

LES NERFS!

NUMÉRO 36 • PRINTEMPS 2011

:: MAGAZINE **SP** POUR LES JEUNES ::



Viens t'amuser
à la Marche de l'eSPoir



Tente ta chance
pour le Camp de vacances SP

PLUS... LA RECHERCHE DANS LE MONDE



LA SP À LA LOUPE

La recherche autour du monde

La SP touche près de 2,5 millions de personnes dans le monde. L'Europe et l'Amérique du Nord présentent les plus hauts taux de prévalence (nombre de personnes touchées par région), mais presque toutes les autres parties du globe sont aussi peuplées de personnes atteintes de SP. La SP est donc un enjeu de santé mondiale et c'est pourquoi des chercheurs de partout sur la planète s'efforcent de mieux comprendre la maladie. Ils tentent de trouver des solutions en développant de nouveaux traitements contre la SP et en soulageant ses symptômes.

Voici quelques chercheurs qui travaillent dans d'autres pays pour faire avancer nos connaissances sur la SP.



Le Dr Antonio Uccelli, de l'Université de Gênes, en Italie, travaille sur la capacité des cellules souches à réparer les lésions causées par la SP. Plus précisément, des cellules souches de la moelle osseuse sont prélevées sur la personne, puis on les transplante par perfusion en espérant que ces cellules favorisent la réparation des lésions de SP. Cette technique s'est avérée sans risque avec des maladies du sang, et jusqu'à un certain point, chez les personnes

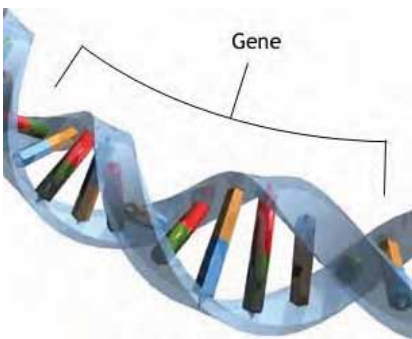
atteintes de SP. Quant à l'efficacité sur les lésions, les résultats à ce jour ne sont pas clairs, mais le Dr Uccelli croit que nous aurons une meilleure idée avec les résultats de ses travaux expérimentaux. Ses recherches incluront des personnes atteintes de formes progressives. Le Dr Mark Freedman, de l'Hôpital d'Ottawa, collaborera à cette recherche car il travaille avec les cellules souches depuis plus de 10 ans, ici au Canada.

Un autre chercheur génois, le Dr Giampaolo Bricchetto, s'est intéressé aux problèmes d'équilibre avec une approche pour le moins surprenante. Avec 36 personnes atteintes de SP (séparées en 2 groupes), il a comparé un programme de réadaptation traditionnelle avec des exercices effectués au moyen du panneau d'équilibre de la Wii, de Nintendo. Les deux groupes ont amélioré leur mobilité et diminué leur niveau de fatigue. En revanche, les personnes qui ont utilisé le panneau d'équilibre de la Wii ont significativement amélioré leur équilibre et leur stabilité, et ce, même les yeux fermés.





À l'Université de Vienne, en Autriche, le Dr Josa Frisher et ses collaborateurs ont découvert que les formes progressives de SP entraînent aussi de l'inflammation des axones (fibres nerveuses), contrairement à ce que l'on pensait depuis plusieurs années. Le Dr Frisher a observé dans ses travaux de recherche que les axones ont de l'inflammation en même temps qu'ils s'endommagent. Auparavant, on croyait que l'inflammation arrivait en premier et qu'ensuite apparaissait la dégénérescence des axones. Cette information est importante car elle pourrait amener de nouveaux traitements pour les formes progressives de SP, qui ont peu ou pas de traitement pour ralentir leur évolution.



En janvier dernier, les Drs Michael Chao et Georges Ebers, de l'Université d'Oxford, en Angleterre, ont peut-être trouvé un indice expliquant pourquoi il y a plus de femmes que d'hommes atteints de SP. Nous savons déjà que l'aspect génétique joue un rôle dans l'apparition de la SP. À ce jour, une douzaine de variations de gènes sont maintenant reliés à la SP. Les Drs Chao et Ebers ont découvert que l'un d'entre eux, le

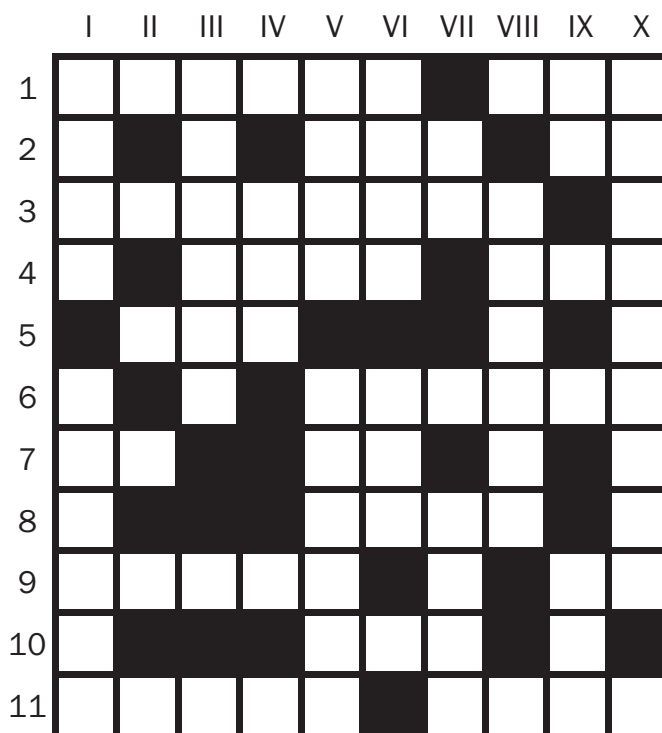
gène HLA-DRB1*15, se transmet plus facilement chez les femmes que chez les hommes dans une même famille. Pour parvenir à cette découverte, ils ont examiné les gènes de 1 055 familles, soit 7 093 personnes, dont 2 127 étant atteintes de SP. Cette nouvelle donnée devra être confirmée par d'autres équipes de recherche et ajoutera peut-être une pièce au casse-tête des causes de la SP.

En conclusion, il ne faut pas oublier qu'il y a près de 150 protocoles de recherche qui se déroulent dans le monde dans le but d'apporter de nouvelles découvertes sur la SP. On comprend de mieux en mieux la maladie et ses causes possibles, mais elle demeure mystérieuse sur plusieurs aspects.

De plus, il est très rare qu'une nouvelle connaissance en médecine survienne après seulement une étude scientifique. C'est plutôt les savoirs de plusieurs études qui, additionnés, nous permettent de dégager de nouvelles connaissances dans le but d'améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de SP.



MOTS CROISÉS



Horizontalement

- Se dit de quelqu'un qui est très intelligent. Lorsque je suis confiant, je me sens _____ de moi.
- Contraire de dur. Outil en forme de T.
- Lorsqu'une personne est agitée et stressée, elle est _____.
- Lorsque tout le monde me regarde, je me sens le point de _____. Synonyme de bien.
- Lorsque je suis très fatigué, je suis _____.
- Lorsque je suis de très bonne humeur, je suis _____.
- Pronom personnel, 3^e personne du singulier. Pronom personnel, 1^{ère} personne du singulier.
- Quelqu'un qui semble avoir une protection divine.
- C'est un scandale, je suis _____!. Cube dont chaque face est numérotée de un à six.
- C'est _____ ou c'est moi.
- Je ne me sens pas très bien, je ne suis que l'_____ de moi-même. Après avoir surmonté cette épreuve, je me sens plus _____.

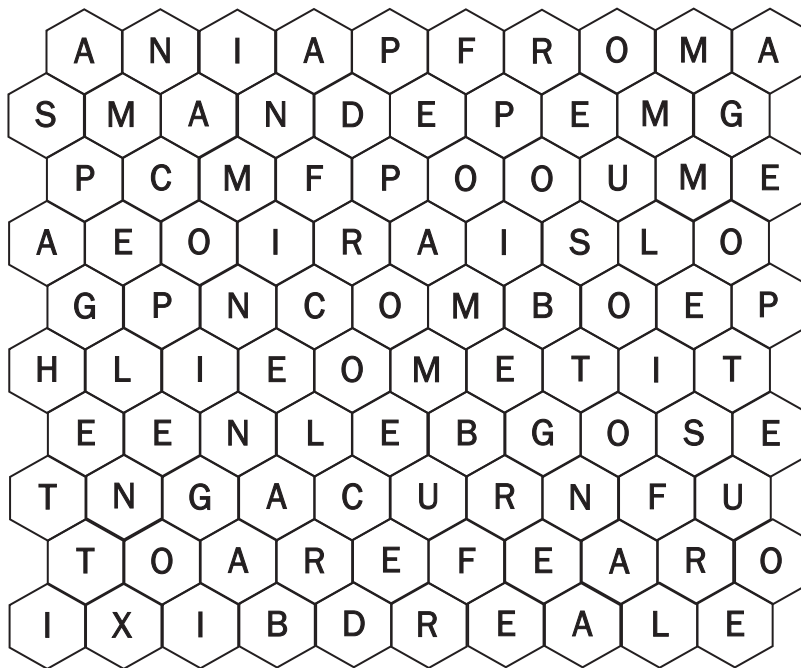
Verticalement

- Synonyme de timide. C'est une bonne blague, c'est _____!
- C'est _____ d'être fatigué après une grosse journée de travail.
- On s'en sert pour assembler un meuble.
- Ce mauvais souvenir me laisse un goût _____.
- Je ne sais pas quelle décision prendre, je suis _____.
- J'ai reçu de grandes félicitations, j'ai été _____ pour mes efforts. Ma sœur est un petit bébé, elle est _____ la semaine dernière.
- Coutume. J'ai tout cru sans vérifier, j'ai été _____.
- J'ai vu un superbe paysage, j'ai été _____ par sa beauté.
- Note de musique synonyme de « do ». J'ai de la difficulté, que c'est _____!
- Se dit de quelqu'un qui est de retour dans un groupe après en avoir été exclu.

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

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 le mot caché.



concombre
framboise
spaghetti
céréale
épinard
fromage

amande
orange
poulet
bagel
pomme

noix
œuf
pain
pois
tofu

Mot caché : _ _ _ _

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



CAMP DE VACANCES SP

Tente ta chance!

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 au Camp Richelieu Saint-Côme, dans Lanaudière, du 26 juin au 2 juillet 2011.

- 30 jeunes de 12 à 16 ans au Camp Edphy International, à Val-Morin dans les Laurentides, du 7 au 14 août 2011.

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 d'autres activités surprises.



Des activités sur la SP seront également organisées : discussions, simulation de symptômes, course à obstacles, improvisation, bande dessinée collective, quiz, 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 nous envoyer le formulaire qui se trouve dans le dépliant du camp ainsi qu'une lettre ou un dessin nous expliquant pourquoi on devrait te choisir.

La date limite pour présenter ta candidature est le **29 avril 2011**.

Bonne chance!



TÉMOIGNAGES

Nous avons aimé le camp l'année passée au Camp Richelieu lorsqu'on a fait du canot, du kayak, de l'escalade, de la survie en forêt. Nous avons aussi aimé la piscine, le Mississippi (*salle de jeux*), les chambres. La nourriture était délicieuse! Merci pour ce beau camp, c'était cool, amusant et mouvementé. Nous avons connu des gens gentils, agréables, magnifiques et pleins d'idées!

Laurent et Lara



Le Camp Richelieu a plus que répondu à mes attentes. J'ai fait la connaissance de personnes extraordinaires, intéressantes et magnifiques. J'ai appris des choses sur la SP que j'ignorais. Lors de mon séjour, j'ai appris à faire face à la maladie. J'ai appris que rien n'est impossible à qui souhaite quelque chose de tout cœur, qu'il faut espérer, ne jamais laisser tomber et se serrer les coudes pour avancer ensemble. Ce camp et mes belles connaissances resteront à jamais gravés dans ma mémoire, et ça, pour l'éternité. Merci pour tout ce que vous faites pour nous. Je vous aime très fort.

Laeticia

Quant à moi, je n'ai pas vu le temps passer, sachant que mes enfants étaient entre de bonnes mains. Il m'a fallu au moins trois jours intensifs pour les écouter à leur retour, puis tout l'été pour écouter les histoires de leur expérience qui revenaient à leur mémoire. En fin de compte, c'est comme si j'y étais. Ils sont revenus avec moins d'angoisse sur la sclérose en plaques, plus conscients qu'ils devaient me laisser du temps pour moi. Merci de tout cœur!

Sandra, maman de Laurent, Lara et Laeticia





DÉFI KILIMANDJARO SP

Mission accomplie!



Au début du mois de janvier, 46 personnes, divisées en deux groupes, sont parties à la conquête du Kilimandjaro et de ses 5 895 mètres d'altitude, après avoir amassé plus de 600 000 \$ pour la recherche et les services destinés aux personnes atteintes de sclérose en plaques.



Ces 46 personnes ont d'abord gravi le mont Méru, dont le sommet culmine à 4 562 mètres. Cette première randonnée avait pour but de les aider à s'acclimater à l'altitude. Pendant ces 4 jours, elles ont dormi dans des refuges sur la montagne.

Elles ont ensuite commencé l'ascension du Kilimandjaro à 3 400 mètres d'altitude. Sur le Kili, tout le monde dormait dans des tentes. Le matériel était déplacé par des porteurs qui pouvaient avoir entre 15 et 30 kilogrammes sur la tête et le dos! Il y avait 97

Tanzaniens (incluant les guides et les cuisiniers) pour accompagner le premier groupe de 27 grimpeurs!

L'aventure n'a pas été de tout repos! La météo a souvent été capricieuse : la pluie, le brouillard et même la neige ont souvent pris le dessus sur le timide soleil matinal.

C'est au matin de la 10^e journée de randonnée que la plupart des participants ont atteint le sommet de l'Afrique, épuisés mais heureux.

Le froid et des malaises ont eu raison de quelques personnes mais toutes sont allées au bout d'elles-mêmes et ont repoussé leurs limites. Les 46 grimpeurs peuvent être fiers de ce qu'ils ont accompli et d'avoir contribué à notre objectif ultime : stopper la SP.





J'AI VAINCU LE KILIMANDJARO!

C'est avec une fierté immense que le six janvier dernier, je me suis envolé avec mon groupe pour la Tanzanie. Étant atteint de SP, ce défi était de taille pour moi. Dès le premier matin, nous sommes partis à la conquête du mont Méru. Cette conquête fut plutôt pour moi une sorte d'échec. Dès le départ, j'ai commencé à souffrir d'une infection avec une très forte diarrhée qui a drainé toutes mes forces. J'ai été transporté en camion au premier refuge à 2 500 mètres. Le lendemain, j'ai essayé de me rendre à pied à 3 500 mètres mais n'étant plus capable de continuer, j'ai terminé la journée sur une civière. Nous avons décidé que je n'allais pas poursuivre l'ascension du Méru mais que j'allais me reposer durant vingt-quatre heures et voir comment j'allais me porter le lendemain. Tous mes amis sont partis cette nuit-là pour atteindre le sommet et moi, je suis demeuré au camp. J'ai alors eu très peur que ce soit la fin de mon aventure. Mais le lendemain, j'ai commencé à reprendre des forces et à la fin du jour quatre, j'étais plus en forme que la plupart des autres participants. J'étais prêt à gravir le plus haut sommet d'Afrique.

Évidemment, me donner mes injections dans un contexte de montagne, représentait un défi en soi. Nous avons monté et monté dans des paysages à couper le souffle. Parlant de souffle, il a été souvent très dur à reprendre à cause du manque d'oxygène et de la basse pression atmosphérique. Après cinq jours de marche, rendus au Crater Camp à 5 700 mètres d'altitude et ayant traversé une tempête, nous avons été confrontés à la maladie.



L'un de nos guides a présenté des symptômes d'œdème cérébral. Un autre membre de l'équipe a souffert d'hypothermie. Notre guide a été évacué, et avec des soins appropriés, l'autre personne a été réchauffée. Pour les derniers 200 mètres de dénivelé, il ne restait plus que onze participants sur les vingt et un du départ. Certains étaient trop malades et d'autres avaient peur de l'être.

Mon ami, l'explorateur québécois Bernard Voyer, a résumé mon aventure de cette façon : rêver, se lever, agir. Alors que j'étais très malade il y a deux ans, j'ai rêvé des plus hauts sommets. Je me suis alors levé et j'ai décidé de m'entraîner pour atteindre le sommet. Le 17 janvier, j'ai agi en atteignant le sommet.

Et tels des olympiens, nous nous sommes tenus debout au sommet de l'Afrique, fiers d'avoir, pour un instant, porté la flamme de la sclérose en plaques au sommet du Kilimandjaro.

Denis Lafrance



ENTREVUE

Carole et Louis au sommet du Kili!

Carole Corson, rédactrice du magazine Les nerfs! et Louis Adam, directeur général de la Société de la SP (Division du Québec), ont participé au Défi Kilimandjaro SP. Ils nous racontent leur aventure.

Pourquoi avez-vous décidé de vous lancer dans ce Défi?

L. D'abord, à titre de directeur général, je voulais encourager la participation d'autres grimpeurs. Je voulais aussi amasser le plus d'argent possible pour la recherche et les services, et me motiver à me remettre en forme physiquement.

C. Je travaille à la Société de la SP depuis 10 ans et pendant tout ce temps, j'ai fait la connaissance de nombreuses personnes touchées par la SP. C'était un rêve pour moi de monter le Kilimandjaro et l'occasion était unique de réaliser ce défi pour la cause qui me tient le plus à cœur.



Quelle était votre plus grande crainte avant de partir?

L. Ma plus grande crainte était de ne pas être assez en forme pour atteindre le sommet. Aussi, j'avais peur d'avoir le mal de l'altitude et d'être malade.

C. Moi aussi, j'avais peur de ne pas me rendre au sommet à cause du mal des montagnes. Je craignais de devoir redescendre, non pas par choix mais par obligation si ma vie était en danger.

Finalement, avez-vous été malades?

L. Je n'ai pas été malade, sauf quelques malaises, comme de légers maux de tête et quelques étourdissements.

C. J'ai eu différents maux tout au long de l'aventure, mais le plus pénible a été la journée du sommet. J'ai été malade en me levant à 2 h 30 du matin et j'ai eu mal au cœur tout le reste de la journée.

Qu'est-ce que vous avez trouvé le plus difficile?

L. La nuit à essayer de dormir dans le cratère à 5 700 mètres, soit la dernière nuit avant la montée finale vers le sommet. Il faisait très froid... -18°C, tout était glacé et l'oxygène était plus rare.

C. La montée finale vers le sommet. Il ne restait qu'une heure et demie à monter, mais mon corps était dans tous ses états. Chaque pas me demandait un effort énorme.

Avez-vous vu des animaux pendant le voyage?

L. Oui, on a eu la chance de voir de magnifiques girafes, des zèbres, des buffles, des singes, tous ces animaux en liberté dans un paysage magnifique.

C. Et aussi des éléphants, des lions, des gnous, des antilopes, des hyènes et bien d'autres pendant le safari juste après le Kili.



Quels étaient vos sentiments au sommet?

L. C'était toute une satisfaction au sommet, mais le plus curieux, c'est que sur le coup, on n'en prend pas vraiment conscience. Tout se passe assez vite. J'ai eu des pensées pour plusieurs personnes atteintes de la maladie qui espèrent chaque jour une solution, et pour les donateurs qui m'ont appuyé dans ce projet.

C. C'était très émotif au sommet. Nous sommes tous tombés dans les bras les uns des autres, les larmes aux yeux. Je suis vraiment allée au bout de moi-même pendant cette aventure en pensant aux personnes atteintes de sclérose en plaques pour qui chaque jour est un défi.



Quel est votre meilleur souvenir du Défi?

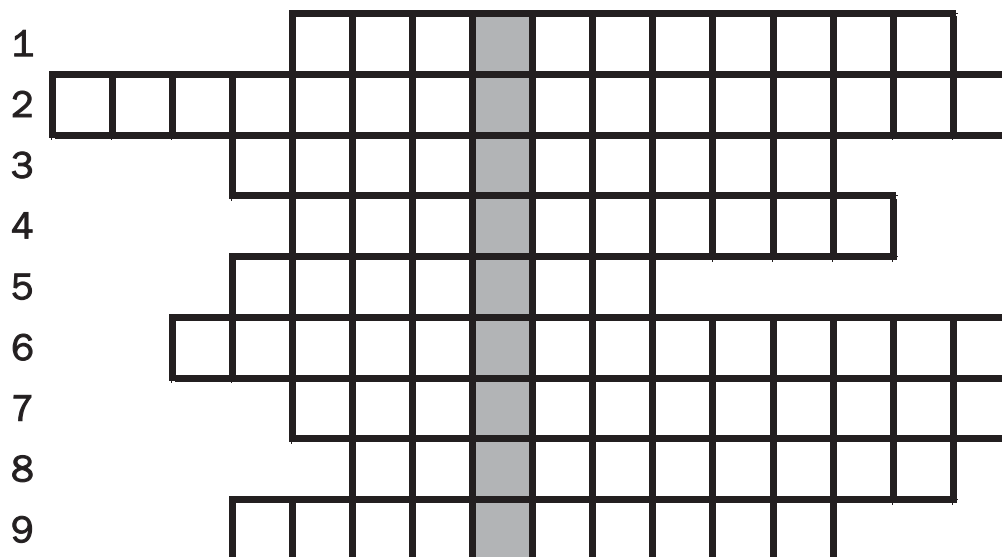
L. Après le sommet et une descente de 2 000 mètres, les cuisiniers sont arrivés sous la tente au souper en chantant, avec un magnifique gâteau pour souligner notre réussite. L'atmosphère était à la fête et à la célébration, et tout le monde a chanté avec les Tanzaniens.

C. L'image qui est à jamais gravée dans ma mémoire, c'est lorsque j'ai vu la fameuse pancarte du sommet apparaître devant nous au lever du soleil. C'était l'aboutissement de notre aventure après un an et demi de préparation physique et de collecte de fonds : un moment magique!



MOTS MÊLÉS

À l'aide des définitions, trouve des métiers reliés à la santé, place-les dans la grille et découvre le mot mystère caché dans les cases grises.



1. Spécialiste du comportement humain qui aide les gens à surmonter leurs difficultés personnelles.

2. Spécialiste du mouvement et des fonctions qui a comme objectif de maximiser l'autonomie.

3. Spécialiste des programmes alimentaires.

4. Spécialiste des médicaments.

5. Spécialiste dont le rôle est de déterminer, de prévenir et de traiter les problèmes de santé.

6. Spécialiste qui recherche des solutions aux limitations causées par une maladie afin de maintenir ou d'améliorer l'autonomie.

7. Spécialiste du mouvement humain (activité physique) appliqué à la vie de tous les jours.

8. Spécialiste du système nerveux central.

9. Spécialiste qui prodigue des soins et administre les médicaments.

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

MARCHE DE L'ESPOIR

La Marche de l'eSPoir est un rassemblement festif d'une demi-journée où familles, amis et collègues de travail marchent ensemble de 5 à 10 kilomètres pour démontrer leur soutien envers les personnes atteintes de SP.

La Marche de l'eSPoir est l'une des plus grosses activités de collecte de fonds de la Société de la SP à travers tout le Canada.

Chaque marcheur doit amasser de l'argent pour participer, mais il n'y a pas de montant minimum. C'est donc un événement ouvert à tous!



Sébastien Benoît, animateur à la télévision et à la radio, est le porte-parole provincial de l'activité :

« La Marche de l'eSPoir porte très bien son nom. Quand on y prend part, on sent qu'il y a de l'espoir et qu'on contribue à la recherche et aux services offerts aux personnes atteintes de SP. C'est un combo parfait! »

En 2011, les Marches de l'eSPoir auront lieu le 17 avril, le 5 juin et le 11 septembre dans 25 villes du Québec.

Pour savoir si une Marche est organisée dans ta région et pour obtenir tous les détails, visite le site marchedeleespoir.com.



En 2010, l'objectif était de rassembler 7 000 marcheurs et de recueillir 1 420 000 \$. Cet objectif a été largement dépassé avec une récolte de plus de 1 500 000 \$, une première pour l'événement!

**MARCHE
DE L'ESPOIR** 
À UN PAS D'Y ARRIVER... STOPPONS LA SP!



DES RÉPONSES À TES QUESTIONS

Quel est le temps maximum sans avoir de poussée?

Tu sais que la SP est une maladie qui est très différente d'une personne à l'autre. Cela veut aussi dire qu'elle diffère dans son activité selon les individus. Parfois, la maladie est plus active dans les premières années et s'atténue par la suite, et d'autres fois, c'est l'inverse. Ce n'est pas facile à comprendre et c'est très embêtant, car on n'a aucun moyen de savoir quand et pourquoi une poussée va survenir. C'est pour cela que l'on dit que la SP est imprévisible.

En contrepartie, les médicaments 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.

Encore mieux, d'autres médicaments à venir sous peu présentent une efficacité dépassant les 50 % pour ce qui est des réductions de poussées, ce qui allonge encore plus le temps entre les poussées. S'il y a moins de poussées, il y a plus de chance d'éloigner les dommages permanents.

Il n'y a pas de temps maximum entre les poussées, c'est variable. Une personne peut ne pas en avoir pendant dix ans ou avoir deux poussées dans une même année.

Est-ce que les effets secondaires sont dangereux?

Un médecin prescrit un médicament lorsqu'il sait que son effet permettra d'apporter un soulagement. Tout en aidant le problème visé, il est fréquent que le médicament agisse aussi là où on ne le veut pas. Puisque le but premier d'effet de soulagement est atteint avec succès, les autres actions du médicament sont appelées « effets secondaires ».

La plupart des effets secondaires sont découverts lors des différentes phases de recherche, ce qui permet d'évaluer leur danger. Si un effet secondaire est trop dangereux pour la santé, la formule du médicament sera changée ou on l'abandonnera, tout simplement! Découvrir les effets secondaires est très important dans les recherches sur les médicaments, car cette connaissance permet de juger si un médicament peut-être bon ou mauvais pour une personne. Voici la question que l'on se pose alors : « Est-ce que les bienfaits du médicament dépassent les effets secondaires qui pourraient survenir? » Si la réponse est « Oui », il est considéré comme un bon médicament. En revanche, si les effets secondaires sont plus nombreux que les bienfaits espérés, on n'utilisera pas ce médicament.

Pourquoi mon parent prend-il des médicaments?

Beaucoup de personnes ayant la SP prennent des médicaments qui sont répartis en 3 catégories selon leur usage : pour soulager les symptômes, pour ralentir la progression de la SP (réduire le nombre de poussées) et pour diminuer la durée d'une poussée. Comme tu le sais, la maladie est différente pour chaque personne, donc certaines ne suivent aucun traitement alors que d'autres en suivent un ou plus d'un.

Ton parent a-t-il des symptômes qui le dérangent et qui sont présents presque tout le temps? Il suit peut-être un traitement, car il en existe pour soulager plusieurs symptômes de la SP : fatigue, spasticité, douleur, etc. Ceux-ci agissent directement sur un symptôme en particulier, mais n'ont pas d'effet sur la maladie comme telle.

Depuis les années 90, quatre traitements (Avonex, Betaseron, Copaxone et Rebif) sont disponibles au Québec et ailleurs pour diminuer le nombre de poussées et leur sévérité et aussi pour en raccourcir la durée. Ce sont des injections (piqûres) que les gens se donnent eux-mêmes à la maison. Un cinquième est disponible depuis 2009 (Extavia), qui est semblable au Betaseron. Un sixième est sur le marché depuis 2006 et est différent des autres (Tysabri) : il est prescrit lorsque la maladie est active ou que les autres traitements ne fonctionnent pas, ou lorsqu'ils causent trop d'effets secondaires. Il y a donc 6 traitements pour ralentir la progression de la SP.

Lorsqu'une personne a une grosse poussée, il arrive qu'on lui prescrive un médicament donné à l'hôpital par intraveineuse (dans la veine) ou encore sous forme de comprimés

(pilules) à prendre à la maison. Ce sont des traitements de courte durée, pendant 3 à 5 jours. Ils ont comme résultat de diminuer la durée de la poussée, ce qui permet de récupérer plus vite. On ne peut malheureusement pas en recevoir trop souvent, car il y a des effets secondaires.

Le rôle du neurologue est de faire tout ce qu'il peut pour que son patient se porte mieux. Il doit juger si donner tel ou tel médicament fera une différence significative pour la personne qui a la SP. En premier lieu, il vérifie si elle répond aux critères pour suivre un traitement ralentissant la progression de la SP; elle doit notamment avoir la forme cyclique (poussées-rémissions). Il en discute avec elle et s'il y a lieu, ils font ensemble le choix parmi les médicaments disponibles.

Ensuite, si elle a des symptômes qui l'empêchent de faire ses activités, le neurologue tente de trouver des façons de les réduire. Lors d'une poussée, il va juger s'il serait mieux pour elle de prendre un médicament.

Le neurologue doit faire tout cela en tenant compte de l'état de santé général de la personne, des effets secondaires des médicaments et des interactions médicamenteuses. On ne peut pas prescrire n'importe quel produit, car certains ne peuvent pas être pris ensemble.

Si ton parent suit un traitement, c'est donc pour l'un ou l'autre des trois usages afin d'aller le mieux possible. Les professionnels de la santé sont là pour l'aider à atteindre cet objectif.

LE MOIS DE MAI ET LA SP

Mois de la sensibilisation à la SP

stop SP

Mai est le Mois de la sensibilisation à la SP

On lit souvent que la SP est une maladie mystérieuse, car il y a énormément de questions sans réponse. Lorsqu'une personne en est atteinte, elle a souvent de la difficulté à comprendre ce qui se passe à l'intérieur de son corps. Il n'est donc pas surprenant de constater que les autres se posent aussi des questions : c'est pourquoi sensibiliser la population à la sclérose en plaques est si important.

Pour ce faire, le Canada a choisi le mois de mai pour faire connaître ce qu'est la SP et ses répercussions au quotidien pour les personnes qui en sont atteintes. Il devient ainsi possible pour tout le monde d'en savoir plus sur la maladie.

Madame Sophie Thibault, chef d'antenne du TVA Nouvelles, est la porte-parole de la Société canadienne de sclérose en plaques au Québec. C'est la septième année qu'elle occupe ce rôle, qui lui tient à cœur puisque sa mère a vécu plus de 50 ans avec la SP.

Campagne de l'œillet SP



Mai est aussi le moment de l'année où des bénévoles de la Société de la SP vendent des œillets partout au Canada : c'est la Campagne de l'œillet SP.

C'est l'une des manières pour la population de soutenir financièrement les efforts de la Société de la SP et d'encourager les personnes atteintes dans leur lutte contre la maladie.

Journée internationale de la SP

Le 25 mai 2011 est la 3^e journée internationale de la SP. Cette année, une attention particulière est portée sur le droit des personnes atteintes de SP d'avoir un travail qui respecte leurs capacités.

Cette journée spéciale sera soulignée de plusieurs façons partout à travers le monde par tous ceux qui ont la cause de la sclérose en plaques à cœur.

Bon mois de mai à tous!



MOTS À COMPLÉTER

Complète les mots suivants et forme un mot avec les lettres manquantes.

1. VERTI _ E
2. MYÉ _ INE
3. LÉS _ ON
4. VI _ ION
5. MU _ CLE
6. CH _ LEUR
7. RAI _ EUR

Mot caché : _ _ _ _ _

JEU DES DÉFINITIONS

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 1. ADN
(acide désoxyribonucléique) | A. Route par laquelle circule l'influx nerveux (messages du cerveau) dans tout l'organisme. |
| 2. Anticorps | B. Cellules solidement liées empêchant la plupart des grosses cellules et certains types de cellules sanguines de pénétrer dans le cerveau. |
| 3. Barrière hémato-encéphalique | C. Processus qui fait que la myéline se détériore. |
| 4. Axone | D. Information génétique qui détermine les caractéristiques d'une personne (forme du corps, couleur des yeux, etc.). Il est souvent dessiné en forme d'hélice. |
| 5. Démyélinisation | E. Protéine qui défend l'organisme contre les envahisseurs étrangers tels les bactéries et les virus. |

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



INTERNET



Une page Facebook pour toi!

La Société de la SP a créé une page Facebook destinée à tous les jeunes, qui, comme toi, vivent avec un parent atteint de sclérose en plaques.

La page **Volet jeunesse SP** est un espace de dialogue où tu peux échanger avec d'autres jeunes dont un parent ou un proche a la sclérose en plaques, ainsi qu'avec des représentants de la Société de la SP.

Tout au long de l'année, tu y trouveras aussi des informations sur les activités et les ressources offertes aux jeunes dont un parent a la SP.

Nous espérons que tu apprécieras cet espace et que tu le visiteras souvent.



www.facebook.com/voletjeunessesp.

Vikidia, une encyclopédie originale!

Vikidia est une encyclopédie francophone en ligne, en wiki, libre et participative, destinée aux jeunes de 8 à 13 ans.

Un wiki est un genre de site Internet qui a la particularité de pouvoir être modifié assez simplement par plusieurs personnes. C'est également le logiciel qui permet à ce type de site de fonctionner.

Le mot « wiki » vient de l'hawaïen « wikiwiki », qui signifie « vite », parce que les sites wiki sont très faciles et très rapides à modifier.

Internet est utile pour trouver et échanger des informations. Ici, on peut participer à la construction et à l'amélioration du site, ajouter des photos et apprendre petit à petit à se servir des outils du site.

Vikidia n'est jamais terminée! Il est toujours possible pour tous de corriger, d'améliorer et d'ajouter des informations. C'est comme cela que le site devient meilleur jour après jour.



<http://fr.vikidia.org>.

*Quels sont tes sites Internet préférés?
Envoie-nous tes suggestions à guili@scleroseenplaques.ca*

SOLUTION DES JEUX

MOTS CROISÉS

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
1	G	E	N	I	A	L		S	U	R
2	E		O		M	O	U		T	E
3	N	E	R	V	E	U	S	E		I
4	E		M	I	R	E		B	O	N
5		L	A	S				L		T
6	R		L		E	N	J	O	U	E
7	I	L			M	E		U		G
8	G				B	E	N	I		R
9	O	U	T	R	E		A		D	E
10	L				T	O	I		U	
11	O	M	B	R	E		F	O	R	T

MOTS ABEILLES

Mot caché : MIEL

MOTS MÊLÉS

1		P	S	Y	C	H	O	L	O	G	U	E				
2	P	H	Y	S	I	O	T	H	E	R	A	P	E	U	T	E
3			D	I	E	T	E	T	I	S	T	E				
4			P	H	A	R	M	A	C	I	E	N				
5			M	E	D	E	C	I	N							
6	E	R	G	O	T	H	E	R	A	P	E	U	T	E		
7			K	I	N	E	S	I	O	L	O	G	U	E		
8				N	E	U	R	O	L	O	G	U	E			
9			I	N	F	I	R	M	I	E	R	E				

MOTS À COMPLÉTER JEU DES DÉFINITIONS

- vertige
- myéline
- lésion
- vision
- muscle
- chaleur
- raideur
- diète

- D
- E
- B
- A
- C

Mot caché : GLISSADE



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

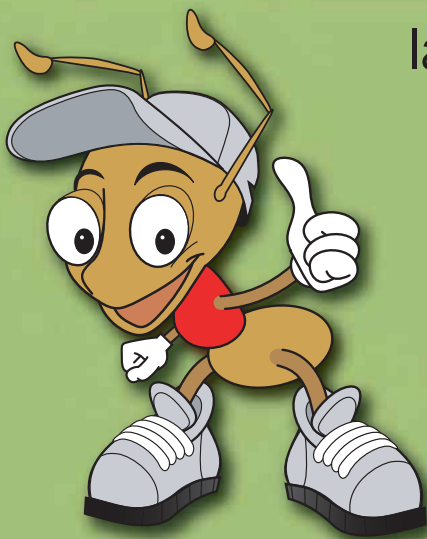
RENDS-NOUS VISITE EN LIGNE

Nouveau!



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
Robert Morin

Révision :

Diane Prévost

Logo Les nerfs! :

Michel Fontaine

Graphisme :

Valentine Bonhomme-Vachon
Carole Corson

Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Québec

Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Canada

Société
canadienne
de la sclérose
en plaques



Division du Québec