

LES NERFS!

NUMÉRO 43 • HIVER 2012

:: MAGAZINE SP POUR LES JEUNES ::



**PLUS DE 40 JEUNES
AU CONGRÈS ESPOIR FAMILLE**



**ENTREVUE
AVEC GUILLAUME**



**TÉMOIGNAGE
DE CAMILLE**

PLUS... PRENDRE SA PLACE DANS SA FAMILLE



LA SP À LA LOUPE

Mon expérience de blogueuse lors d'un grand congrès de chercheurs



Dans le cadre de mon travail, on m'a demandé d'assister à un vaste congrès qui s'appelle l'ECTRIMS. Cet acronyme signifie « comité européen

pour le traitement et la recherche dans le domaine de la sclérose en plaques ». Ce congrès a lieu dans un pays différent chaque automne et accueille des milliers de participants. Je me suis donc rendue à Lyon (en France) du 9 au 13 octobre pour vivre cette belle expérience et pour me transformer en blogueuse.

Un blogue, c'est un peu comme un journal personnel, mais qu'on affiche sur le Web. Dans les textes qu'on y écrit, on peut y donner son opinion et écrire ce qu'on ressent. Les articles sont généralement assez courts et portent sur un sujet précis. Ils sont classés du plus récent au plus ancien. Les visiteurs trouvent donc rapidement les nouveaux textes, et il leur est possible de poser des questions ou d'écrire des commentaires à propos des articles.

Ma mission était d'écrire sur la recherche en cours et les derniers résultats de celle-ci. J'ai donc rencontré des chercheurs de différents pays et j'ai assisté à des conférences. Il faut dire qu'il y avait beaucoup de choix! Il y avait plus de 6 000

chercheurs, neurologues et infirmiers sur place, et le congrès offrait près d'un millier d'exposés scientifiques et de présentations par affiches. Voici quelques extraits de mon blogue.

Mardi 9 octobre – Avant même que le congrès ne débute, j'ai eu la chance de m'entretenir avec le Dr Alberto Ascherio, professeur en épidémiologie et nutrition à Boston. Ses travaux portent plus particulièrement sur la vitamine D et le syndrome clinique isolé (SCI – premier épisode typique de la SP). Il croit qu'un taux insuffisant de vitamine D chez les personnes ayant subi un SCI pourrait augmenter le risque d'en arriver à un diagnostic de SP. De nombreuses études en cours laissent par ailleurs croire que la prise de vitamine D pourrait ralentir l'évolution de la SP.

Mercredi 10 octobre – J'ai rencontré le Dr Chataway, qui est neurologue consultant pour plusieurs établissements de Londres. Il publiera bientôt les résultats de son étude sur un traitement utilisé depuis plusieurs années pour diminuer le taux de cholestérol (la simvastatine). Il a suivi pendant deux ans un groupe de 140 personnes ayant la forme progressive secondaire de SP. La moitié prenait de la simvastatine, et l'autre moitié, un placebo (faux médicament).

Les résultats sont encourageants : les gens qui prenaient le vrai médicament se portaient mieux que ceux qui prenaient le placebo. Un de ses objectifs est de rendre disponible un traitement sécuritaire pour ralentir la progression de la forme progressive secondaire de SP. Selon lui, nous sommes à la frontière de cette découverte, comme nous l'étions il y a 20 ans pour la forme cyclique.

La première journée s'est terminée par une conférence dans l'amphithéâtre où se sont rassemblés des centaines de participants. On y a fait le point sur le fingolimod (Gilenya), premier traitement oral pour ralentir l'évolution de la sclérose en plaques de forme cyclique. On y a aussi parlé des précautions que les médecins doivent prendre lorsqu'ils prescrivent ce médicament.

Jeudi 11 octobre – La journée a débuté par une entrevue en duo avec deux neurologues de l'Institut suédois de neuroscience de Seattle, la Dre Lily Jung et le Dr Jim Bowen. La FDA (équivalent de Santé Canada aux États-Unis) vient tout juste d'approuver la mise en marché du tériflunomide (Aubagio) pour la forme cyclique de SP. Les docteurs Jung et Bowen sont heureux de l'arrivée d'un autre traitement contre la SP. Ils suggèrent d'avoir de bonnes discussions avec son neurologue avant de prendre la décision de changer de traitement, surtout si ça va bien avec celui qu'on prend déjà.

Vendredi 12 octobre – Le Dr Hartung est directeur de la clinique de neurologie de l'Hôpital universitaire de Dusseldorf (Allemagne) et il participe à plusieurs essais cliniques. Il m'a parlé de celui sur le fumarate (BG-12), car les résultats sont

encourageants. On a notamment remarqué que les participants qui prenaient le fumarate avaient moins de poussées par rapport à ceux qui n'en prenaient pas. Le Dr Hartung voit de façon positive toutes les nouvelles options thérapeutiques, mais il croit qu'il sera complexe de déterminer la meilleure option pour chaque patient. Il croit également que la communication entre les neurologues et leurs patients deviendra encore plus importante si on veut prendre les bonnes décisions.

Quel horaire chargé j'ai eu! C'est sans compter les conférences plénières du samedi. J'ai beaucoup apprécié mon expérience, qui m'a permis de rencontrer des chercheurs des quatre coins du monde. J'ai été témoin de tout le travail qu'ils effectuent dans le domaine de la SP. Sept traitements sont maintenant disponibles pour la forme cyclique de SP, et on pourra, dans un avenir prochain, parler d'une dizaine d'options thérapeutiques pour cette maladie. Plusieurs chercheurs étudient présentement les formes progressives de la SP et espèrent trouver des moyens de les traiter.

J'ai entendu plusieurs fois des chercheurs parler de leurs buts : libérer les personnes qui ont la SP de leurs symptômes et avoir le pouvoir de contenir la maladie, de la désactiver. Cela me fait espérer, et il s'agit là de buts réels visés par les scientifiques.

Si tu veux voir à quoi ressemble mon blogue et en apprendre plus sur la recherche, rends-toi à : sp-ectrims.blogspot.ca.

Nadine Prévost

*Directrice des services et de l'action sociale
Division du Québec de la Société de la SP*

CHARADE

Mon premier est rapide.
 Mon deuxième est la première lettre de l'alphabet.
 Mon troisième se met dans un crayon de bois.
 Mon quatrième a 6 faces.
 Mon tout fait l'objet de plusieurs études dans la recherche sur la SP.

Mon premier est un liquide qui peut être vert, noir ou glacé.
 Mon deuxième est un rongeur.
 Mon troisième est le contraire de beaucoup.
 Mon quatrième est une manie : _ _ _ nerveux.
 Mon tout est un adjectif relatif au traitement des maladies.

Mon premier a 365 jours.
 Mon deuxième est une partie du corps située entre la tête et les épaules.
 Mon troisième est un synonyme de colère et une maladie transmise par certains animaux.
 Mon quatrième se divise en 12 mois.
 Mon tout est un adjectif qui suscite l'espoir.

Mon premier est une partie du maïs.
 Mon deuxième a 6 faces.
 Mon troisième est la partie centrale du pain.
 Mon quatrième est le symbole de l'élément chimique oxygène.
 Mon cinquième est un synonyme de logement.
 Mon tout est une discipline médicale enseignée par le Dr Alberto Ascherio.

Mon premier est la 3^e lettre de l'alphabet.
 Mon deuxième est une lettre qui rapporte 8 points au Scrabble.
 Mon troisième peut être blanc, brun ou basmati.
 Mon quatrième est synonyme de passer sous silence.
 Mon tout est sans risque.

Mon premier n'est pas habillé.
 Mon deuxième est un préfixe synonyme de trois.
 Mon troisième est un outil qui peut couper du bois.
 Mon quatrième est un pronom indéfini.
 Mon tout est une discipline qui étudie notamment l'alimentation.

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



TÉMOIGNAGE

Accepter le fauteuil roulant

Bonjour tout le monde,

Je m'appelle Camille Cournoyer et j'ai 14 ans. Mon père est atteint de sclérose en plaques depuis une quinzaine d'années.

Mon père avait toujours renié le fauteuil roulant. Il croyait que c'était comme se mettre une étiquette dans le front qui crierait à ceux qui le voient qu'il est malade. Je le sais parce que je lui ai parlé du fauteuil roulant plusieurs fois, lui mentionnant à quel point ce serait super d'avoir la simple occasion d'aller se promener une heure ou deux au lieu de dix minutes. Malgré les arguments que je lui sortais, il restait buté sur son idée : non, il ne s'affichera pas avec une étiquette dans le front. Il disait que les autres le trouveraient étrange si, au bout d'un moment, il se levait et marchait quelques pas. Ils penseraient qu'il n'en a pas besoin et tout et tout. En écrivant ces mots, je me rends compte d'une chose bien précise dont je ne m'étais jamais doutée. Mon père, l'homme le plus courageux à mes yeux, lui, a peur du regard des autres. Voilà de qui je tiens cela! Et pourtant, s'il savait! Les autres n'ont pas à juger quelqu'un qu'ils ne connaissent pas. Ces autres-là n'ont pas le droit de juger une personne dont ils ne connaissent pas du tout l'histoire. Mais ils le feront quand même, dans leurs pensées, par ignorance. Pourtant, ils seront si peu! Mon père ne devrait pas s'empêcher de se procurer un fauteuil roulant pour cette raison, car elle n'est pas bonne... même si je peux le comprendre un peu.

Plusieurs mois plus tard, le 9 septembre, il a déclaré, comme ça : « Je crois que je vais m'acheter un fauteuil roulant ». Je lui ai demandé de répéter. Il ne voulait pas « que je m'énerve ». Son combat contre lui-même n'était donc pas terminé, mais je savais qu'il s'approchait du but. Quand cette aide rentrera à la maison, elle ne servira pas tout de suite. Il ne va pas sauter dessus comme un enfant qui veut déballer un cadeau à Noël. Il le mettra dans l'auto et le sortira quand il sera fatigué. Je n'aurai pas honte de me tenir avec mon père, même s'il aura l'air un peu plus vieux... Je pousserai son fauteuil quand il le faudra, même si je n'en ai pas envie, car je suis fière de lui.

Le fauteuil ne sera jamais un signe de lâcheté. Ce sera une victoire!





DES RÉPONSES À TES QUESTIONS

Comment ma mère se sent-elle quand elle a une poussée?

Lorsqu'une personne a une poussée, de nouveaux symptômes peuvent apparaître, d'anciens symptômes peuvent revenir ou ceux déjà présents peuvent s'aggraver. Très souvent, la poussée s'installe de façon graduelle. La personne a donc le temps de sentir que ça s'en vient. Elle peut alors ralentir le rythme et se reposer davantage. Avec le temps, on apprend à reconnaître plus rapidement les signes d'une poussée.

Il est difficile de dire comment une personne se sent exactement puisque les poussées se présentent différemment pour chaque personne. Les symptômes et leur intensité varient également d'une poussée à l'autre.

L'arrivée d'une poussée peut faire vivre différentes émotions. Une poussée n'est jamais une bonne nouvelle, alors, la personne qui la vit peut ressentir de la peine, être déçue ou en colère contre la maladie qui se manifeste de nouveau. Elle peut aussi causer des inquiétudes et des peurs et soulever des questions : cette poussée durera-t-elle longtemps? Les symptômes vont-ils s'aggraver? Vais-je me rétablir complètement de cette poussée?

Chaque personne est différente et a sa propre personnalité. Les réactions lors d'une poussée varient également. Tu as toi aussi le droit d'avoir tes propres réactions. Tu as le droit d'être triste ou en colère contre cette poussée. Toutes les réactions sont normales

et changent avec le temps. Il n'y a pas de « bons » ni de « mauvais » sentiments, et chaque personne réagit à sa manière.

En période de poussée, on peut être plus sensible et être plus fatigué qu'à l'habitude. Peut-être l'as-tu remarqué chez ton parent? Une chose est certaine, ton parent préférerait être en forme et passer du temps avec toi plutôt que d'être en poussée. Il est toutefois préférable qu'il se repose s'il en a besoin pour retrouver la forme le plus vite possible.

Une personne atteinte de SP peut-elle demeurer dans un état stable toute sa vie?

Certaines personnes ont une forme bénigne de sclérose en plaques. Elles feront très peu de poussées au courant de leur vie et récupéreront entièrement de celles-ci. Après 25 ans d'évolution de la SP, il n'y aura toujours aucun symptôme apparent. Si ces personnes ne disent pas qu'elles ont la SP, il est impossible de le deviner.

De plus, on sait maintenant que les traitements contre la SP permettent clairement d'allonger le temps entre les poussées et de diminuer l'intensité de celles-ci. Statistiquement, on sait que les médicaments réduisent d'environ 35 % la fréquence des poussées. Ces médicaments peuvent donc permettre à certaines personnes d'avoir une vie plus active qu'auparavant.

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.

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

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

Guillaume Brault

Guillaume, âgé de 22 ans, étudie au baccalauréat en administration des affaires et travaille comme assistant technique en pharmacie. Il s'implique également auprès de la Société de la SP; son père a reçu un diagnostic de SP en 1998.

Comment as-tu appris que ton père avait la SP?

Un soir, après être revenu de l'école, j'ai su que mon père était à l'hôpital. Il était tombé en se levant de son lit le matin. Il est donc resté quelque temps à l'hôpital, et nous allions le visiter. C'est après quelques examens qu'il a reçu son diagnostic de SP. À ce moment-là, comme je n'avais que 8 ans, je ne réalisais pas vraiment ce que cela impliquait.

Quels sont ses principaux symptômes et ses limitations?

Pendant plusieurs années, mon père avait une forme cyclique de SP. Peu après sa première crise, il a rapidement recommencé à marcher. De temps à autre, il utilisait une canne pour l'aider à se déplacer, mais il était de plus en plus fatigué. Il devenait donc plus difficile de faire certaines activités comme aller jouer au hockey en patins. Ce n'est qu'en 2006, vers la fin de mon 3^e secondaire, qu'il n'a pas été capable de se lever de table après avoir soupé. Il avait pourtant travaillé normalement toute la journée. Il a passé plusieurs mois à l'hôpital,

alors que je partais pendant six semaines pour un cours d'instructeur de survie au Saguenay. J'étais encore là-bas lorsque mes parents m'ont appelé un soir et que mon père m'a annoncé qu'il ne pourrait plus marcher.

Qu'est-ce qui t'a aidé à t'adapter?

Mon père a toujours eu un très bon sens de l'humour, et cela a grandement contribué à l'adaptation. La SP ne doit pas nous limiter, mais plutôt nous forcer à nous adapter et à faire les choses différemment.



Depuis son diagnostic, j'ai eu la chance de participer à de nombreux congrès Espoir famille, ce qui m'a permis d'approfondir mes connaissances sur la maladie et d'échanger avec d'autres jeunes qui vivaient la même chose que moi.

Qu'est-ce que tu trouves le plus difficile?

Au début, je trouvais difficile de ne plus pouvoir faire certaines activités avec mon père. Cependant, cela a vite changé au fur et à mesure que nous nous adaptions et que nous apprenions à vivre avec la SP. Ce qui demeure le plus difficile avec la SP est sans doute son imprévisibilité.

Penses-tu que ta relation avec ton père est différente parce qu'il a la SP?

Mon père est la personne la plus courageuse que je connaisse, et j'en suis très fier. Par exemple, après avoir commencé à utiliser un fauteuil roulant, il s'est entraîné tout l'hiver à monter dans une échelle dans le garage et a complètement refait la couverture de la maison durant l'été. Je lui montais les paquets de bardeaux, et lui les installait. La SP nous a souvent permis de traverser des épreuves, ce qui nous a grandement rapprochés.

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

Lorsque j'étais plus jeune, au primaire, nous avons fait participer notre école au Marathon de lecture SP pour amasser des fonds pour la SP. Plus tard, après avoir participé au congrès Espoir famille, j'y suis devenu animateur, ce qui me permet, une fin de semaine par année depuis trois ans, non seulement d'informer les jeunes dont un

parent est atteint de SP, mais aussi de leur donner la chance d'échanger entre eux. Cet été, pour la première fois, j'ai été accompagnateur au Camp de vacances SP au Camp Richelieu.

Qu'est-ce qui te motive, qu'en retires-tu?

Je suis heureux de pouvoir transmettre de l'information, dissiper des peurs ou amuser des jeunes qui vivent exactement ce que j'ai vécu il n'y a pas bien, bien longtemps.

Quels sont tes loisirs?

Je m'implique dans le mouvement des cadets de l'air de ma région, où je m'occupe de l'administration.

Quels sont tes rêves?

Qu'on puisse un jour trouver non seulement des traitements, mais un remède permanent contre la sclérose en plaques. Et de continuer à toujours être proche et fier de mon père.



CONGRÈS ESPOIR FAMILLE

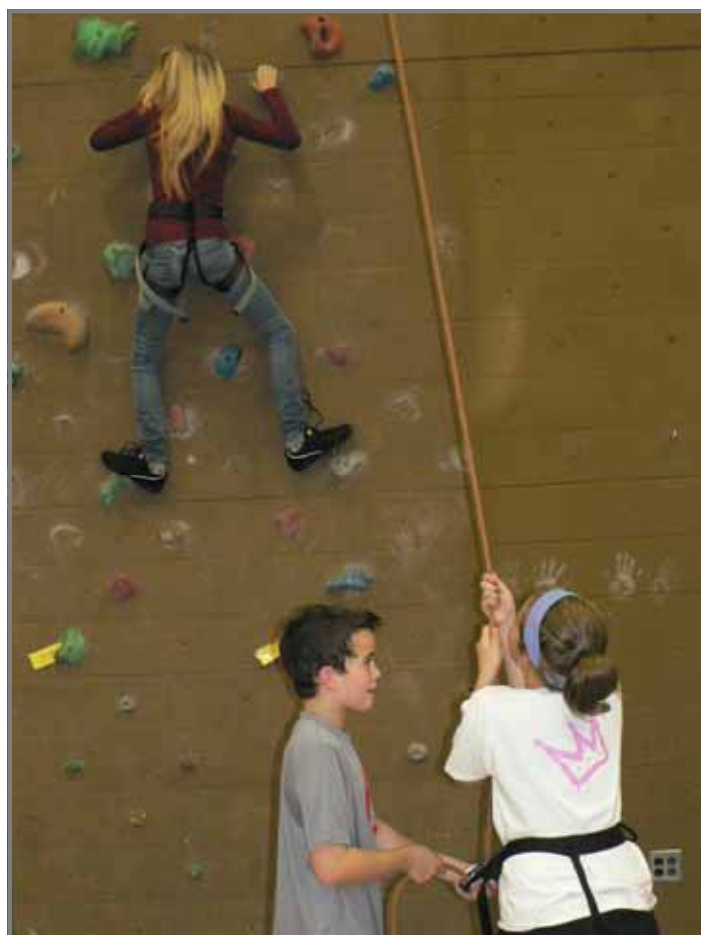
Le 21^e congrès Espoir famille a eu lieu du 19 au 21 octobre derniers au Delta Sherbrooke, Hôtel et Centre des congrès. Près de 220 personnes étaient rassemblées pour l'occasion, dont 40 jeunes âgés de 6 à 16 ans.

Pendant la fin de semaine, différentes activités sur la SP étaient offertes : discussions, simulation de symptômes, jeux de rôle, *quiz*, bricolage, etc.

Le samedi après-midi, les jeunes se sont rendus au Centre de l'activité physique du Cégep de Sherbrooke. Au programme : escalade, trampoline et piscine.

Samedi soir, petits et grands ont eu l'occasion de jouer à la guerre des clans avant de poursuivre la soirée en musique et en danse.

Merci à la Fondation Simple Plan pour les prix qui ont été tirés au sort parmi les jeunes présents au congrès.







PRENDRE SA PLACE DANS SA FAMILLE

Tu vis au sein d'une famille qui peut se présenter sous différentes formes : un ou deux parents avec un ou plusieurs enfants, une famille reconstituée avec un parent, un beau-parent et un ou plusieurs enfants qui ne sont pas nécessairement tes frères et sœurs. Tu es un des éléments de la cellule familiale. Imagine une mini-société; c'est à cela que ressemble une famille. Il y a une place pour chacun, un code de vie à respecter, des règles à suivre, des responsabilités et des tâches pour tous les membres. Tout ceci contribue à te faire grandir dans un espace aimant et sécurisant. Parfois, il peut t'arriver de penser que ta famille est différente des autres à cause de la SP. Tu ne dois pas oublier que la SP ne change pas certaines choses qui sont très importantes. Par exemple, les personnes restent les mêmes et doivent prendre leur place au sein de leur famille, SP ou pas.

Pour prendre ta place dans ta famille, tu dois apprendre à t'affirmer. S'affirmer, ça veut dire exprimer ses opinions, ses sentiments et ses besoins tout en respectant ceux des autres. Quelquefois, il peut être difficile de s'affirmer et de prendre sa place. Certains préfèrent alors se taire de peur de décevoir, de déplaire ou encore de faire de la peine. D'autres hésitent à s'affirmer par crainte de créer des conflits ou de se sentir égoïstes.

Parler de tes sentiments te permettra de mieux te connaître. Fais ce petit exercice : fais la liste des activités que tu aimes faire, des personnes avec qui tu te sens bien, puis de ce qui te rend triste et de ce qui te rend

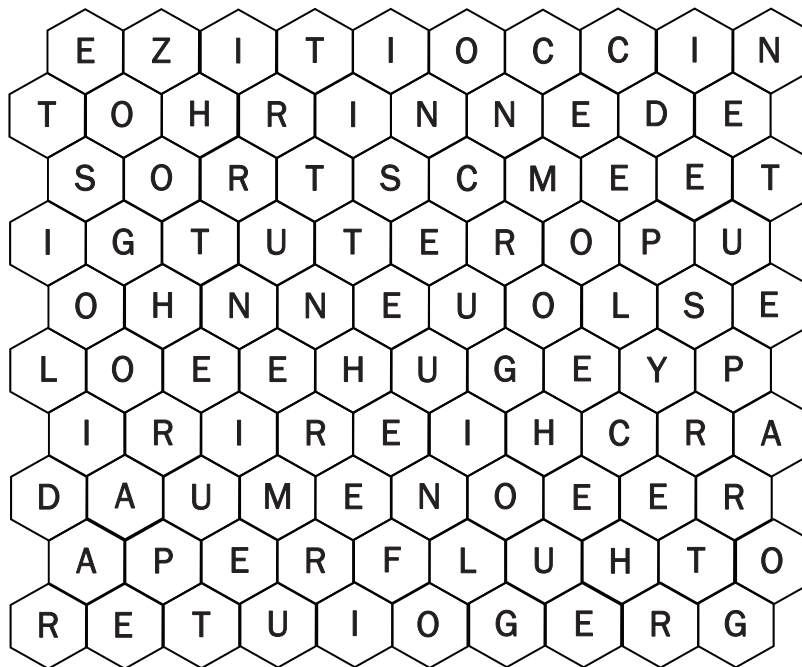
heureux. Avec la SP, tu vis toutes sortes de sentiments, par exemple de la colère, parce que tu ne peux pas faire ce que tu aimes, de la tristesse parfois. Parler de son chagrin, de ses peurs, ça soulage. Lorsqu'un membre de la famille a la SP, toute la famille pense à la SP, s'inquiète et éprouve toutes sortes de sentiments. Il est bon de parler de ce que tu ressens avec tes proches. Ça fait toujours du bien. Trouve une personne à qui tu peux parler facilement, une personne que tu aimes et en qui tu as confiance.

T'affirmer te permet de te sentir bien dans ta peau et d'avoir confiance en toi. Lorsque tu exprimes tes opinions, ton entourage te comprend mieux. Cela facilite les relations franches et saines. Écouter l'autre parler, c'est important aussi. Lorsque tu t'affirmes et que tu exprimes clairement tes opinions et tes sentiments, certaines personnes peuvent réagir à tes propos en offrant de la résistance ou encore s'opposer à toi, et ce, même si ta façon de leur parler est respectueuse. Accepte que ta façon de voir les choses est aussi valable que celle des autres. Prends le temps de réfléchir avant de répliquer, tiens compte de ce qui est important pour toi. Exprimer calmement ce que tu penses et ressens diminue les risques de provoquer des conflits.

En résumé, t'affirmer te permet de prendre ta place dans ta famille, de donner ton avis et de débattre de tes idées tout en permettant aux membres de ta famille d'en faire autant.

MOTS ABEILLES

Trouve dans la grille tous les mots de la liste. Les mots peuvent être disposés dans tous les sens. Chaque lettre ne peut être utilisée qu'une seule fois. Les lettres restantes forment les mots cachés.



ergothérapeute
 infirmière
 médecin
 neurologue
 nutritionniste
 psychologue
 radiologiste
 zoothérapeute

Mot caché : _ _ _ _ _

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



SAVAIS-TU QUE...

L'imagerie par résonance magnétique (IRM) est un examen très important pour la confirmation du diagnostic de sclérose en plaques et le suivi de cette maladie. Cet examen peut aussi servir à découvrir la cause d'une multitude de symptômes tels que des maux de tête ou une diminution de l'audition. Elle est utilisée depuis déjà 20 ans.

L'IRM est très sûre et efficace. Elle utilise de puissants aimants pour obtenir des images à deux ou à trois dimensions du cerveau (2D, 3D). L'appareil prend des photos du cerveau par tranche. On peut donc y voir les lésions qui sont à l'intérieur. Il est relié à un ordinateur qui enregistre les images. Ce sont ces images qui sont lues par les radiologistes, qui transmettent ensuite les résultats au neurologue ou au médecin. Information importante : passer cet examen ne cause pas de douleur.

L'appareil a l'aspect d'un grand tunnel où la personne s'allonge. La partie du corps examinée doit être au centre du tunnel. On ne doit pas bouger pendant l'examen. Si on bouge trop, cela peut causer des erreurs et peut embrouiller les images.

Comment procède-t-on pour un examen par IRM? Le personnel de la clinique demande à la personne qui passe l'examen de porter une jaquette d'hôpital et d'enlever tout vêtement contenant des métaux (fermeture éclair par exemple). Certains métaux peuvent rendre les images moins lisibles et moins

claires. Comme l'appareil contient de puissants aimants, les stylos, canifs, lunettes et autres objets pourraient voler ou flotter à travers la salle d'examen et causer des blessures.

On peut parfois utiliser un colorant, qui sera injecté dans la main de la personne qui passe l'examen et qui voyagera dans le corps. Ce colorant permet de mieux voir les nouvelles lésions.

Pendant l'examen, la personne qui fait fonctionner la machine assure une surveillance à partir de la salle voisine. L'examen dure de 30 à 60 minutes, mais cela peut parfois prendre plus d'une heure. Il est possible de communiquer avec le personnel par l'intercom à tout moment durant l'examen (si on a un problème ou en cas de malaise, par exemple).

À ce jour, l'IRM n'a jamais causé d'effet secondaire relié aux aimants. Le colorant parfois utilisé est sécuritaire.

L'IRM est aussi utile pour la recherche. En fait, grâce à elle, la recherche sur la sclérose en plaques avance beaucoup plus rapidement qu'auparavant. Elle permet aussi de mesurer de façon plus précise qu'autrefois les bienfaits des médicaments dans le cadre d'essais cliniques. Par exemple, on peut voir par les photos du cerveau si de nouvelles lésions se sont ajoutées. S'il n'y en a pas, on peut penser que le médicament à l'étude est efficace.

SOLUTION DES JEUX

SUDOKU

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

Mot mystère : MYÉLINE

CHARADES

1. vitamine D (vite - A - mine - dé)
2. thérapeutique (thé - rat - peu - tic)
3. encourageant (an - cou - rage - an)
4. épidémiologie (épi - dé - mie - O - logis)
5. sécuritaire (C - Q - riz - taire)
6. nutrition (nu - tri - scie - on)

MOTS ABEILLES

Mot caché : CHERCHEUR



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

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