

LES NERFS!

NUMÉRO 42 • AUTOMNE 2012

:: MAGAZINE SP POUR LES JEUNES ::



VIVE LE CAMP SP!



ENTREVUE AVEC KIM



TÉMOIGNAGE DE MARYANNE

PLUS... QUOI FAIRE OU NE PAS FAIRE QUAND ON A LA SP



LA SP À LA LOUPE

Quoi faire ou ne pas faire quand on a la SP

Avoir la sclérose en plaques ne veut pas dire qu'on ne peut plus rien faire, au contraire. Bon nombre de personnes ayant la SP disent avoir une vie active et intéressante grâce à quelques précautions. Quelles habitudes doit-on prendre? Qu'est-ce qu'on devrait éviter?

Il faut tout d'abord, évaluer l'impact de la chaleur. En effet, celle-ci peut augmenter les symptômes de façon temporaire chez la majorité des personnes qui ont SP. Or, on peut changer certaines habitudes pour que cela ne se produise pas : faire de l'exercice en piscine lorsqu'il fait chaud, se tenir à l'ombre, avoir un climatiseur à la maison et dans sa voiture, boire de l'eau froide, éviter les douches et les bains trop chauds, etc. Si ton parent voit ses symptômes s'aggraver en raison de la chaleur, sache que ce n'est pas dangereux. Les symptômes diminueront après quelques heures de repos dans un endroit frais.

La chaleur ne doit pas pour autant nous faire cesser de faire de l'activité physique. On peut trouver des moyens d'être actif sans souffrir de la chaleur : dans une piscine où l'eau n'est pas trop chaude, dans un gymnase climatisé, à la maison. Faire de l'exercice dans la mesure de ses capacités permet d'augmenter le niveau d'énergie et la force des muscles et même de mieux gérer le stress! Divers travaux de recherche ont démontré qu'il importe beaucoup d'être actif lorsqu'on a la SP. Il existe des programmes adaptés aux personnes ayant des limitations

physiques. La pratique de l'exercice est une habitude que nous devons tous prendre pour être en bonne santé.

Le régime alimentaire est également très important. Avoir une bonne alimentation aide notamment à avoir plus d'énergie et peut même aider à mieux gérer certains symptômes. Par exemple, manger mieux contribue à diminuer la fatigue et la constipation. Cela donne ainsi plus d'énergie pour bouger et diminue la faiblesse musculaire.

Quand on a la SP, il faut non seulement prendre des précautions (exercice, alimentation) pour avoir un bon état de santé général, mais également tenter de maintenir un poids santé le plus possible. C'est ainsi qu'on limite le risque d'avoir d'autres problèmes de santé.

La gestion du stress est un peu plus difficile pour certaines personnes. On sait que la SP peut être un élément stressant, parce qu'elle est imprévisible et qu'on ne peut la maîtriser. Le stress modéré est normal, mais il importe de ne pas le laisser prendre trop de place. Les signes de stress sont les suivants : tension musculaire, fatigue, mains froides ou moites, bouche sèche, maux de tête, boule dans la gorge, irritabilité, découragement, nervosité, anxiété, etc. Il faut donc savoir reconnaître le stress et trouver des moyens de le combattre. Comme celui-ci peut également causer de la fatigue, cela vaut la peine d'apprendre à le maîtriser.

L'activité physique est un bon moyen de combattre le stress, mais il n'est pas le seul. Par exemple, il est recommandé de faire des exercices de respiration, de parler de ses inquiétudes avec une personne de confiance ainsi que d'avoir des loisirs. Notre corps réagit au stress en dépensant beaucoup d'énergie. C'est pour cette raison que certaines personnes ayant la SP affirment que leurs symptômes s'aggravent lorsqu'elles sont stressées.

Dormir suffisamment et d'un sommeil réparateur est aussi très important. Là encore, ce n'est pas toujours simple avec la

SP puisque certains de ses symptômes (comme la douleur) ont tendance à perturber le sommeil. On doit tous essayer de dormir suffisamment pour être en forme dans la journée. Lorsque les symptômes de la SP compromettent la qualité du sommeil, il faut travailler de pair avec son neurologue pour améliorer la situation.

Une autre précaution à prendre est de s'entourer de professionnels de la santé qualifiés. Même si l'on va bien, il est rassurant d'avoir des gens à qui l'on peut s'adresser au besoin. En effet, il est important de se sentir soutenu et compris.

VRAI OU FAUX?

1. Le stress est normal.
2. Les personnes qui ont la SP ne doivent faire que des exercices en piscine.
3. Faire de l'exercice selon ses capacités permet d'augmenter son niveau d'énergie.
4. La chaleur est très confortable pour les personnes qui ont la SP.
5. Certains symptômes de la SP peuvent perturber le sommeil.
6. Lorsqu'on mange bien et qu'on fait de l'exercice, on risque moins d'attraper des virus (comme le rhume).
7. Le stress peut aider à mieux dormir.
8. Lorsqu'on a la SP, on a besoin de moins de sommeil.
9. Les signes suivants peuvent être des signes de stress : tension musculaire, fatigue, bouche sèche, maux de tête, irritabilité, découragement, nervosité.
10. Les personnes qui ont la SP doivent suivre un régime alimentaire particulier.

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

VIVE LE CAMP DE VACANCES SP!

Deux camps de vacances pour les jeunes dont un parent a la SP ont eu lieu cet été. Le premier s'est déroulé au Camp Richelieu Saint-Côme, dans Lanaudière, et le second, au Camp Edphy International, dans les Laurentides. Soixante jeunes âgés de 7 à 16 ans provenant de différentes régions du Québec y ont participé.

Ces camps étaient offerts gratuitement grâce au soutien financier de la Fondation Club Richelieu Montréal, de la Fondation André Gauthier, de la Fondation de charité Edith Lando et de la Banque CIBC.

Nous espérons pouvoir organiser d'autres camps l'an prochain.





Tu peux voir toutes les photos des camps sur le site Internet www.lacoloniessp.ca

CONGRÈS ESPOIR FAMILLE



Le 21^e congrès Espoir famille aura lieu du 19 au 21 octobre 2012 en Estrie, au Delta Sherbrooke, Hôtel et Centre des congrès.

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

Un programme d'activités est organisé particulièrement pour les enfants et les adolescents, qui 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!

Le samedi soir, petits et grands se retrouvent pour une soirée divertissante appréciée de tous où animation, musique et plaisir sont au rendez-vous!

Tu as envie de 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.



TÉMOIGNAGE

Bonjour,

Mon nom est Maryanne Benoit, j'ai 11 ans et je vis à Saint-Jérôme, avec ma mère, mon père et mon petit frère, Tristan.

Dans ma famille, la personne qui a la SP, c'est ma mère. Elle a 45 ans et elle a su qu'elle avait la sclérose en plaques à l'âge de 35 ans. Mon père fait beaucoup de choses à la maison, car il y a beaucoup de choses que ma mère ne peut plus faire, comme le lavage et la plus grande partie du ménage. Elle a aussi de la difficulté à conduire, à cause de sa vision double. Ses principaux symptômes sont les pertes d'équilibre, la vision double, la fatigue, un peu de pertes de sensibilité et le nystagmus, un des symptômes possibles de la SP qui touche les yeux. Ma mère a la forme cyclique de SP, c'est-à-dire, la forme poussées-rémissions.

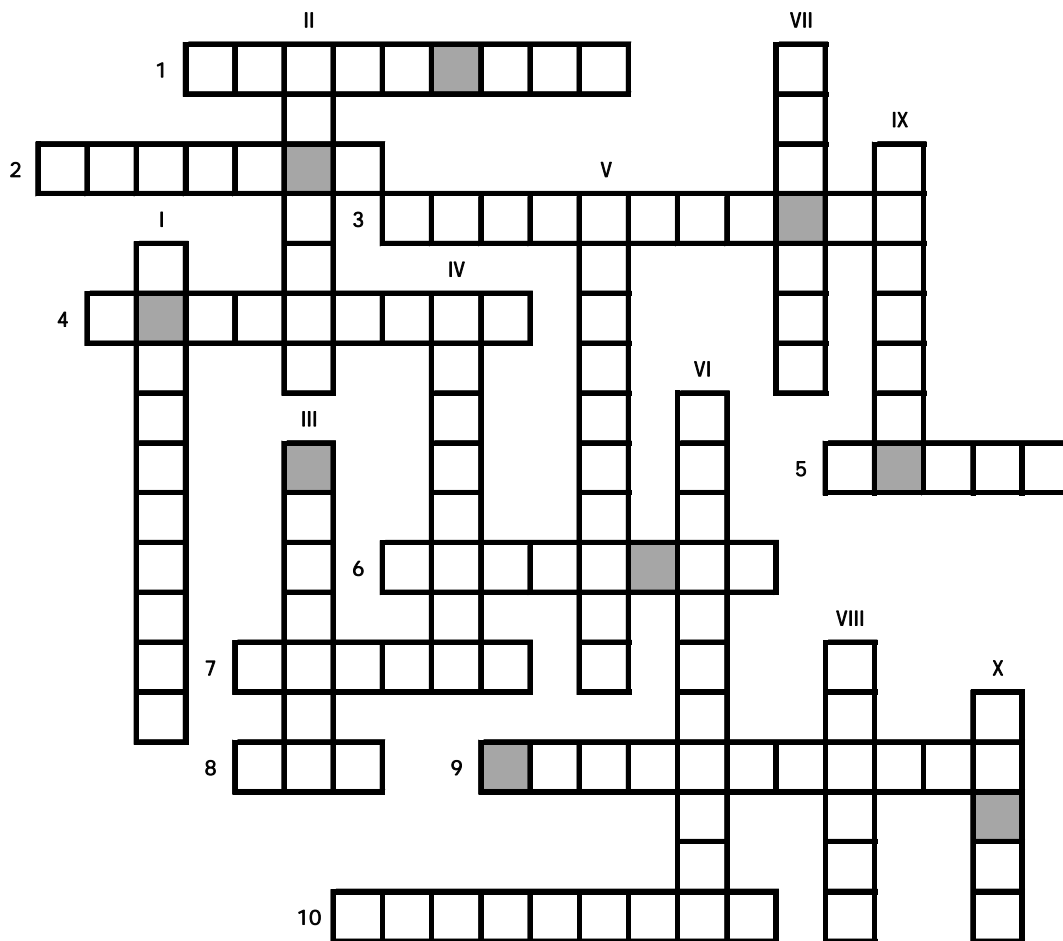


L'année passée, j'ai décidé de m'inscrire au camp de la SP pour savoir comment les autres enfants vivaient avec leur parent ayant la sclérose en plaques, mais aussi pour en apprendre plus sur la maladie. Un jour, en rentrant de l'école, ma mère m'a appris que j'avais été choisie. Quelques semaines plus tard, je partais pour le camp. Déjà dans l'autobus, je m'étais fait des amies. J'ai ADORÉ l'expérience! Cela m'a permis de répondre à toutes mes questions, d'en apprendre plus sur la maladie, comme je le voulais, et de me faire des amies SUPER.

J'ai tellement aimé l'expérience que cette année, je me suis réinscrite! Encore une fois, j'ai été choisie. Et encore une fois, je me suis fait des amies vraiment *cool* et j'en ai appris encore plus sur la maladie. Je compte me réinscrire l'année prochaine, mais cette fois, avec mon petit frère, qui aura 7 ans.



MOTS ENTRECROISÉS



1. Lorsque les symptômes disparaissent ou diminuent après une poussée, on parle d'une ___.
2. Synonyme de lésions : ___.
3. La SP N'EST PAS une maladie ___ qui se transmet de parent à enfant.
4. L'imagerie par ___ magnétique sert à prendre des photos de l'intérieur du corps.
5. L'___, ou fibre nerveuse, est entourée d'une gaine de myéline.
6. La SP est plus répandue dans les pays loin de l'___.
7. Les ___ sont plus touchées par la SP que les hommes.
8. L'___ est un outil important dans le diagnostic de la SP.
9. La SP N'EST PAS une maladie ___ qui se transmet comme la grippe.
10. Les ___ de la SP varient d'une personne à l'autre.

- I. Le ___ est le spécialiste de la SP et des autres maladies du système nerveux.
- II. La ___ est la gaine qui recouvre et protège les nerfs.
- III. La ___ est nuisible à la plupart des personnes ayant la SP.
- IV. Les personnes qui ont une forme ___ de SP ont des poussées et des rémissions.
- V. Le ___ de SP se pose en moyenne entre 15 et 40 ans.
- VI. Le système ___ protège le corps contre l'invasion des virus et d'autres corps étrangers.
- VII. La ___ est le symptôme le plus fréquent de la SP.
- VIII. Le système nerveux central se compose du cerveau et de la ___ épinière.
- IX. La sclérose en plaques est une maladie du système ___ central.
- X. Les messages envoyés par le cerveau circulent dans les ___.

Mot mystère : _____

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



ENTREVUE

Kim Ratté

Kim est une étudiante de 17 ans dont la maman a la sclérose en plaques. Elle fait du bénévolat pour la SP et a notamment organisé un spectacle-bénéfice.

Depuis combien de temps ta mère a-t-elle la SP?

Elle a eu ses premiers symptômes en 2004, mais elle a reçu son diagnostic de SP le 1^{er} février 2007, à la suite d'une perte temporaire de la vue.

Quels sont ses principaux symptômes?

Ma mère ressent des engourdissements sur tout son corps et une sensation de brûlure sur sa peau sur le côté droit. Parfois, sa vue se détériore et ses jambes flanchent lorsqu'elle marche sur une trop longue distance. Il lui arrive aussi de ressentir des chocs électriques dans la tête. Mais elle a un moral d'enfer et elle ne se plaint jamais. Je crois que tout le monde est d'accord avec moi pour dire que c'est une bombe d'énergie!

Comment vis-tu cela?

Je me demande souvent pourquoi? Pourquoi elle? Pourquoi tous ces symptômes qui la font souffrir chaque jour? Il y a des moments où je prends très mal la chose et j'aimerais pouvoir prendre sa place pour atténuer sa douleur. C'est difficile à vivre, mais ma mère s'en sort plutôt bien!

Trouves-tu que ta vie est différente de celle d'autres jeunes de ton âge?

Non, car ma mère est tout de même autonome. J'entretiens une très bonne relation mère-fille et j'ai la chance de faire plusieurs activités avec elle.

En parles-tu à tes amis?

Je dois avouer qu'au tout début, je n'en parlais pas du tout avec les personnes de mon entourage. Peut-être croyais-je que cela était plus facile à vivre. Mais j'ai vite compris que ça fait du bien d'exprimer ses émotions, et c'est pourquoi j'en parle régulièrement avec mes amis!



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

En 5^e secondaire, j'avais à mettre sur pied une activité dans le cadre d'un projet scolaire. J'ai opté pour un spectacle d'humour et de chant qui a eu lieu le 10 décembre 2011 et que j'ai moi-même animé pour amasser des fonds pour la SP. C'est à ce moment que mon implication auprès de la SP a réellement débuté. Près de 150 personnes étaient présentes à ce spectacle-bénéfice, ce qui nous a permis d'amasser la somme de 3 000 \$. J'ai ensuite été bénévole pour la Marche de l'espoir ainsi que pour la Campagne de l'œillet SP au printemps dernier. J'ai vite compris que c'est en offrant notre aide de cette façon que l'on peut réellement changer les choses, et peut-être qu'un jour, cela nous permettra de trouver un remède.



As-tu d'autres projets de bénévolat?

Je prévois organiser à nouveau un événement, peut-être un petit tournoi de quilles ou encore un spectacle d'humour et de chant comme le précédent pour amasser des fonds pour la recherche sur la SP.

Pourquoi fais-tu du bénévolat?

Je fais du bénévolat car je me sens utile. J'ai réellement l'impression de poser des gestes qui ont un impact par rapport à la SP. Rencontrer d'autres personnes pour qui la SP fait partie intégrante de leur vie me donne le sourire et me pousse à continuer de donner du temps pour cette maladie.

Dans quel domaine d'études te diriges-tu?

Je me dirige en communication. Je dois avouer que le fait d'animer mon spectacle-bénéfice pour la SP m'a donné la piqure!

Sais-tu ce que tu aimerais faire comme métier?

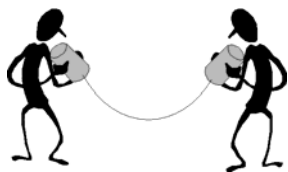
Mon rêve serait d'être actrice ou encore animatrice, mais qui sait, peut-être un jour je deviendrai porte-parole pour cette maladie qui me tient tant à cœur. Ces métiers m'intéressent grandement, car j'adore discuter avec les gens et partager avec eux informations et opinions.

Quels sont tes loisirs?

Je suis une fille plutôt occupée! Je joue au soccer, à la ringuette, au golf, au badminton et au flag-football. J'ai fait du théâtre et de l'improvisation aussi. Je joue également de la guitare, j'adore lire et chanter et je passe beaucoup de temps avec ma famille et mes amis.

As-tu un rêve?

Je n'en demande pas plus que de trouver un remède contre cette maladie qu'est la sclérose en plaques!



COMMUNIQUER, ÇA SERT À QUOI?

Communiquer permet de mieux vivre en famille. Dans ton quotidien, tu ne vis pas sur une île déserte. Tu partages ton environnement avec d'autres personnes, par exemple tes parents, dont un a la SP. Peut-être as-tu des frères et des sœurs également. Vivre en société demande donc de la gestion, et ce, avec ou sans la SP. Rien de mieux, donc, que de se parler.

La vie de tous les jours est faite de changements, tout comme la vie avec un parent qui a la SP. Ces changements soulèvent parfois des inquiétudes et de la peine et peuvent même causer des frustrations et de la colère. En parler te permet de faire part de tes sentiments à tes parents, de surmonter tes difficultés et de mieux te faire comprendre. C'est la même situation pour ta famille, tes parents, tes frères et tes sœurs. Parler, c'est réconfortant.

Faire part de tes sentiments et partager ce que tu vis avec tes parents demande une bonne dose de courage et une ouverture de la part des deux parties. C'est un apprentissage à faire.

Voici donc quelques trucs pour t'aider à mieux communiquer avec tes parents :

- Formule tes demandes de façon claire et précise : « J'aimerais te parler ». Si c'est difficile pour toi de le dire, écris un petit mot à ton parent ou envoie-lui un courriel. Ton parent ne peut pas toujours deviner ce que tu ressens.

- Réfléchis à tes propos avant de commencer à parler.

- Choisis bien tes mots. Parle au JE : « Je me sens triste à cause de... J'ai l'impression que tu ne m'écoutes pas quand... »

- Trouve le bon moment et le bon endroit pour amorcer ta discussion.

- Reste calme et évite de hausser le ton. Les gens écoutent davantage lorsqu'on ne crie pas.

- Fais-toi un aide-mémoire. Si tu as plusieurs sujets à aborder, fais-toi une liste de mots courts, de mots clés. N'hésite pas à consulter ta liste.

- N'essaie pas de gagner à tout prix, ce n'est pas le but de la discussion. L'important est de se sentir mieux après.

- Si tu veux discuter avec ton parent, évite les soupirs et les bouderies durant la discussion. Ton message passera mieux.

- Fais preuve d'ouverture envers ton parent. Essaie de comprendre son point de vue également.

- Pour régler un conflit, quelquefois il faut chercher un compromis. Plusieurs discussions peuvent être nécessaires pour y arriver.

- Dans tes échanges, adopte une attitude respectueuse.

La communication donne droit à chaque membre de ta famille de prendre sa place et offre l'occasion à chacun de se faire entendre. N'oublie pas que tu as des droits, mais que les autres en ont aussi.

Si tu désires en apprendre davantage sur la communication avec les adultes, visite le site *jparle.com*.

Pour parler à quelqu'un, tu peux appeler en tout temps Tel-jeunes au 514 288-2266 ou

au 1 800 263-2266 (sans frais). Sur le site *teljeunes.com*, tu peux envoyer une question par courriel. Tu recevras une réponse dans les 48 heures. Sois assuré que ta question sera traitée de manière confidentielle. Tu peux aussi consulter les témoignages d'autres jeunes qui vivent des situations semblables aux tiennes.

N'oublie pas : se parler pour mieux communiquer, c'est grandir.



MOTS MÊLÉS

Replace les lettres dans le bon ordre pour former des mots sur les émotions.
Vis-tu certaines de ces émotions par rapport à la SP?
Parler de tes émotions, c'est important!

- | | | | |
|------------|-------|---------------|-------|
| 1. ipnée | _____ | 8. mpéedir | _____ |
| 2. âéhfc | _____ | 9. vrexenu | _____ |
| 3. sertit | _____ | 10. buacpleo | _____ |
| 4. ruféstr | _____ | 11. tampinte | _____ |
| 5. terésss | _____ | 12. guoédacr | _____ |
| 6. xunieax | _____ | 13. pttamein | _____ |
| 7. qitunie | _____ | 14. xermhlaue | _____ |

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



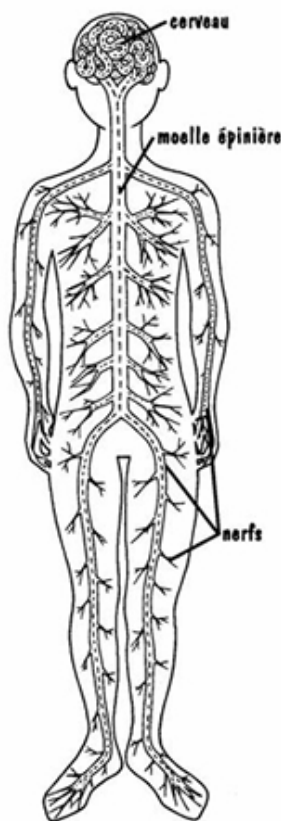
DES RÉPONSES À TES QUESTIONS

J'aimerais connaître les symptômes de la sclérose en plaques. Pourquoi ceux-ci apparaissent-ils?

Les symptômes de la SP apparaissent lorsqu'il y a une lésion sur la myéline à un endroit qui ralentit ou bloque un message du cerveau. Par exemple, une lésion sur le nerf optique causera des troubles de la vision.

Dans la forme cyclique (poussées-rémissions) de SP, les symptômes peuvent fluctuer, c'est-à-dire s'installer pour ensuite diminuer ou repartir.

Dans toutes les formes de SP, il y a de bonnes journées, mais aussi de moins bonnes.



Voici la description de plusieurs des symptômes de la SP. N'oublie pas qu'ils varient d'une personne à l'autre et que ton parent ne présentera pas nécessairement tous ces symptômes.

Fatigue : La fatigue en SP est très particulière. Elle peut survenir à tout moment de la journée, même au réveil, et durer parfois plusieurs jours. Il est alors difficile d'accomplir ses tâches normalement. La fatigue est le symptôme le plus fréquent de la SP.



Troubles de l'équilibre ou de la démarche : On perd l'équilibre et on marche en zigzag, comme si on allait tomber. Ce trouble peut être dû à des étourdissements ou à des vertiges, qui sont aussi des symptômes de la SP.



Perte de sensibilité : La peau devient insensible sur une partie du corps. On ne peut plus distinguer le chaud du froid, et quand on se pince, on le ressent peu ou pas du tout.



Sensations anormales : Il peut s'agir de picotements, d'engourdissements ou de fourmillements ou d'une impression de serremments, de piqûres ou de brûlures. Ces sensations peuvent apparaître dans les jambes ou les bras, parfois uniquement dans les pieds ou les mains, à l'abdomen ou dans une jambe et un bras du même côté. Tout dépend de l'endroit où se situent les lésions de SP.

Douleur : La douleur est habituellement causée par une blessure. Chez une personne atteinte de sclérose en plaques, c'est une sensation désagréable qui survient sans raison apparente dans une partie du corps.

Faiblesse dans les jambes et dans les bras : Les jambes deviennent fatiguées et molles. On a plus de difficulté à marcher et on a besoin de s'asseoir plus souvent. Les bras manquent de force et on peut échapper des choses.

Tremblements : Ce sont de petits mouvements involontaires d'une partie du corps (souvent les mains).



Raideur musculaire (spasticité) : Mouvements brusques et involontaires des bras ou des jambes (ou les deux) qui deviennent raides et difficiles à maîtriser.

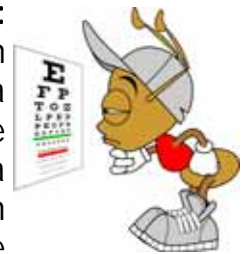
Lourdeurs dans les jambes : Ce symptôme donne l'impression que les jambes pèsent une tonne ou que chaque pied traîne un boulet de prisonnier.



Troubles de la coordination : Difficultés à faire certains mouvements, parce que la personne n'arrive pas à bien faire les mouvements à la bonne vitesse et avec la bonne force. Le résultat peut être d'échapper des choses.

Symptômes liés à la vision :

Les différents symptômes en lien avec la vision sont : la vue double (diplopie), la vue embrouillée ou la perte ou la diminution de la vision d'un œil. Habituellement, la vue revient à la normale en période de rémission.



Troubles urinaires : Il peut arriver que des envies de se rendre à la salle de bain soient plus pressantes ou que le besoin se fasse ressentir plus souvent.

Troubles de la mémoire :

On peut oublier un rendez-vous ou avoir de la difficulté à se rappeler un mot.



Troubles d'élocution :

Ce peut être une difficulté à bien prononcer certains mots, la bouche qui n'arrive plus à suivre la pensée ou des bégaiements.



Sautes d'humeur : Ce sont des changements d'humeur plus ou moins brusques (irritabilité, impatience, tristesse).





SAVAIS-TU QUE...

Poser un diagnostic de sclérose en plaques (SP) n'est pas chose facile. Cela peut prendre un certain temps ainsi que plusieurs consultations et examens médicaux.

Au début, la SP peut se manifester par des symptômes vagues et intermittents (qui apparaissent et disparaissent) qui peuvent être attribués à d'autres maladies. La décision de consulter un médecin est souvent prise à la suite de l'apparition de symptômes inhabituels. Si le médecin croit que ce peut être la SP ou une autre maladie neurologique, il se tournera vers un neurologue.

Le neurologue éliminera d'abord les autres maladies. Plusieurs maladies peuvent être reconnues grâce à une prise de sang ou par un seul examen précis, mais il n'existe pas d'épreuve diagnostique spécifique pour la SP. L'histoire médicale et certains tests sont donc nécessaires pour établir un tel diagnostic.

Histoire médicale

On demande à la personne de décrire les symptômes qu'elle a ressentis jusqu'à maintenant (fréquence, durée, intensité).

Examen neurologique

Le neurologue cherche tout indice de trouble neurologique en examinant la personne. Les signes les plus courants sont les troubles visuels, l'incoordination des mouvements, la faiblesse, les troubles de l'équilibre, l'altération de la sensibilité et des réflexes et les difficultés d'élocution. Plus précisément, il va examiner le fond des yeux, tester les

réflexes, évaluer la démarche et la force dans les bras, etc.

Potentiels évoqués visuels et auditifs

Lorsqu'il y a des lésions sur la myéline, la transmission des messages entre le cerveau et le système nerveux peut être ralentie. Les potentiels évoqués permettent de mesurer le temps que prend le cerveau pour recevoir et interpréter ces messages. Pour ce test, on place de petites électrodes sur la tête du patient. S'il y a des lésions, les messages voyageront moins vite. Ce test est sans douleur.

Imagerie par résonance magnétique (IRM)

L'IRM donne des images très détaillées du cerveau et de la moelle épinière et permet de visualiser les lésions. Toutefois, il ne faut pas oublier que les lésions peuvent être causées par d'autres maladies. Il importe donc que le neurologue interprète bien les résultats de cet examen.

Ponction lombaire

Pour cet examen, on prélève une partie du liquide dans lequel baigne le cerveau et la moelle épinière afin d'y chercher un type d'anticorps. Ce prélèvement se fait à l'aide d'une aiguille fine, qui est introduite entre deux vertèbres. Bien qu'elle ne soit pas agréable, cette intervention n'est généralement pas trop douloureuse. Elle est de moins en moins utilisée.

Plusieurs outils peuvent donc être utilisés pour savoir si une personne a la sclérose en plaques, et on doit faire toute une investigation pour établir le bon diagnostic.

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

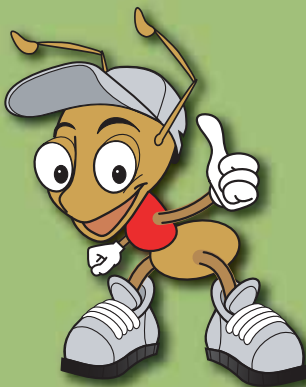
Suggestions

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

Télééc. : 514 849-8914

Courriel :

info.qc@scleroseenplaques.ca

Sites Web :

scleroseenplaques.ca/qc
lacolonesp.ca

Rédacteurs :

Carole Corson
Nadine Prévost

Révision :

Lydia Blondel

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