que lorsqu'il attrape un rhume, tu n'y es pour rien. Des adultes vont lui apporter de l'aide. Le médecin peut lui prescrire des médicaments et lui recommander de se reposer. Les médicaments ne guérissent pas instantanément, mais ils vont aider à chasser les émotions négatives pour faire de la place à celles qui sont plus positives. Certaines personnes vont aussi consulter un psychologue. Il s'agit d'un professionnel spécialisé dans les comportements humains. Il aide les gens à comprendre pourquoi ils ne vont pas bien et à faire des changements dans leur vie pour pouvoir se sentir mieux.



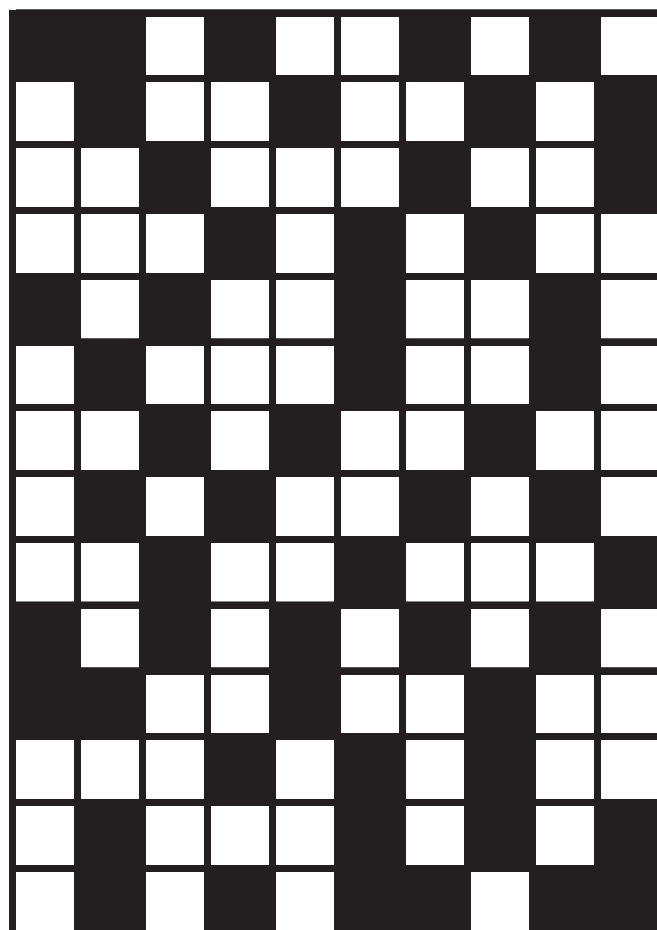
En résumé :

- la dépression est une maladie répandue qui se soigne;
- elle n'est pas contagieuse;
- certaines personnes ayant la SP feront une dépression (mais pas tout le monde);
- il ne faut pas se décourager, car bientôt, la personne ira mieux;
- il ne faut pas hésiter à en parler;
- il existe des médicaments et de l'aide pour les personnes qui font une dépression;
- ce n'est la faute de personne.

GRILLES JUXTAPOSÉES

Superpose les carrés noirs de la grille de droite sur celle de gauche et découvre la phrase cachée.

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



Phrase cachée : _____

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



SONDAGE



Le magazine *Les nerfs!* fêtera son 10^e anniversaire en juin. Afin de t'offrir un magazine qui répond toujours à tes besoins, nous aimerions savoir ce que tu en penses!

- Quelles sont les rubriques que tu préfères?
- Quelles sont celles que tu aimes le moins?
- Y a-t-il des choses en particulier que tu aimerais y trouver?
- Aimes-tu le « look » du magazine?

Nous t'invitons donc à répondre au sondage en ligne à lacoloniessp.ca.

Si tu n'as pas accès à Internet, tu peux remplir le sondage joint au magazine et nous le retourner dans l'enveloppe-réponse affranchie.

Un tirage au sort sera effectué parmi toutes les réponses reçues et une personne recevra un sac-cadeau surprise!

La date limite pour nous retourner le questionnaire est le **30 avril 2012**.

Merci de ta participation, et bonne chance!

DÉFIS SOGO

Seulement 12 % des jeunes de moins de 19 ans sont assez actifs. Et toi? Es-tu assez actif?

Mets-toi au défi d'être actif 90 minutes par jour. Mets aussi tes amis au défi de le faire.

Qu'est-ce qu'un défi Sogo?

C'est un événement, une activité ou une idée qui te fera lever de ton très confortable... divan! Il peut s'agir de n'importe quelle activité physique, pourvu qu'elle t'incite à bouger.

Joins-toi aux 28 000 jeunes Canadiens déjà inscrits à un défi Sogo. Trouve un défi qui te plaît, ou crées-en un pour toi et d'autres jeunes.

Va de l'avant! Relève le défi Sogo!



Pour tout savoir sur les défis Sogo, visite le : sogoactive.com
et rejoins la communauté Sogo Active sur Facebook à : facebook.com/SogoActiveenFrancais



CAMP DE VACANCES SP

60 places offertes gratuitement!

Deux camps de vacances pour les jeunes dont un parent a la SP auront lieu cet été.

Soixante jeunes en bénéficieront :

- 30 jeunes de 7 à 12 ans seront reçus au Camp Richelieu Saint-Côme, à Saint-Côme, dans Lanaudière, du 24 au 30 juin 2012;

- 30 jeunes de 12 à 16 ans seront accueillis au Camp Edphy International, à Val-Morin, dans les Laurentides, du 5 au 12 août 2012.

Différentes activités sportives et de plein air seront offertes : canot, kayak, natation, hébertisme, escalade, tir à l'arc, sports d'équipe, feux de camp, camping et bien d'autres!



Des activités sur la SP seront également organisées : discussions, simulation de symptômes, courses à obstacles, improvisation, bande dessinée collective, jeu-questionnaire, géocaching et survie en forêt.

Aimerais-tu faire partie des 60 chanceux qui pourront participer gratuitement à l'un de ces camps?

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

La date limite pour présenter ta candidature est le 27 avril 2012.

Bonne chance!



TÉMOIGNAGES

J'ai eu beaucoup de plaisir au camp, car il y avait plein d'activités. Nous avons fait des jeux qui étaient reliés à la maladie de mon papa. Ça m'a permis de comprendre ce que mon père vit. J'ai appris plein de choses sur les symptômes de la SP. Je me suis fait des amis qui vivent la même chose que moi. À la fin, j'ai eu de la misère à m'en séparer. J'espère les revoir bientôt. Aussi, j'ai bien aimé me faire dorloter par les animateurs et surtout me faire border. Je m'ennuie de vous. Comme première expérience, je recommencerais n'importe quand. Je vous aime beaucoup.

Amélie xxx

J'ai adoré toutes les activités : l'équitation, la baignade, le canot, l'escalade, le soccer, le cirque, le tir à l'arc et surtout, le kayak. J'ai dépensé plein d'énergie durant cette semaine. Les animateurs étaient toujours de bonne humeur et en pleine forme. Les amis ont été gentils avec moi. En plus, j'ai appris plein de choses sur la SP, ce qui m'a permis de comprendre ce que mon père ressent. J'ai aussi parlé avec des amis qui ont un parent malade. Je me sentais écouté et compris. Tous ces beaux souvenirs resteront à jamais gravés dans ma mémoire.

Vincent



J'ai beaucoup aimé le camp. Mais au départ, j'avais peur parce que c'était la première fois que je participais à un camp de vacances. J'étais gênée et j'avais peur de me sentir seule. Mais ça n'a pas été le cas, tout le monde m'appréciait et était gentil. J'ai trouvé la nourriture de la cafétéria vraiment excellente. J'ai aussi apprécié les activités que nous avons faites avec nos accompagnateurs. L'activité que j'ai le plus adorée a été l'équitation, mais toutes les autres étaient aussi intéressantes. Cela a été une expérience très enrichissante. Merci pour tout ce que vous faites pour nous.

Marjorie xxx

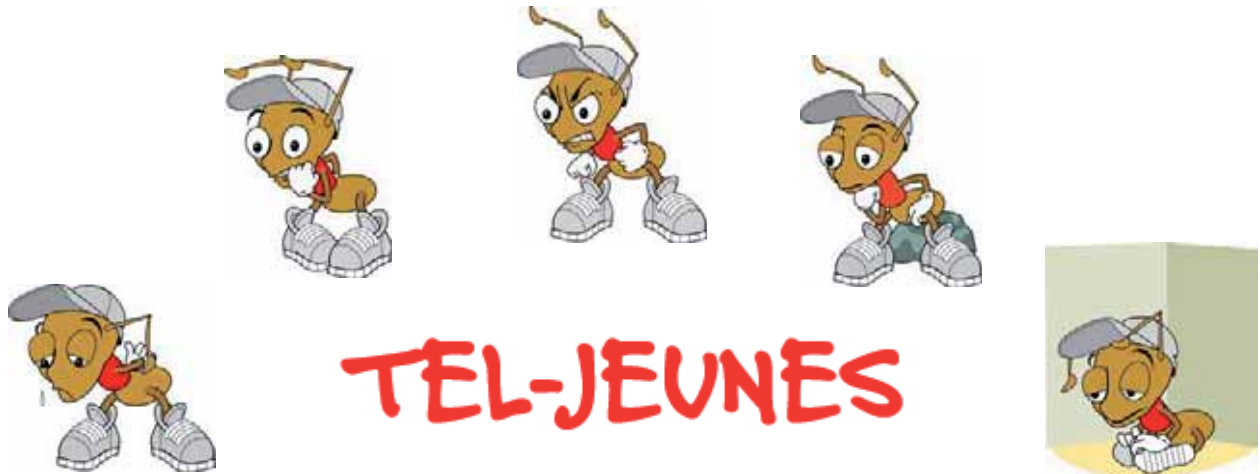


JEU DES 7 ERREURS

Découvre les 7 erreurs dans les images du bas.



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



TEL-JEUNES

Tu as de la peine? Des inquiétudes? Tu es en colère? Tu te sens seul(e)?

Tel-jeunes est là pour t'aider.

Le service Tel-jeunes est une ressource gratuite offerte à tous les jeunes de 5 à 20 ans, confidentielle et accessible en tout temps (24 heures par jour).

Une équipe d'intervenants professionnels est disponible par téléphone et sur Internet, pour t'écouter, te soutenir et t'informer sur les sujets qui te préoccupent.

Tu peux leur parler de n'importe quel sujet : intimidation, violence, harcèlement, amitié, amour, sexualité, grossesse, drogue, alcool, idées suicidaires, école, famille, etc.

Si tu es gêné(e) d'appeler, tu peux envoyer un message à Tel-jeunes par l'intermédiaire de leur site Internet. Tu recevras une réponse dans les 72 heures.

Le site *teljeunes.com* t'offre une multitude d'informations sur les sujets qui te touchent. Un forum de discussion est également mis à ta disposition pour échanger avec d'autres jeunes.

Tu peux aussi aider d'autres jeunes en parlant de ton expérience et en partageant tes connaissances.

Dans la dernière année, près de 50 000 jeunes ont communiqué avec Tel-Jeunes par téléphone et plus de 17 000, par courriel. Depuis 1991, Tel-jeunes a aidé plus de 1 500 000 enfants et adolescents au Québec!

Si tes questions ou tes inquiétudes concernent la SP, n'hésite pas à nous écrire à guili@scleroseenplaques.ca.

1 800 263-2266
teljeunes.com





ENTREVUE

Maïka Lemieux-Gervais

Maïka, 12 ans, s'implique bénévolement pour la Société de la SP depuis qu'elle est toute jeune. Sa maman a reçu son diagnostic de SP alors que Maïka était bébé.

À quel moment ta mère t'a-t-elle expliqué sa maladie?

Cela m'a été expliqué graduellement, à la hauteur de mes mots d'enfant. Elle m'a aussi lu le livre « Benjamin et sa maman » quand j'avais environ 4 ans. Cela a été tellement graduel que je l'ai intégré dans ma vie très facilement. Pour ma mère, passer une journée complète sans un repos est dur. Mais pour moi, quand j'avais 2-3 ans, c'était normal de faire dodo. C'est seulement plus tard que j'ai compris que ce ne sont pas toutes les grandes personnes qui font des dodos tous les après-midis.

Quels symptômes a ta mère?

Elle a surtout des engourdissements et aussi de la fatigue.

As-tu des craintes par rapport à la SP?

J'ai plus d'espoir que de craintes. Il faut toujours rester positif. On perd le temps présent à penser au pire. J'estime que j'ai presque eu de la chance d'avoir appris à vivre avec la maladie dès mon jeune âge, car les enfants s'adaptent à tout.

Depuis combien de temps fais-tu du bénévolat pour la SP? Pourquoi le fais-tu?

Cela fait environ 6-7 ans que je fais du bénévolat pour la SP. Je le fais pour ma mère et je sais que je fais du bien aux personnes touchées par la SP, de près ou de loin. J'ai en même temps un sentiment de fierté.

De quelle façon t'impliques-tu?

J'aide à la Marche de l'espoir depuis que j'ai 7 ans. J'ai amassé de l'argent sur le coin des rues, j'ai vendu des hot-dogs, j'ai participé au lave-o-thon. Lors de soirées-bénéfice pour la SP, j'ai aidé mes parents à monter et à démonter la salle et à aller acheter des décorations. Au printemps, juste avant la marche, on fait un pont payant et j'y participe avec ma famille et des amis.



De quelle manière t'es-tu impliquée de manière encore plus personnelle?

Il y a 3 ans, j'ai commencé à faire des bracelets faits de goupilles de cannettes et de lacets que je vendais. J'ai remis 256 \$ à la Société de la SP. Depuis l'année dernière, je vends des bagues que je fabrique et je donne la moitié de mes profits à la Marche de l'espoir. L'an passé, j'ai remis 519 \$ à la Société de la SP. J'ai créé un site, *lescreationsmaikaenr.weebly.com*, et je suis sur Facebook. J'ai même vendu ma première bague en France grâce à Facebook! Toute la famille fait sa part, même mon petit frère de 7 ans. Arnaud ramasse de l'argent pour la SP depuis l'année dernière grâce aux cannettes et aux bouteilles que nos proches lui donnent.



Quel est ton objectif pour cette année?

Mon objectif cette année est d'amasser plus de 600 \$. D'année en année, j'espère amasser plus que l'année d'avant. Mon objectif monte toujours.



As-tu fait du bénévolat à d'autres occasions?

Oui, pour mon école primaire. J'ai été préfète avec 3 autres personnes de mon niveau. Nous avons mis sur pied le compostage, le midi. Juste avant le temps des fêtes, on restait après l'école pour une exposition que tous les élèves avaient préparée : on vendait des biscuits, des signets, des muffins, etc. Lors de ma 5^e et de ma 6^e années, j'aidais les élèves en difficulté de 1^{re}, de 2^e et de 3^e années, surtout en lecture.

Quels sont tes loisirs?

J'aime beaucoup dessiner. La danse est ma plus grande passion. J'aime aussi la lecture et la photographie.

As-tu un rêve?

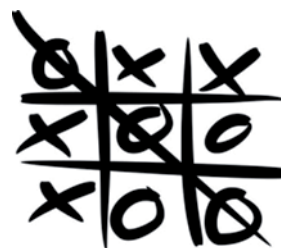
Oui! Que les chercheurs trouvent un remède contre la SP. Mon autre rêve est de faire le tour du monde et de prendre des milliers de photos!

CHARADE

Mon premier se fait avec des lacets ou des cordes.
 Mon deuxième se fait attendre après le biberon du bébé.
 Mon troisième est un autre nom pour maison.
 Mon tout est une discipline médicale axée sur les maladies du système nerveux.

RÉBUS

 Tu as
 Il a
 Nous avons
 Vous avez
 Ils ont



_____ -tac-toe

Quelle science étudie l'hérédité?

MOT MYSTÈRE

Un des types de recherche sur la SP



Indice : Police « Wingdings » dans Microsoft Word

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

MARCHE DE L'ESPOIR

À UN PAS D'Y ARRIVER... STOPPONS LA SP!

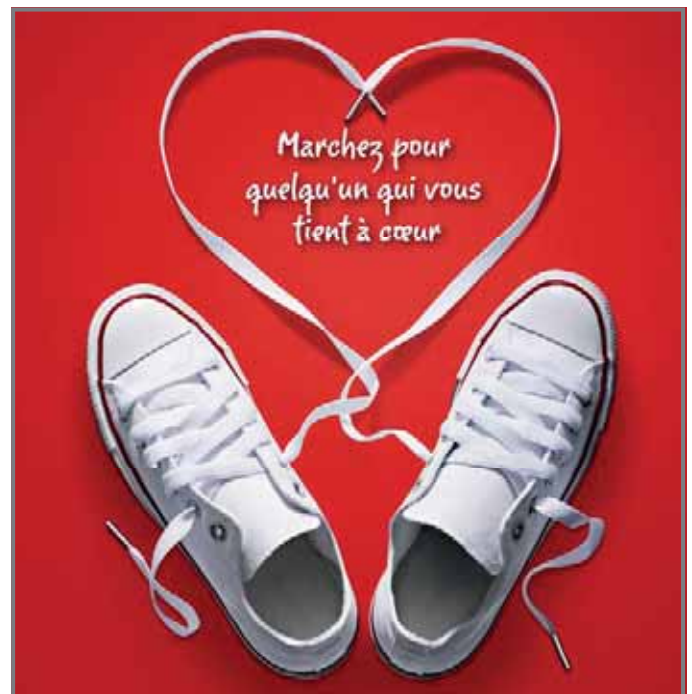
Tu as le goût de t'impliquer dans un événement pour la sclérose en plaques?

La Marche de l'espoir est l'occasion de vivre une expérience formidable avec ta famille ou tes amis!

Lors de cette journée, les gens se rassemblent pour offrir leur soutien aux personnes atteintes de SP. C'est l'une des plus grosses activités de collecte de fonds de la Société de la SP au Canada.

En 2011, au Québec, ce sont plus de 5 300 participants qui ont amassé près de 1 290 000 \$.

En 2012, la Marche de l'espoir aura lieu dans 24 villes du Québec, les 29 avril, 3 juin et 9 septembre.



Tu as la possibilité de participer de différentes façons. Tu peux décider de former une équipe avec tes parents ou tes amis afin d'amasser des fonds. Tu peux aussi être bénévole pour la Marche près de chez toi.

Pour connaître les endroits où la Marche aura lieu et pour en savoir davantage à son sujet, visite le marchedelespoir.ca. Tu trouveras toutes les réponses à tes questions!

Tout comme Maïka, tu peux toi aussi vivre une expérience unique entourée de tes proches lors de la Marche de l'espoir.

Bonne marche!



DU SKI POUR TOUS



Le printemps est à nos portes, mais pour les amateurs de ski, il est encore temps de profiter de la neige et de la douceur des belles journées ensoleillées pour s'adonner aux plaisirs de la glisse.

Depuis quelques années, de plus en plus de skieurs à mobilité réduite dévalent les pentes enneigées de la belle province. Qu'ils soient debout ou assis, les sensations fortes restent les mêmes... et le plaisir aussi!

Au Québec, plus d'une trentaine de stations de ski se sont engagées à permettre l'accueil des skieurs à mobilité réduite.

Peu importe le handicap, il est désormais possible de skier avec du matériel spécialisé et adapté aux besoins des skieurs.



Pour ceux et celles qui sont en mesure de skier debout, l'équipement est semblable à celui utilisé par les personnes n'ayant pas de handicap. L'utilisation de Stabilos, c'est-à-dire de bâtons terminés par des patinettes articulées, peut aider le skieur à maintenir son équilibre et à ainsi optimiser sa glisse.

Pour les skieurs assis, il existe plusieurs types de matériel :

- L'Uniski ou le Dualski permet de faire du ski assis dans une coque fixée sur un châssis monté sur un ou deux skis. À l'aide d'amortisseurs, le skieur est plus à même d'épouser le terrain et d'effectuer des virages sur les carres (côtés) du ou des skis. Rapide et performant, ce type de matériel exige toutefois que le skieur apprenne à s'en servir pour bien maîtriser son maniement.



- Le tandemski est un appareil adapté aux personnes handicapées non autonomes. Il s'agit d'un siège monté sur deux skis qui doit être dirigé par un instructeur situé à l'arrière. Ainsi prise en charge, la personne peut profiter pleinement des pentes.



- Semblable à la luge, le kartski est un appareil qui permet de diriger seul ses skis à l'aide de deux poignées. Un accompagnateur, rattaché au kartski par une ligne de vie, assure la sécurité du skieur.



Savais-tu par ailleurs qu'on peut également se promener en fauteuil roulant dans les sentiers pédestres en hiver? C'est en effet possible grâce au Ski-Vel, un produit conçu pour permettre le déplacement d'une personne en fauteuil roulant sur la neige. Fabriqué avec de vrais skis alpins, le Ski-Vel s'adapte à tous les types de fauteuil et est simple à utiliser. Pliable, il est aussi facile à transporter et à ranger.

Le Ski-Vel est disponible dans plusieurs parcs nationaux du Québec, dont ceux du Bic, des Îles-de-Boucherville, du Mont-Orford, du Mont-Saint-Bruno, du Mont-Tremblant et d'Oka. Le prêt du Ski-Vel est offert gratuitement au centre d'accueil de chacun de ces parcs.



Comme tu peux le constater, de plus en plus de produits et d'activités sont créés pour permettre aux personnes à mobilité réduite de profiter pleinement de la nature en toutes saisons et des bienfaits de l'activité physique.

Bon ski de printemps!

VIVE LES FRUITS ET LES LÉGUMES!

Complète les expressions suivantes avec le nom d'un fruit ou d'un légume en t'aidant des images.



1. Traiter aux petits _____.



2. Couper la _____ en deux.



3. Faire le _____.

4. Se presser le _____.



5. Appuyer sur le _____.

6. Haut comme trois _____.



7. Rouge comme une _____.

8. Raconter des _____.



9. Les _____ sont cuites.

10. C'est la fin des _____.



11. Ménager la chèvre et le _____.



12. Ramener sa _____.



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



RECETTE DU TEMPS DES SUCRES

Fondue à l'érable

Ingrédients :

½ tasse de sirop d'érable

2 tasses de crème 15 %

2 cuillères à thé de fécule de maïs

Fruits variés, selon tes goûts (fraises, framboises, mûres, raisins, pommes, poires, oranges, bananes, mangues, pêches, kiwis, etc.)

Gâteau éponge

Préparation :

Couper les fruits en morceaux et le gâteau éponge en cubes.

Dans une casserole, faire chauffer le sirop d'érable pendant 5 minutes.

Dans un bol, diluer la fécule de maïs dans 2 cuillères à thé de crème très froide.

Dans une autre casserole, faire chauffer le reste de la crème jusqu'à ébullition.

Ajouter la crème au sirop et incorporer ensuite la fécule de maïs.

Faire chauffer à feu doux en brassant constamment jusqu'à épaississement.

Verser le mélange dans un bol à fondue au chocolat sur un petit réchaud.

Suggestions :

Pour les becs plus sucrés, ajouter de l'essence d'érable ou plus de sirop d'érable.

Présenter les fruits coupés en brochettes.

Bonne fondue!





TOUT SAVOIR SUR LE TABAGISME

La cigarette existe depuis très longtemps et elle était, à l'origine, constituée uniquement de papier et de tabac. Depuis les années 60, on y a ajouté des milliers de produits toxiques, dont plusieurs sont considérés comme cancérogènes. La cigarette et les autres types de produits du tabac contiennent une drogue : la nicotine. C'est une drogue puissante, qui affecte le cerveau et le corps.

Les fumeurs comprennent de mieux en mieux les dangers liés à la consommation de cigarettes, et ils sont nombreux à vouloir se débarrasser de cette habitude. En fait, fumer est plus qu'une habitude, c'est une dépendance dont il peut être difficile de se défaire. Plus on attend, plus le niveau de difficulté augmente. Lorsqu'ils réussissent, les ex-fumeurs ressentent une immense satisfaction personnelle en plus des bienfaits physiques rapidement observables : après une semaine seulement, le rythme cardiaque redevient normal et le sang est à nouveau bien oxygéné, et après quelque temps, on a plus de souffle et on cesse de tousser.

Des études démontrent que la dépendance à la cigarette se crée plus rapidement chez les jeunes que chez les adultes. Chez les jeunes, il y a trois types de fumeurs : ceux qui y sont accros dès le début, ceux qui deviennent progressivement dépendants et qui

deviendront des fumeurs réguliers au bout de quelques années, et ceux qui s'en tiennent à quelques cigarettes par jour.

Si tu corresponds à l'un de ces trois types de fumeurs et que tu veux arrêter, des ressources sont à ta disposition : une ligne téléphonique, les centres d'abandon du tabagisme et le site Internet jarrete.qc.ca.

Le site jarrete.qc.ca propose une méthode pour arrêter de fumer basée sur des recherches scientifiques. On se sent soutenu par une communauté virtuelle, car toutes les personnes qui visitent ce site vivent la même chose. Que tu sois fumeur ou non, tu y trouveras une foule d'informations sur le tabagisme. Une section du site est d'ailleurs spécialement destinée aux adolescents.

Si l'un de tes proches arrête de fumer, offre-lui ton soutien, car les premiers jours sont difficiles, et un peu d'encouragement et de compréhension peuvent avoir un impact très positif!



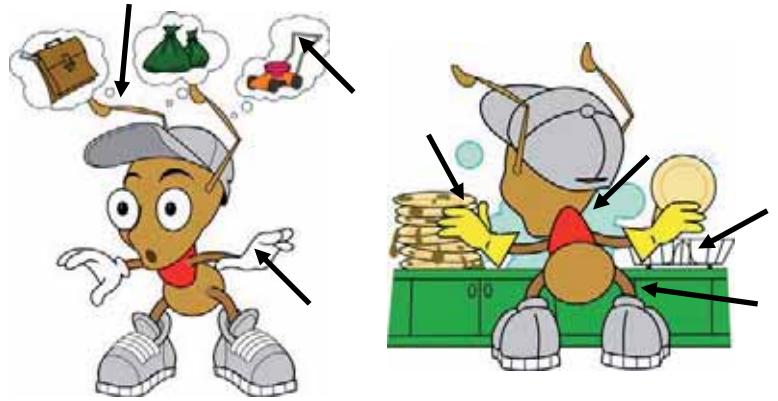
SOLUTION DES JEUX

GRILLES JUXTAPOSÉES



La dépression est une maladie qui se soigne et qui n'est pas contagieuse. Il ne faut pas hésiter à en parler.

JEU DES 7 ERREURS



VIVE LES FRUITS ET LES LÉGUMES!

- | | | |
|------------|---------------|--------------|
| 1. oignons | 5. champignon | 9. carottes |
| 2. poire | 6. pommes | 10. haricots |
| 3. poireau | 7. tomate | 11. chou |
| 4. citron | 8. salades | 12. fraise |

CHARADE, RÉBUS, MOT MYSTÈRE

Charade : neurologie (nœud - rot - logis)

Rébus : génétique (j'ai - nez - tic)

Mot mystère : remyélinisation



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

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



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

Sites Web :

scleroseenplaques.ca/qc
lacolonesp.ca

Rédactrices :

Carole Corson
Nadine Prévost

Révision :

Marie-Andrée Bédard

Logo Les nerfs! :

Michel Fontaine

Graphisme :

Carole Corson

Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Québec

Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Canada

Société
canadienne
de la sclérose
en plaques



Division du Québec