

LES NERFS!

NUMÉRO 41 • ÉTÉ 2012

== MAGAZINE SP POUR LES JEUNES ==



LA MARCHÉ DE L'ESPOIR



ENTREVUE AVEC KATIA PRÉVOST



TON MAGAZINE FÊTE SES 10 ANS!

PLUS... COMMENT RECONNAÎTRE LES POUSSÉES?



LA SP À LA LOUPE

Comment reconnaître une poussée?

La forme cyclique de la sclérose en plaques est la plus fréquente en début de maladie. Environ 85 % des personnes qui reçoivent un diagnostic de SP présenteront d'abord cette forme.



Elle se caractérise par des poussées et des rémissions, c'est-à-dire par des périodes durant lesquelles la personne ressent plus de symptômes qu'à l'habitude et des périodes où l'on constate une réduction des symptômes. Il peut arriver qu'une personne fasse très peu de poussées. Par ailleurs, si ton parent a la forme progressive primaire ou progressive secondaire, il n'aura pas de période de poussées ni de rémissions.

Les scientifiques croient qu'une poussée survient lorsque le système immunitaire s'attaque par erreur à la myéline. Cette attaque cause des lésions sur la myéline, la gaine qui entoure les fibres nerveuses. Les lésions ralentissent les messages du cerveau et causent des symptômes. La poussée se manifeste par l'apparition de nouveaux symptômes ou l'aggravation importante de symptômes qui étaient déjà présents. La durée moyenne d'une poussée est de 3 semaines, et la durée minimale est de 24 à 48 heures. Si c'est moins long, ce n'est pas

une poussée. On parlera plutôt d'une pseudo-poussée, c'est-à-dire d'une « fausse » poussée.

En effet, la fièvre et la chaleur, par exemple, peuvent causer de fausses poussées chez certaines personnes. Quand le corps devient très chaud, les symptômes augmentent, mais lorsqu'il est plus frais, tout rentre dans l'ordre. Fausse alerte! Il s'agit alors d'une pseudo-poussée.

Une poussée comporte habituellement trois étapes :

- 1) Apparition de nouvelles lésions ou réactivation d'anciennes lésions : les symptômes apparaissent ou s'aggravent.
- 2) Stabilisation : aucune évolution.
- 3) Rémission : les lésions se réparent complètement ou en partie. Les symptômes diminuent ou disparaissent.

En général, on peut se remettre assez bien d'une poussée. Certaines personnes ont toutefois la perception d'être constamment en poussée parce que leurs symptômes ne disparaissent jamais complètement. La rémission commence dès que les symptômes diminuent. Pendant la rémission, les lésions sur la myéline se réparent partiellement ou complètement. Lorsqu'une lésion ne se répare pas au complet, il se peut qu'il reste un symptôme, comme un engourdissement dans un bras, par exemple.

JEU QUESTIONNAIRE

1. Quelle est la durée moyenne d'une poussée?

- A. 48 heures
- B. La durée varie d'une poussée à l'autre
- C. Trois semaines
- D. Un an

2. Qu'est-ce qu'une rémission?

- A. Période de deux ans où une personne n'a plus de symptôme
- B. Quand une personne est guérie
- C. Période qui suit une poussée où l'on constate une diminution des symptômes

3. Qu'est-ce qui cause les pseudo-poussées?

- A. Une mauvaise alimentation
- B. La chaleur
- C. Le travail

4. Vrai ou faux? On peut avoir des symptômes lorsqu'on est en rémission.

- A. Vrai
- B. Faux

5. Quelles sont les phrases qui sont vraies?

- A. Les poussées sont toujours de plus en plus fortes
- B. On ne peut prévoir quand arrivera la prochaine poussée
- C. Certaines personnes ont peu de poussées
- D. Des traitements sont offerts pour diminuer le nombre de poussées

6. Quelles sont les phrases qui sont fausses?

- A. Les poussées surviennent une fois par année
- B. Il n'y a pas de poussée dans la forme progressive primaire
- C. La rémission débute quand les symptômes diminuent
- D. Les symptômes sont les mêmes d'une poussée à l'autre

7. Vrai ou faux? Les lésions peuvent se réparer complètement.

- A. Vrai
- B. Faux

Tu trouveras la solution de ce jeu à la page 15.

LE CAMP DE VACANCES SP SUR FACEBOOK!



Deux camps de vacances seront offerts cet été à 60 jeunes de 7 à 16 ans dont un parent a la SP : un premier, du 24 au 30 juin, au Camp Richelieu Saint-Côme, dans Lanaudière, et un second, du 5 au 12 août, au Camp Edphy International, dans les Laurentides.

Pendant ces camps, des photos et des messages seront postés chaque jour sur la page Facebook, Volet jeunesse SP. Les familles et les amis des campeurs pourront donc avoir une petite idée de ce qui s'y passe!

Si tu ne t'es pas inscrit au camp cette année, nous t'invitons à jeter un coup d'œil à notre page Facebook durant l'été : facebook.com/voletjeunessesp. Cela te donnera peut-être le goût de tenter ta chance pour y participer l'an prochain!



RÉSULTATS DU SONDAGE

Merci à tous les lecteurs qui ont rempli le sondage concernant le magazine *Les nerfs!*

Grâce aux réponses reçues, nous allons pouvoir améliorer le magazine pour qu'il réponde encore mieux à tes attentes.

Les entrevues et témoignages ainsi que l'information sur la SP sont les rubriques préférées de la majorité. Les jeux font également partie des rubriques favorites.

Parmi les rubriques les moins appréciées, il y a notamment les suggestions de sites Internet et les recettes de cuisine.

La très grande majorité apprécie le « look » du magazine ainsi que le fait qu'il y ait à la fois des informations scientifiques et des sections de divertissement, mais davantage d'information sur la SP serait encore plus appréciée. Tu trouveras donc désormais dans ton magazine une nouvelle rubrique intitulée « Savais-tu que... ».

De nombreux lecteurs du magazine *Les nerfs!* se posent encore beaucoup de questions sur la SP, et nous tenterons d'y répondre dans la rubrique « Des réponses à tes questions ».

*La gagnante du cadeau surprise est :
Jasmine, 12 ans, de Saint-Jérôme.*

SAVAIS-TU QUE...



La recherche portant sur la sclérose en plaques a plusieurs orientations. Voici quelques exemples de champs de recherche.

Remyélinisation (réparation de la myéline)

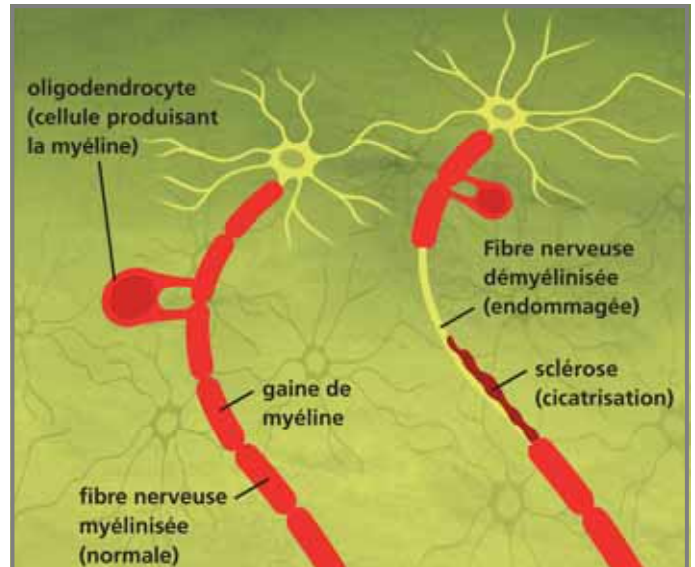
Plusieurs travaux de recherche en cours portent sur la réparation de la myéline. Comme tu le sais, la sclérose en plaques s'attaque à la myéline, gaine protectrice des fibres nerveuses. Quand cette gaine est endommagée, les messages envoyés par le cerveau partout dans le corps sont ralentis et des symptômes apparaissent. En réparant les plaques démyélinisées dans le cerveau et la moelle épinière, on pourrait faire disparaître les symptômes.

Virologie

Plusieurs virus sont présentement à l'étude. On cherche à savoir lesquels pourraient agir comme déclencheurs de la sclérose en plaques.

Immunologie (système immunitaire)

On étudie aussi le fonctionnement du système immunitaire. Celui-ci protège notre corps contre l'invasion des virus et d'autres « étrangers ». La SP est une maladie auto-immune, c'est-à-dire que le système immunitaire s'attaque à une partie du corps (la myéline) qu'il devrait normalement protéger. Lorsqu'on découvrira pourquoi il agit comme ça, on pourra trouver un moyen de l'en empêcher.



Imagerie par résonance magnétique (IRM)

Avec l'imagerie par résonance magnétique, le neurologue peut voir les plaques qui sont dans le cerveau et sur la moelle épinière. Les scientifiques se servent de ce précieux instrument pour étudier les plaques et la réaction du cerveau par rapport à celles-ci. L'IRM est aussi utile pour savoir à quel moment les plaques apparaissent et quand la réparation de la myéline se fait dans le cours de la maladie.

Insuffisance veineuse céphalorachidienne chronique (IVCC)

Un chercheur a présenté la théorie selon laquelle un rétrécissement de certaines veines du cou et de la tête pourrait avoir un lien avec la SP. Des recherches sont en cours pour valider cette hypothèse et pour savoir dans quelle proportion les personnes qui ont la SP ont aussi un problème veineux.

TÉMOIGNAGE

Même à 8 ans, c'est facile de s'impliquer!



Bonjour, je me présente, mon nom est Vanessa Séguin. J'ai 14 ans et cela fait 6 ans que je m'implique en faisant du bénévolat pour la Société canadienne de la sclérose en plaques.

Je me souviens, il y a 7 ou 8 ans, d'un matin où je me suis réveillée et que ma mère n'était pas à la maison. Nous habitons avec mes grands-parents car mes parents venaient juste de se séparer. Je me souviens que ma grand-mère m'a dit que ma mère était à l'hôpital avec mon grand-père car elle ne se sentait vraiment pas bien. Ce matin-là, ma mère a passé une imagerie par résonance magnétique car les docteurs ne savaient pas si c'était la sclérose en plaques ou un autre problème de santé. Puis, le neurologue lui a annoncé que sa vie changerait à tout jamais, qu'elle avait la sclérose en plaques.

Je n'avais aucune idée de ce qu'était la sclérose en plaques. J'ai commencé à faire des recherches et à m'intéresser au sujet. J'ai découvert qu'il y avait beaucoup de manières de s'impliquer au sein de la Société de la SP. J'ai commencé à faire la Marche de l'espoir avec ma mère. Puis, j'ai fondé ma propre équipe « SP en couleur » et j'ai continué à participer à la Marche de l'espoir chaque année.

En 6^e année, j'ai eu l'occasion de vraiment en apprendre plus sur la maladie. Mon professeur a annoncé à toute ma classe que nous ferions une foire de science « l'exposcience Bell ». Je me suis mise en équipe avec une de mes amies et nous avons tout de suite pensé à faire notre exposé sur la sclérose en plaques. Nous nous sommes qualifiées pour la finale locale et ensuite pour la finale régionale où nous avons gagné un chèque de 50 \$. J'ai décidé de donner toute ma part à la Société de la SP.

Toujours en 6^e année, j'ai commencé à participer à la Campagne de l'œillet SP. J'ai contacté madame Diane Gagnon, de la Section Outaouais, et j'ai mis en place mon propre point de vente d'œillets. Je vends maintenant des œillets chaque année.

En deuxième secondaire, j'ai instauré le Marathon de lecture SP dans ma classe de français. Nous étions une dizaine d'élèves à participer et nous avons recueilli environ 150 \$. J'ai également organisé deux BBQ-tirages au profit de la Société de la SP.

Je tiens à souligner que je ne serais jamais arrivée à tout cela sans le soutien de ma merveilleuse famille et de la Section Outaouais de la Société de la SP. Vous voyez, c'est facile de s'impliquer quand on le veut vraiment. À votre tour maintenant!

Vanessa Séguin, Gatineau

SUDOKU

Remplis la grille de Sudoku et découvre le mot mystère.
 Chaque ligne verticale et horizontale ainsi que chaque carré de 9 cases
 doit contenir les chiffres de 1 à 9.
 Pour trouver le mot mystère, associe les chiffres ou nombres en gris
 aux lettres correspondantes et replace-les dans le bon ordre.

		5	4		6	1		
				7				
3	7		5		2		6	8
7		3				9		1
	4						2	
9		2				8		7
4	1		2		5		3	9
				6				
		9	7		3	5		

A = 1	H = 8	O = 15	V = 22
B = 2	I = 9	P = 16	W = 23
C = 3	J = 10	Q = 17	X = 24
D = 4	K = 11	R = 18	Y = 25
E = 5	L = 12	S = 19	Z = 26
F = 6	M = 13	T = 20	
G = 7	N = 14	U = 21	

Mot mystère : _ _ _ _ _

Tu trouveras la solution de ce jeu à la page 15.



ENTREVUE

Katia Prévost

Katia a reçu son diagnostic de SP en 2005. Elle s'implique bénévolement à la Société de la SP et accompagnera les groupes de jeunes au Camp de vacances SP cet été.

Quels sont les principaux symptômes qui t'affectent?

Mon symptôme le plus incapacitant est la fatigue extrême. J'ai aussi le bout des doigts et le dessous des pieds qui brûlent, des engourdissements, des picotements, des tremblements qui se promènent qui se manifestent selon ma nervosité, la fatigue, la chaleur. Il y a également les troubles d'équilibre et des étourdissements.

As-tu besoin d'une aide à la marche pour te déplacer?

Généralement, quand je suis à l'extérieur, je me déplace avec une canne. En fonction de l'activité que je veux faire, j'utilise différentes aides à la mobilité, comme un déambulateur (marchette avec siège), un fauteuil roulant ou un triporteur.

As-tu une bonne relation avec ton neurologue et ton infirmière de la clinique de SP?

Oui! Mon neurologue est très gentil et répond à toutes mes questions. Je suis choyée car il

s'agit aussi d'un éminent chercheur en SP. Mon infirmière est géniale, elle est jeune, dynamique et très professionnelle. Je ne me sens pas comme un numéro avec elle et ça fait du bien.

Parle-nous du programme que tu as suivi au Centre de réadaptation Constance-Lethbridge.

Ce centre de réadaptation m'a carrément appris à vivre avec ma nouvelle vie. Il y avait là une armée d'intervenants pour m'aider : ergothérapeute, physiothérapeute, travailleur social, etc. Cependant, la partie que j'ai préférée et qui me sert le plus encore maintenant c'est le cours de gestion de l'énergie. J'y ai appris une foule de techniques de sauvegarde de mon énergie qui me servent tous les jours.

Que trouves-tu le plus difficile dans le fait d'avoir la SP?

Outre la douleur et l'incertitude de ce qui m'attend, c'est le regard des autres. En tant que jeune adulte, je me fais souvent accuser de ne pas être malade ou de ne pas avoir besoin des aides à la mobilité que j'utilise. Par exemple, tout récemment au centre d'achats, un monsieur m'a fait la déplaisante remarque que j'avais l'air un peu trop jeune pour me déplacer avec une marchette!

Comment apprends-tu à vivre avec la SP au quotidien?

Le plus important est de vivre l'instant présent. Je me donne l'obligation de profiter à plein des capacités qu'il me reste. C'est important de demeurer positif car toute l'énergie qu'on dépense à être déprimé, on ne peut pas s'en servir pour se battre contre la maladie!



Est-ce que tu travailles?

J'ai dû quitter mon emploi à cause de ma trop grande fatigue. J'ai travaillé chez Astral Média pendant 15 ans. Dès le début, j'ai rêvé d'un travail où j'évaluerai des émissions pour enfants. J'ai réussi 14 ans plus tard avec un poste de coordonnatrice aux acquisitions à VRAK.TV. Je n'en ai malheureusement profité que pendant un an, juste avant la tombée de mon diagnostic. Mais au moins, mon rêve s'est réalisé!

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

Je suis membre du conseil d'administration de la Section Montréal et je fais de nombreux témoignages. J'écris également pour le

bulletin de la Section. Dernièrement, j'ai organisé une collecte de fonds afin d'amasser de l'argent qui ira à l'organisation d'activités destinées aux jeunes adultes qui ont la SP.

Peux-tu nous parler de cette collecte de fonds?

Cette collecte de fonds s'appelait "Indésenses" et présentait un vernissage photo dont j'étais le sujet, dans une mise en lumière de mes douleurs. Des photos de moi en costume noir avec de la peinture aux endroits où la douleur est présente. Le but était de sensibiliser le public à une des réalités de la SP. Pour la première édition, je serai capable de remettre plus de 1 000 \$ à la Société de SP!

Pourquoi as-tu accepté d'aller au Camp de vacances SP?

J'ai vraiment le sentiment que je m'y sentirai à ma place. J'ai toujours eu des affinités avec les plus jeunes et je crois sincèrement que je serai en mesure de connecter avec eux. Je vois cette expérience comme un partage et un échange. Je les accompagnerai du mieux que je peux et eux m'aideront plus qu'ils ne le savent à me décentrer de moi-même et de ma condition. Mais plus que tout, j'y vais pour m'amuser!

Quels sont tes loisirs, tes passe-temps?

Je fais beaucoup de bénévolat dans une boutique mode écologique et dans un centre d'aide pour la famille dans mon quartier. Sinon, à part une passion pour l'art plastique, la mode et le maquillage, je suis une fanatique de séries télé et de cinéma d'horreur!



LES NERFS! FÊTE SES 10 ANS!



Qui sont nos lecteurs?

Après 10 ans d'existence, le magazine *Les nerfs!* compte 500 jeunes abonnés dont un parent ou un proche a la SP.

Quel âge ont les lecteurs?

Moins de 5 ans : 10

De 5 à 9 ans : 48

De 10 à 13 ans : 146

14 ans et + : 296

Le magazine *Les nerfs!* est tiré à 600 exemplaires. En plus d'être envoyé à nos 500 abonnés, il est distribué aux sections locales, aux cliniques de SP et à des CLSC du Québec, entre autres.

Les abonnés proviennent de tous les coins du Québec, et même du Nouveau-Brunswick et de l'Ontario.

Combien de jeunes de ta région sont abonnés?

Abitibi-Témiscamingue : 2

Banlieue Ouest/Lakeshore : 9

Bas-Saint-Laurent : 21

Bonaventure : 4

Centre-du-Québec : 19

Chaudière-Appalaches : 33

Côte-Nord : 1

Estrie : 10

Granby et régions : 4

Lac-Saint-Jean : 16

Lanaudière : 71

Laurentides : 39

Laval : 22

Mauricie : 26

Manicouagan : 2

Montérégie : 75

Montréal : 38

Outaouais : 24

Région-de-Québec : 45

Rouyn-Noranda : 4

Saguenay : 17

Saint-Hyacinthe - Acton : 7

Sorel-Tracy : 5

Nouveau-Brunswick : 4

Ontario : 2



LA PHRASE MYSTÈRE

*Pour découvrir la phrase mystère, trouve d'abord les réponses aux définitions.
Reporte ensuite chaque lettre au chiffre correspondant dans la phrase mystère.*

Perte de myéline	5 14 4 11 14 10 25 7 25 24 13 6 25 16 7
Symptôme le plus fréquent de la SP	1 13 6 25 9 22 14
Synonyme de lésion	26 10 13 12 22 14
Synonyme d'étourdissement	3 14 8 6 25 9 14
Qui se transmet de parent à enfant	17 14 8 14 5 25 6 13 25 8 14
Piqûre faite avec une seringue	25 7 2 14 19 6 25 16 7

10 13 19 17 13 10 14 22 8 26 14 22 6 1 13 25 8 14 13 22 9 4 14 7 6 14 8
10 14 24 24 11 4 26 6 16 4 14 24 5 14 24 26

DEVINETTES

1. Pourquoi les souris n'aiment-elles pas les devinettes?
2. Que préfèrent les abeilles dans le mariage?
3. Pourquoi les chiens ne veulent-ils pas rester au soleil?
4. Quel est le sport le plus fruité?
5. Quels sont les fruits que l'on trouve dans chaque maison?
6. J'ai un chapeau, mais pas de tête. J'ai un pied, mais pas de soulier. Qui suis-je?

Tu trouveras la solution de ces jeux à la page 15.



DES RÉPONSES À TES QUESTIONS

La SP est-elle héréditaire?

Une maladie héréditaire est une maladie qui comporte un risque élevé d'être transmise d'un parent à son enfant. La sclérose en plaques n'est pas une maladie héréditaire. Le risque d'avoir la SP pour un enfant dont un parent en est atteint est seulement de 3 à 5 %. Ce n'est pas beaucoup plus que chez une personne dont les parents n'ont pas la SP (0,2 %). Il est donc important de retenir qu'avoir un parent qui a la sclérose en plaques signifie que les chances de ne pas avoir cette maladie sont de 95 à 97 %.

Il arrive souvent que dans une famille élargie (oncles, tantes, grands-parents, etc.), on ne trouve qu'une seule personne ayant la SP, et chez beaucoup de gens qui en sont atteints, ni leur mère ni leur père n'a cette maladie.

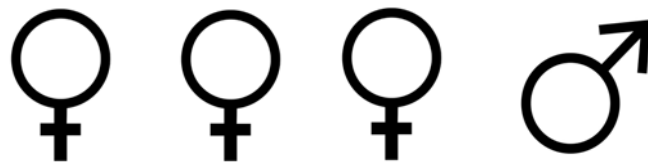
Pour qualifier une maladie d'héréditaire, il faut que le risque de transmission d'un parent à son enfant soit élevé. La fibrose kystique, par exemple, est la maladie héréditaire la plus fréquente au Canada. Si les deux parents sont porteurs du gène de cette maladie, le risque que leur bébé en soit atteint à la naissance est de 25 %, et le risque que le bébé soit porteur du gène de la fibrose kystique sans avoir la maladie est quant à lui de 50 %. Enfin, un enfant peut être porteur du gène de la fibrose kystique même si un seul de ses parents est porteur de ce gène.

Les risques de transmettre la fibrose kystique sont donc assez importants, alors que pour la SP, le risque est considéré comme faible. C'est pourquoi beaucoup de personnes qui sont atteintes de SP décideront d'avoir des enfants, car on ne parle pas de maladie héréditaire, mais plutôt d'une prédisposition génétique.

Pourquoi y a-t-il plus de femmes que d'hommes qui ont la SP?

Au Canada, il y a environ trois fois plus de femmes que d'hommes qui ont la SP. Comme il existe des différences hormonales entre les hommes et les femmes, on se questionne sur le rôle des hormones dans cette maladie. Certains scientifiques croient en effet que l'œstrogène et la progestérone, deux hormones principalement féminines, pourraient avoir un lien avec la SP.

Ainsi, on ne sait pas encore pourquoi la SP touche plus les femmes que les hommes, mais il s'agit assurément d'un sujet de recherche dont on continuera d'entendre parler.



Comment « attrape-t-on » la SP?

La SP ne s'attrape pas comme une maladie contagieuse. Côté d'une personne qui a la SP n'augmente donc pas le risque d'avoir cette maladie. Pour le moment, on pense que plusieurs facteurs doivent être présents pour que la SP se développe.

On croit notamment que plusieurs gènes prédisposeraient à la SP et qu'en présence de ces gènes, des facteurs extérieurs pourraient contribuer au déclenchement de la SP.

Il y a aussi des théories selon lesquelles la SP pourrait être déclenchée par un virus ou par des facteurs environnementaux ou par une combinaison des deux. Par exemple, on sait que le soleil constitue une source importante de vitamine D. On sait aussi que dans les pays où les gens sont sous-exposés au soleil, on trouve davantage de personnes atteintes de SP. Les scientifiques se demandent donc s'il existe un lien entre la SP et la vitamine D et si le manque de soleil, et par conséquent une carence en vitamine D, pourrait causer la SP. Si les résultats des études en cours sont concluants, cela pourrait expliquer pourquoi il y a beaucoup de SP dans les pays au nord de l'équateur comme le Canada.

Enfin, la plupart des chercheurs croient qu'il s'agit d'une maladie auto-immune : le système immunitaire se dérègle et attaquerait la myéline (gaine protectrice des nerfs du système nerveux central). On ne connaît pas encore les causes de ce dérèglement.

Peut-on guérir la sclérose en plaques?

Il n'existe pas encore de remède contre la SP, mais la médecine a fait de grands pas dans la dernière décennie et plusieurs découvertes laissent présager que nous pourrions un jour stopper cette maladie.

Les chercheurs croient que pour y parvenir, nous devons comprendre ce qui cause la sclérose en plaques. Pour le moment, nous avons une liste de « suspects », mais pas encore de « coupables ».

Par ailleurs, il faudra aussi trouver le moyen de réparer les lésions sur la myéline. On sait que les lésions peuvent se réparer en partie, mais pour une raison inconnue, cela tend à diminuer avec le temps, ce qui explique que certains symptômes persistent. Donc, s'il était possible de réparer les dommages causés par la SP dans le cerveau, on pourrait empêcher que les symptômes deviennent permanents ou, encore mieux, les empêcher d'apparaître.

On croit également que des traitements à venir pourraient être pris en combinaison avec des traitements actuellement offerts pour en arriver à maîtriser la maladie. Elle serait toujours présente, mais elle deviendrait complètement silencieuse.





LA CULPABILITÉ



Se sentir coupable, c'est se sentir insatisfait de soi, comme si tu n'étais pas fier de ton comportement. C'est aussi croire que tu es responsable d'une situation regrettable qui, selon toi, a causé du tort à quelqu'un. Cette situation est plutôt désagréable à vivre. Elle cause un malaise, de l'inconfort, de la peine et parfois de la honte. Mais la plupart du temps, il est injustifié de ressentir de la culpabilité.

La culpabilité, c'est comme un signal d'alarme qui devrait t'inciter à te poser des questions. Par exemple, dans certaines situations, elle peut t'aider à t'améliorer. T'arrive-t-il quelquefois de ne pas respecter ta parole, d'oublier de ranger ta chambre, de sortir les ordures ou de ne pas terminer tes devoirs avant d'aller jouer avec tes copains comme tu l'avais promis? Si dans ces situations tu ressens un malaise, que tu te sens fautif, il est normal de te sentir inconfortable et de ressentir de la culpabilité. Tu pourrais alors simplement t'excuser et t'engager à faire mieux la prochaine fois ou à respecter tes engagements futurs.

Dans d'autres situations, la culpabilité n'est pas justifiée et peut cette fois te jouer de vilains tours. Par exemple, dans la vie de tous les jours, vivre avec la SP soulève toutes sortes d'émotions et apporte son lot de contrariétés à toi et à ta famille. Avec la SP, il y a des bonnes journées et des moins bonnes. Tu ne comprends peut-être pas toutes les manifestations et les symptômes de la SP. Certains te frustrent et te causent

des désagréments, comme lorsque des sorties ou des activités sont annulées à cause de la fatigue de ton parent. Tu lui en veux à cette SP d'être un trouble-fête. Tu es en colère. Tu voudrais faire disparaître la SP, et peut-être es-tu même en colère contre ton parent. Si par la suite ces sentiments de colère et de frustration causent de la culpabilité chez toi, il faut que tu saches que ce ne sont que des réactions normales. Ton parent aimerait sûrement lui aussi être capable de faire disparaître la SP, et peut-être qu'il vit, lui aussi, de la colère et de la frustration.

N'hésite pas à parler avec tes parents de ton malaise, de ce que tu ressens. Échanger ainsi te permettra d'établir une bonne communication avec eux. Sois assuré que personne n'est responsable de la SP, ni toi ni ton parent, vraiment personne.



SOLUTION DES JEUX

SUDOKU

8	9	5	4	3	6	1	7	2
6	2	4	8	7	1	3	9	5
3	7	1	5	9	2	4	6	8
7	5	3	6	2	8	9	4	1
1	4	8	9	5	7	6	2	3
9	6	2	3	1	4	8	5	7
4	1	6	2	8	5	7	3	9
5	3	7	1	6	9	2	8	4
2	8	9	7	4	3	5	1	6

Mot mystère : gaine

LA PHRASE MYSTÈRE

La chaleur peut faire augmenter les symptômes de SP.

DEVINETTES

1. Parce qu'elles ont peur de devoir donner leur langue au chat.
2. La lune de miel.
3. Parce qu'ils ne veulent pas devenir des hot-dogs.
4. La boxe, car tu reçois une pêche en pleine poire, tu tombes dans les pommes et tu ne ramènes plus jamais ta fraise.
5. Les coings et les mûres (les coins et les murs).
6. Un champignon.

JEU QUESTIONNAIRE

- | | |
|------|------------|
| 1. C | 5. B, C, D |
| 2. C | 6. A, D |
| 3. B | 7. A |
| 4. A | |



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



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 :

scleroseenplaques.ca/qc
lacoloniesp.ca

Rédacteurs :

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