

# LES NERFS!



7  
ANS

NUMÉRO 31 • HIVER 2009

:: MAGAZINE SP POUR LES JEUNES ::

L'HALLOWEEN AU CONGRÈS ESPOIR FAMILLE



« LE MEILLEUR CAMP AU MONDE! »  
WALID, 14 ANS



L'ABC DES SYMPTÔMES :  
LES TROUBLES SENSITIFS



PLUS... RÉSULTATS DU CONCOURS DE PHOTOS



## LA SP À LA LOUPE

### Le syndrome clinique isolé (SCI)

Il faut au moins deux poussées pour poser un diagnostic de sclérose en plaques. Après un seul épisode de symptômes neurologiques, on ne peut pas dire qu'il s'agit de la SP, alors on appelle cette première poussée un syndrome clinique isolé (SCI).

On peut définir le syndrome clinique isolé par une première apparition de symptômes semblables à ceux que l'on voit dans la SP, ce qui signifie un risque plus élevé d'avoir un diagnostic de sclérose en plaques dans l'avenir. La plupart du temps, l'imagerie par résonance magnétique (IRM) montre des lésions typiques de la maladie, mais à l'occasion, l'IRM est normale. Cet examen est très important et il permet de diminuer le temps d'attente avant d'avoir un diagnostic.

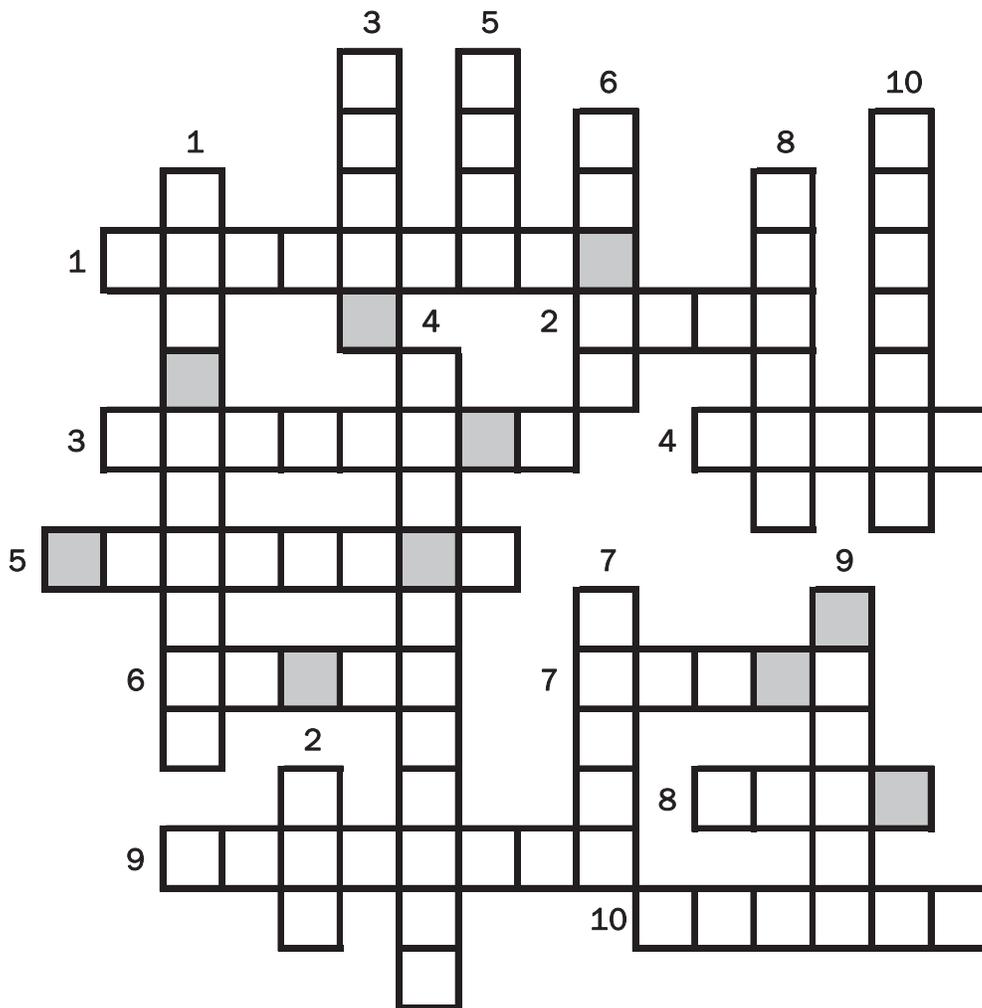
Pour que l'on puisse poser un diagnostic de SCI, les symptômes doivent être semblables à ceux que l'on observe parfois lors d'une poussée de SP : névrite optique (troubles visuels), engourdissements, myélite (inflammation de la moelle épinière). Le neurologue doit constater des signes tout aussi semblables à ceux d'une poussée lorsqu'il examine le patient. Au cours de cet épisode, la personne peut présenter un seul symptôme neurologique ou plus d'un à la fois. Par exemple, une sensation d'engourdissements et une névrite optique.

Il est important de retenir que lorsque l'on reçoit un diagnostic de SCI, on peut avoir ou non la sclérose en plaques dans le futur. Les études ont démontré que, lorsque le SCI est accompagné de lésions visibles à l'IRM qui sont semblables à celles que l'on observe en SP, le risque d'avoir un second épisode est plus élevé. Lorsque le SCI n'est pas accompagné de lésions typiques de la SP, le risque d'être atteint de sclérose en plaques demeure relativement faible.

Lorsque le risque de développer la SP est plus élevé, les neurologues prescrivent les mêmes médicaments que pour la sclérose en plaques, soit Avonex, Betaseron, Copaxone et Rebif. Ces traitements ralentissent l'évolution de la maladie et on sait aujourd'hui, grâce à des études cliniques, qu'ils peuvent retarder l'apparition d'une deuxième poussée et donc, le diagnostic définitif de SP.

Grâce à la recherche, on comprend maintenant de mieux en mieux la SP et le SCI. Les neurologues encouragent les gens qui reçoivent un diagnostic de SCI à poursuivre leur vie le plus normalement possible et à être attentifs à leurs symptômes présents ou à ceux qui pourraient apparaître. Ils peuvent ainsi mieux supporter les personnes qui en sont atteintes.

## MOTS ENTRECROISÉS



Mot mystère : \_ \_ \_ \_ \_

## Horizontalement

1. Repas des fêtes que l'on fait la nuit de Noël.
2. Pôle où vit le père Noël.
3. Véhicule du père Noël.
4. Arbre décoré pour Noël.
5. Ville où est né Jésus-Christ.
6. Décorer, embellir.
7. Période qui précède Noël.
8. Émotion agréable.
9. Endroit par lequel le père Noël passe pour entrer dans une maison.
10. Papa de Jésus.

## Verticalement

1. La couronne de Noël en est une.
2. Personnage dans Peter Pan : la \_ \_ \_ clochette.
3. Aide le père Noël pour la fabrication des cadeaux.
4. Synonyme de fête.
5. Fête commémorant la naissance de Jésus.
6. Animal tirant le traîneau du père Noël.
7. Maman de Jésus.
8. On en reçoit et on en offre à Noël.
9. Objet céleste qui guida les rois mages.
10. En mettre plein la vue.

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



## CONGRÈS ESPOIR FAMILLE

Une année record!

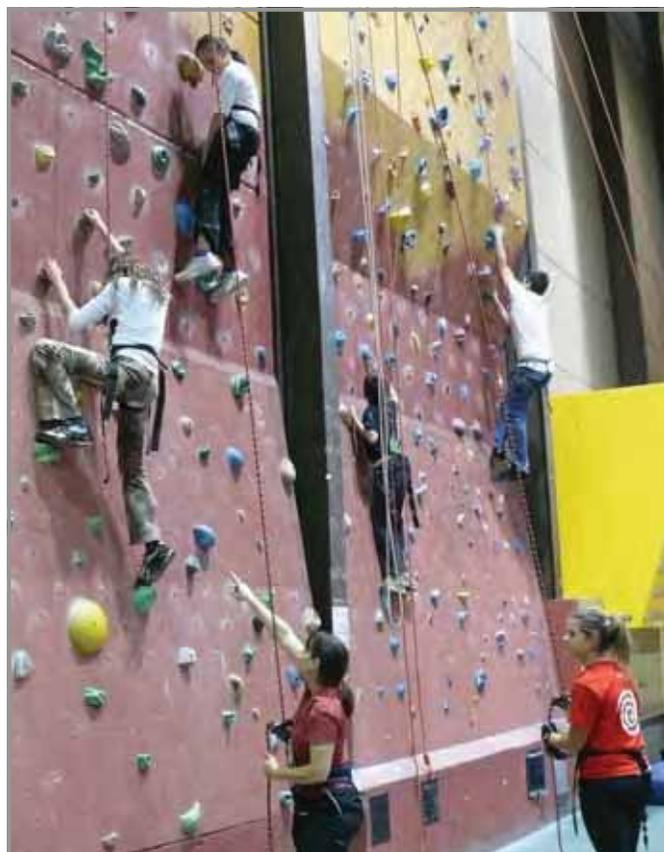
La 18<sup>e</sup> édition du congrès Espoir Famille a eu lieu du 30 octobre au 1<sup>er</sup> novembre dernier à l'Hôtel Loews Le Concorde, à Québec, et a rassemblé près de 300 participants, un record! Cet événement s'adressait aux personnes atteintes de sclérose en plaques et à leur famille.

Soixante jeunes de 6 à 17 ans (un autre record!), dont un parent a la SP, ont participé au Programme Jeunes. Ils étaient encadrés par dix animateurs, dont plusieurs ont eux-mêmes un parent atteint de SP, et comprennent donc bien leur situation.

Différentes activités leur étaient offertes toute la fin de semaine : discussions sur la SP, course à obstacles, simulation de symptômes, improvisation, bande dessinée, quiz, bricolage, etc. Les adolescents ont eu la chance de rencontrer la D<sup>re</sup> Sandra Tremblay, neurologue, à qui ils ont pu poser de nombreuses questions sur la SP.

Le samedi après-midi, les jeunes se sont rendus au Pavillon de l'éducation physique et des sports (PEPS) de l'Université Laval, où ils ont fait du trampoline, de l'escalade et du *jorkyball*.

Samedi soir, tous étaient invités à se déguiser à l'occasion de l'Halloween. Petits et grands ont participé en grand nombre au défilé et au concours de costumes. La soirée s'est poursuivie en musique et en danse dans une très belle ambiance.





Quelques animateurs : Frank Olivier, Guillaume, Vincent, Guillaume, Marie-Josée et Martin



Camille a ému le public en chantant « Hero » et « Une chance qu'on s'a »



Sarah,  
la grande gagnante!



2<sup>e</sup> : Jérôme,  
la citrouille



3<sup>e</sup> : Camille,  
« Simon, yo! »



## L'HISTOIRE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES

L'histoire de la médecine nous révèle que c'est rarement une seule personne qui est à l'origine d'une découverte. Ce sont souvent des informations amenées par des personnes différentes qui rendent une découverte possible.

L'époque et le contexte de la société ont aussi grandement aidé à l'avancement du travail du Dr Jean-Martin Charcot. La Révolution française (1794) amena un changement complet de l'enseignement de la médecine en transportant les professeurs de l'école à l'hôpital, et en empêchant l'Église d'y jouer un rôle. On enseignait donc la médecine au chevet du patient, avec les méthodes d'observation du moment.

C'est ainsi qu'en 1824, un certain Charles Prosper Ollivier D'Angers publia un livre s'intitulant *Maladies de la moelle épinière*, dans lequel on retrouve, pour la première fois dans l'histoire médicale, un cas de SP.

Dans cet ouvrage, il est question de plusieurs maladies de la moelle épinière et on y présente un jeune homme de 20 ans qui présentait des faiblesses dans le pied droit et qui éprouvait des sensations de fatigue depuis l'âge de 17 ans. Ollivier conclut que cette maladie était causée par une infection.

Robert Carswell, quant à lui, fut le premier à illustrer les dommages causés sur la moelle épinière.

Quelques années plus tard, Jean Cruveilhier sera le premier à démontrer le lien entre ces lésions et certains symptômes.

Le Dr Edmé Félix Alfred Vulpian fut le premier à utiliser le terme *sclérose en plaques disséminée*, en 1866, lors de la présentation de trois cas devant la Société médicale des hôpitaux de Paris. Il fit cet exposé en compagnie de son collaborateur et ami, le Dr Jean-Martin Charcot.

Des trois cas présentés en 1866, celui de Madame V. (Joséphine Vauthier) fut repris par Charcot dans ses leçons de 1868, année où l'on considère avoir découvert la sclérose en plaques. Car c'est bien à Jean-Martin Charcot que revient le mérite d'avoir différencié la sclérose en plaques des autres maladies semblables.



Voici comment débute la sixième leçon de l'ouvrage *Leçons sur les maladies du système nerveux faites à la Salpêtrière*, rédigé par l'un de ses étudiants :

*« Chemin faisant, j'ai relevé quelques-uns des caractères qui permettent de distinguer aujourd'hui cette maladie d'une autre affection jusqu'alors confondue avec elle, la sclérose en plaques disséminée. »*

Les deux leçons suivantes porteront aussi sur la sclérose en plaques et Charcot y discutera des symptômes, des « périodes » (stades) de la maladie, de la relation lésion-symptôme, de l'influence du sexe, de l'âge et aussi de l'hérédité. Il traitera même des causes possibles, du pronostic (comment la maladie évolue) et des traitements, même s'il reconnaissait que les connaissances sur la maladie étaient insuffisantes, comme l'indique ce passage à la fin de la huitième leçon :

*« On peut espérer que, lorsque la maladie sera mieux connue, le médecin apprendra à tirer parti de ces tendances spontanées aux rémissions qui se trouvent signalées dans un bon nombre de cas. Irai-je, après ce qui précède, vous entretenir longuement de thérapeutique? Le temps n'est pas venu encore où cette question pourra être abordée sérieusement... »*

Il est intéressant de noter que les traitements offerts aujourd'hui (140 ans plus tard!) pour modifier l'évolution de la maladie fonctionnent comme le Dr Charcot l'avait prédit : en réduisant la fréquence et l'intensité des poussées, on maximise les possibilités de récupération (ou rémission).

Le Dr Charcot fut un observateur hors du commun, doublé de qualités artistiques impressionnantes, et il est considéré comme le père de la neurologie. Il devint professeur de médecine en 1860 et s'intéressa plus particulièrement aux affections neurologiques avec son collègue Vulpian.



L'Hôpital La Salpêtrière, qui regroupait plus de 5 000 malades à l'époque, lui offrit un environnement idéal pour ses minutieuses observations. Sa description de la sclérose en plaques demeurera pratiquement inchangée pendant plus d'un demi-siècle! La triade de Charcot, caractérisée par trois symptômes : langage lent et hésitant, tremblements, nystagmus (mouvement involontaire des yeux), demeura un outil de diagnostic utilisé longtemps après sa mort et les premiers médecins qui ont identifié la maladie par la suite s'y référaient constamment.

Ce fut notamment le cas du Canadien William Olser, qui fut le premier à exposer à ses collègues canadiens des cas de SP. Il en sera question dans la suite de cet article dans le prochain numéro du magazine...



## QUIZ

---

### Examen de fin d'année de l'Institut Les nerfs!

**1 - En quoi consiste le défi 5/30?**

- a) 5 sacs de chips et 30 redressements assis par jour pendant une semaine
- b) 5 portions de fruits et légumes et 30 minutes d'exercice par jour, 5 jours par semaine
- c) 5 repas complets et 30 heures de sport par semaine
- d) 5 jeux et 30 minutes d'études par jour

**2 - Quelle est la principale cellule du système nerveux central?**

- a) Les neurones
- b) Les cheveux
- c) Le sang
- d) Les anticorps

**3 - Quel symptôme peut donner la nausée et rendre la marche en ligne droite quasiment impossible?**

- a) Faiblesse musculaire
- b) Névrite optique
- c) Spasme musculaire
- d) Vertiges

**4 - Quelle est l'utilité du sommeil?**

- a) Il permet au corps de se réparer et de grandir
- b) Il recharge nos batteries et refait nos réserves d'énergie
- c) Il permet de bien ranger dans la mémoire les choses apprises durant la journée
- d) Toutes ces réponses

**5 - Qu'est-ce que l'ornithologie?**

- a) La science de l'ornithorynque
- b) La science de l'observation des oiseaux
- c) La science du larynx
- d) Une religion

**6 - Que retrouve-t-on de spécial au Parc national du Mont-Mégantic?**

- a) De grosses tortues
- b) Un des plus gros télescopes d'Amérique du Nord
- c) Plusieurs lacs en série
- d) Toutes ces réponses

**7 - J'utilise les rayons X, l'échographie et l'imagerie par résonance magnétique pour prendre des photos de l'intérieur du corps humain. Quel est mon métier?**

- a) Préposé aux bénéficiaires
- b) Neurologue
- c) Radiologiste
- d) Cardiologue



**8 - Dans une étude récente, des chercheurs ont démontré les bienfaits de l'entraînement physique régulier chez les personnes atteintes de SP. Lequel de ces énoncés est faux?**

- a) L'exercice permet de mieux gérer la fatigue des personnes atteintes de SP
- b) L'exercice améliore la gestion des douleurs neurologiques
- c) L'exercice permet de mieux gérer son poids
- d) L'exercice permet d'être plus grand

**9 - Pour éviter les insectes piqueurs, de quelle couleur devraient être tes vêtements?**

- a) Couleur fluo
- b) Couleur pâle
- c) Couleur foncée
- d) Couleur invisible

**10 - Laquelle de ces mesures ne te protège pas de la chaleur?**

- a) Se protéger du soleil avec de la crème solaire (protection 16 et +)
- b) Boire souvent de petites quantités d'eau
- c) Porter des vêtements noirs
- d) Mouiller sa casquette ou son chapeau avant de le porter sous le soleil

**11 - Je suis la personne qui a expliqué la sclérose en plaques pour la première fois dans l'histoire de la médecine.**

- a) Isaac Newton
- b) Jean-Martin Charcot
- c) James Cooke
- d) Jean-Jacques Rousseau

**12 - Quelle est la science qui permet d'automatiser certaines tâches domestiques en les programmant ou en les coordonnant entre elles à l'aide de modules électroniques?**

- a) L'informatique
- b) La domotique
- c) L'astrologie
- d) Aucune de ces réponses

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



## ENTREVUE

Walid, 14 ans, Montréal

*Walid a participé au Camp de vacances SP l'été dernier et au congrès Espoir Famille pendant plusieurs années. Sa mère est atteinte de sclérose en plaques et utilise un fauteuil roulant quotidiennement.*

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

Depuis plus de 13 ans. Elle a été hospitalisée lors de ma première année de vie. Les médecins ne savaient pas ce qu'elle avait, alors il l'ont gardée jusqu'à qu'ils diagnostiquent la SP.

**As-tu connu ta mère avant qu'elle soit en fauteuil roulant?**

Non. Elle s'est retrouvée en fauteuil roulant quand j'avais un an, donc je n'ai pas eu la chance de la connaître autrement et je trouve ça dommage.

**Y a-t-il des moments où tu trouvais ça plus difficile d'avoir un parent qui a la SP?**

Oui je trouvais ça difficile quand on allait faire des activités et qu'elle devait rester là à nous regarder ma sœur et moi.

**Comment es-tu allé chercher de l'aide dans ces moments-là?**

J'étais jeune encore. Je ne savais pas où aller chercher de l'aide mais maintenant j'en parle à ma sœur ou à ma mère.

**Comment vis-tu le fait que ta mère utilise un fauteuil roulant?**

Au début j'ai eu beaucoup de misère mais je me suis habitué et maintenant je l'aide tous les jours.

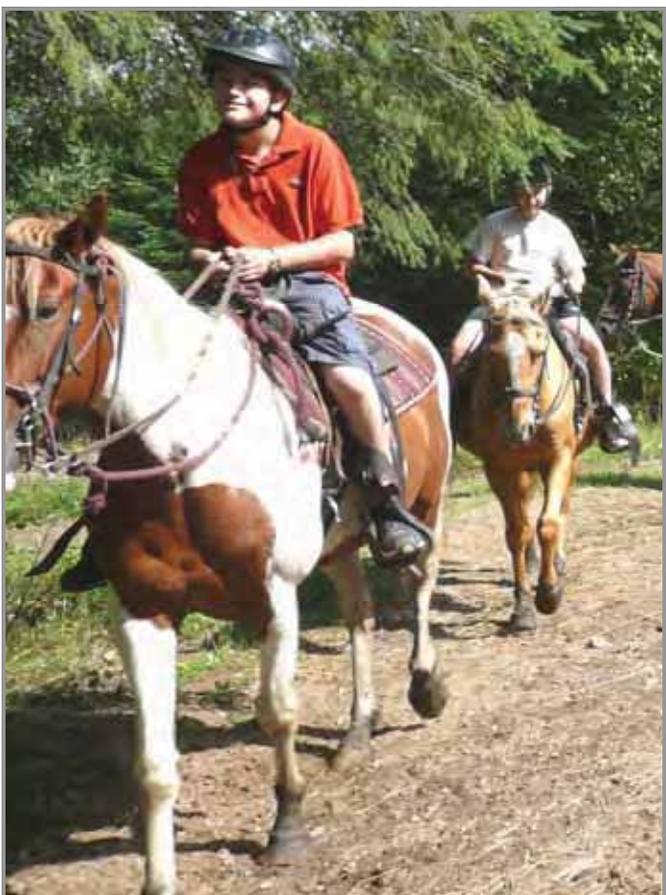
**Trouves-tu que tu as beaucoup de responsabilités à la maison?**

Oui, mais je sais que je le fais pour aider ma mère et qu'elle aime ça quand je l'aide alors ça me fait plaisir.

**De quelle façon l'aides-tu?**

Je fais la vaisselle, je sors les poubelles et le recyclage. Quand elle veut sortir et qu'elle n'a pas de transport, je pousse son fauteuil.





### As-tu encore des inquiétudes par rapport à la sclérose en plaques?

Non, j'ai vraiment appris beaucoup de choses grâce au congrès Espoir Famille et au Camp de vacances SP.

### Pourquoi aimes-tu venir au congrès Espoir Famille?

Pour revoir les animateurs d'année en année et les gens qui vivent la même chose que moi.

### Pourquoi voulais-tu aller au Camp de vacances SP?

Ça me tentait de rencontrer des personnes qui vivaient la même chose que moi et aussi de me faire plein de nouveaux amis.

### Comment as-tu trouvé ta semaine au Camp?

Super, super, super cool! Ça a été le meilleur camp au monde. Je me suis vraiment amusé. Je me suis fait plein d'amis avec qui je vais garder contact.

### Qu'est-ce que tu as le plus aimé au Camp?

Toutes les activités étaient vraiment le fun mais ma préférée a été l'équitation.

### Qu'est-ce que tu as le moins aimé?

Être malade et ne pas pouvoir sortir. À cause de cela, j'ai raté le vélo et le géocaching.

### Quelles sont les personnes avec qui tu discutes de la SP?

Ma sœur parce qu'on est proche et aussi mes profs parce que je suis à l'aise avec eux.

### Quels sont tes loisirs?

J'aime beaucoup l'Informatique et également l'électronique.

### Si tu ne te sens pas bien, qu'est-ce que tu fais pour te changer les idées?

Je vais dans ma chambre et je lis un livre.





## RÉSULTATS DU CONCOURS DE PHOTOS

« La famille et les amis, c'est important! »

La grande gagnante du concours « La famille et les amis, c'est important! » est **Geneviève, 17 ans, de Saint-Basile-le-Grand**, qui gagne une carte-cadeau de 30 \$ chez Archambault. Félicitations Geneviève!

« Voici ma cousine Valérie et moi chez notre grand-père maternel. Nous étions en août 2009. C'est toujours agréable d'aller à la campagne, car nous pouvons faire du VTT et beaucoup d'autres activités tout en prenant du temps avec notre famille. »



Nous avons reçu plusieurs belles photos et le choix n'a pas été facile! Voici deux autres coups de cœur. Merci à tous les participants!



« Ma meilleure amie Catherine et moi »  
**Marie-Ève, 15 ans, Chibougamau**



« Pitchou, mon chat boule d'amour »  
**Yves, 8 ans, Laval**

Tu peux voir ces photos en couleur sur le site Internet [www.lacoloniesp.ca](http://www.lacoloniesp.ca).



## L'ABC DES SYMPTÔMES

### Les troubles sensitifs

Certaines lésions de sclérose en plaques peuvent causer des troubles sensitifs. Il peut s'agir de manifestations bizarres comme des serremments, des picotements, des engourdissements, des brûlures et des chocs électriques. Certains auront aussi des sensations de chaud ou de froid sur la peau. Ces symptômes ne sont pas dangereux, mais ils peuvent être désagréables.

Une personne qui a des engourdissements risque de moins sentir les choses qui sont en contact avec sa peau. Une personne ayant des pertes sensitives pourrait, par exemple, ne pas se rendre compte que l'eau de son bain est trop chaude.

Les troubles sensitifs peuvent aussi causer des difficultés à effectuer des tâches. Une personne qui ne sent presque plus ses mains aura plus de mal à écrire ou à tenir des choses. Elle arrivera quand même à le faire, mais elle devra bien se concentrer sur ce qu'elle est en train de faire.

N'oublie pas que les symptômes sont différents d'une personne à l'autre et que ton parent n'aura pas tous les symptômes possibles de la SP. Ils sont d'intensité variable et peuvent disparaître pour quelque temps et réapparaître plus tard.

T'est-il déjà arrivé de t'asseoir sur une jambe repliée et ensuite de ne plus la sentir? As-tu eu de la difficulté à te lever avec cette jambe engourdie? Voici d'autres petits jeux pour simuler ces symptômes.

### Simulation de symptômes

#### **Matériel :**

Mitaines, pièces de monnaie, chemise.

#### **Simulation :**

- Placer les pièces de monnaie sur une table;
- Mettre les mitaines;
- Ramasser les pièces et les mettre dans ses poches;
- Enfiler la chemise et la boutonner.



#### **Matériel :**

Bandeau, mitaines, morceaux de ouate, 2 bols, 1 cuillère.

#### **Simulation :**

- Placer un bol rempli de morceaux de ouate sur une table et distancer l'autre bol;
- Bander les yeux puis mettre les mitaines;
- À l'aide de la cuillère, essayer de faire passer d'un bol à l'autre les morceaux de ouate.



## LANCEMENT DU MARATHON DE LECTURE SP

Le coup d'envoi de la 32<sup>e</sup> édition du Marathon de lecture SP a été donné le 6 novembre dernier, à l'école alternative Tourterelle de Brossard : À vos livres, prêts, lisez pour stopper la SP!

C'est dans une ambiance festive que deux des porte-parole de l'événement, Marilyse Bourke (Sonia) et Éric Paulhus (Tché), de la populaire émission *Une grenade avec ça?*, ainsi qu'un porte-parole de la Société de la SP, Martin Laperle, se sont joints aux 140 élèves de l'école pour prendre part aux nombreuses activités prévues au cours de cet événement spécial.

Pour cette occasion, le dossard officiel du Marathon de lecture SP a été remis à l'école pour souligner sa 18<sup>e</sup> année de participation. Le départ du Marathon de lecture SP a été officiellement donné avec la coupe du ruban rouge.



Tous les marathoniens des écoles participantes sont en piste pour relever le défi de lire le plus de livres possible pour stopper la SP.

Le Marathon de lecture SP se tient aux quatre coins de la province de novembre 2009 à avril 2010. Il permet de découvrir le monde passionnant de la littérature tout en amassant des fonds pour contribuer à un avenir sans sclérose en plaques.

Entre en piste toi aussi! Pour obtenir plus de détails sur le Marathon de lecture SP, tu peux communiquer avec nous par téléphone au 514-849-7591 ou au 1-800-268-7582 et également consulter notre site Internet : [www.marathondelecturesp.com](http://www.marathondelecturesp.com).





## ALEXANDER NORMANDIN

### Une Super Personne

À l'automne 2007, à l'âge de 24 ans, Alexander a reçu un diagnostic de sclérose en plaques. Il venait à peine de commencer sa troisième année d'études en médecine à l'Université McGill.

Comme il travaillait plus de 12 heures par jour à l'hôpital, il n'a pas accordé beaucoup d'importance à ses premiers symptômes, se disant que c'était probablement relié à la fatigue. Mais quand tout le côté gauche de son visage est devenu engourdi, il n'a pas eu d'autre choix que d'aller consulter. Le neurologue lui a annoncé qu'il avait la SP.

Alexander s'est alors posé bien des questions sur sa vie et a décidé de faire attention à sa santé, en se couchant plus tôt et en faisant de l'exercice. Il a mené la belle vie deux mois aux Bahamas, où il allait courir sur la plage et nager. Il est revenu à Montréal en meilleure forme et prêt à relever les défis qui l'attendaient.

Il a recommencé ses études et ses stages à l'hôpital. Il s'est aussi mis à l'entraînement au gymnase et à courir sur un tapis roulant chaque jour. Mais petit à petit, il lui était de plus en plus difficile de courir et des troubles de l'équilibre ont finalement rendu cet exercice impossible. Après ses journées de travail, il était parfois trop fatigué pour se rendre à sa voiture et devait s'asseoir sur le bord de la route jusqu'à ce qu'il ait la force de s'y rendre.

Il s'est rapidement rendu compte que la maladie continuait à évoluer. On lui a annoncé qu'il avait une forme de SP qui évoluait très vite, que le traitement qu'il prenait n'était pas efficace pour lui et qu'il serait probablement en fauteuil roulant dans quelques années. On lui a alors parlé d'une autre option : faire partie d'une étude sur la greffe de moelle osseuse.

Alexander a fait le choix de se battre et a accepté d'aller rencontrer le neurologue responsable de cette étude à Ottawa dès le lendemain! Il a accepté de faire partie de l'étude et a supporté courageusement de nombreux effets secondaires, avec le soutien de sa conjointe et de ses proches. Il a très bien répondu aux traitements qu'il a reçus. Ceux-ci ont stoppé l'évolution de la maladie et lui ont même permis de récupérer. Il a ainsi pu passer un examen de médecine et se sent de plus en plus fort chaque jour.

Bien qu'il ignore ce que le futur lui réserve, Alexander dit avoir appris à quel point la patience et la capacité de vivre un jour à la fois sont importantes. Il apprécie tout le soutien qu'il a reçu et il sait que quoi qu'il arrive, il sera fort. Il sait aussi qu'il y a 10 ans, les médecins n'auraient rien pu faire pour lui et que c'est grâce à la recherche qu'il va mieux aujourd'hui. Il n'hésite pas à raconter son histoire, qui donne de l'espoir à toutes les personnes qui ont la SP et à leur famille.

## MOTS EN ESCALIER

Trouve les mots correspondant aux définitions en ajoutant une nouvelle lettre à chaque ligne jusqu'en haut de l'escalier, puis en retirant une lettre à chaque ligne en redescendant l'escalier.

Note de musique

Copain

Partie du corps

État américain

Milieu

Grande propriété

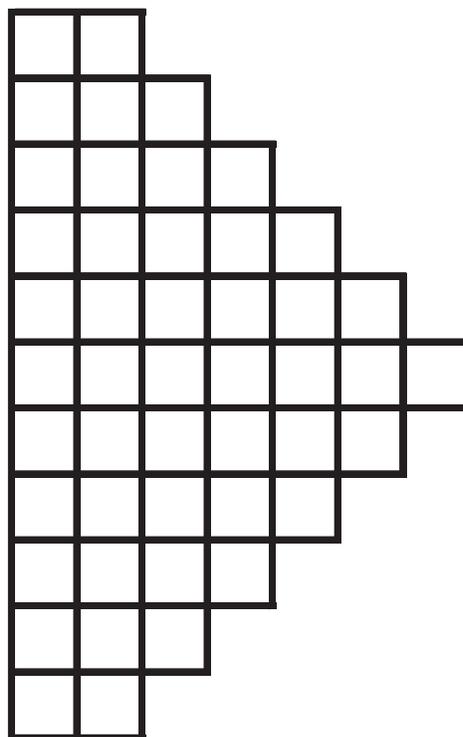
Toujours en voyage

Diable

Mouvement, vibration

Offrande

Note de musique



## CHARADES

Mon premier peut être de Pise, de Babel ou Eiffel.  
 Mon second est un tout divisé en trois.  
**Mon tout est une spécialité du Lac Saint-Jean qui est souvent servie à Noël.**

Mon premier est une note de musique.  
 Mon second est une période sans sommeil.  
 Mon troisième exclut la personne qui parle.  
**Mon tout est le repas de fête que l'on fait la nuit de Noël.**

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



## PLEINS FEUX SUR LE MÉTIER D'OPHTALMOLOGISTE

L'ophtalmologiste est un médecin spécialiste dans le diagnostic et le traitement des maladies et des anomalies de l'œil. Par sa formation (5 ans de médecine + 5 ans de spécialisation), il peut faire une évaluation complète de la fonction visuelle et évaluer l'état de santé de l'œil. Il a la formation pour traiter les problèmes qu'il aura identifiés, soit par une approche thérapeutique ou chirurgicale.

Si une maladie est présente, il a l'expertise pour préciser un diagnostic, demander les examens nécessaires et initier un traitement approprié. Il est le seul à avoir la capacité et l'expertise pour intervenir avec tout l'arsenal moderne qui inclut le microscope, l'usage d'ultrasons sophistiqués et les différents lasers pour réaliser des interventions délicates.

Le médecin ophtalmologiste est membre actif de l'équipe médicale et travaille en collaboration avec le médecin généraliste et de nombreux autres médecins spécialistes pour le mieux-être de ses patients. Il peut être amené à procéder à des opérations avec un neurochirurgien dans des cas plus complexes, ou à référer son patient à d'autres médecins pour des problèmes qu'il aura identifiés par son examen.

En conclusion, on peut dire que l'ophtalmologiste est le docteur spécialiste de l'œil, comme le neurologue est le docteur spécialiste du système nerveux.

**Connais-tu la différence entre un optométriste et un ophtalmologiste?**

### *L'optométriste*

- L'optométriste est détenteur d'un doctorat acquis au terme d'un programme de formation universitaire de cinq ans.
- Son rôle est de procéder à l'examen des yeux et de la vision ainsi que de détecter les maladies oculaires et les problèmes oculo-visuels. Il est également apte à prescrire, à vendre et à ajuster des lentilles ophtalmiques, que ce soit sous forme de lunettes ou de verres de contact.
- Il est un professionnel de la santé de première ligne, la porte d'entrée des services pour les yeux.
- Il est membre de l'Ordre des optométristes du Québec.

### *L'ophtalmologiste*

- L'ophtalmologiste est détenteur d'un doctorat en médecine et a complété une formation spécialisée dans le domaine de l'ophtalmologie, soit 10 années d'études universitaires.
- Son rôle est de diagnostiquer et de traiter les maladies des yeux, en utilisant et en prescrivant les médicaments appropriés ou en effectuant les interventions chirurgicales qui s'imposent.
- Il est membre du Collège des médecins du Québec.





## MON TRAVAIL À LA SCSP

**Dominique Husereau**  
**Coordonnatrice aux événements spéciaux**

En février dernier, j'ai joint l'équipe des collectes de fonds de la Société de la SP. Non seulement je devais relever le défi de faire du 15<sup>e</sup> anniversaire de la Marche de l'eSPoir de Montréal une fête animée, mais je devais également m'assurer d'y réunir le plus de participants possible. Ai-je réussi mon défi? Avant de vous en donner la réponse, laissez-moi vous parler un peu de la Marche de l'eSPoir ainsi que de mon travail au quotidien.

La Marche de l'eSPoir de Montréal fait partie des 25 Marche de l'eSPoir qui auront lieu à travers la province de Québec en 2010. C'est l'événement annuel familial de la Société de la SP. La Marche de Montréal est un grand rassemblement de personnes touchées par la SP qui, seules ou en équipe, marchent pour sensibiliser la population à la cause. Tout au long de l'année, nos participants amassent des fonds pour la recherche d'un remède contre la sclérose en plaques.

Pour que la Marche de Montréal soit une réussite, je dois tout d'abord m'assurer de réunir le plus de participants possible. Si tu t'inscris à la Marche de Montréal cette année, il y a de fortes chances que tu reçoives un appel de ma part pour te souhaiter la bienvenue et m'assurer que tu débordes d'idées pour ta collecte de fonds. Ensuite, tu peux m'aider à recruter des participants en formant toi-même une équipe parmi ta famille et tes amis ou même dans ta classe ou dans toute l'école!

Un autre élément qui fait en sorte que la Marche de Montréal soit réussie est de m'assurer de sa bonne organisation. Je vois à ce qu'il y ait assez de bénévoles sur place pour le bon fonctionnement de l'événement, mais surtout pour la sécurité des marcheurs tout au long du parcours. Mon travail consiste donc à recruter des bénévoles par le biais de différents organismes de bénévolat ou parmi les programmes d'écoles internationales. Si tu te diriges vers ce programme au secondaire ou que tu en fais déjà partie, tu peux te joindre à notre programme de bénévolat!

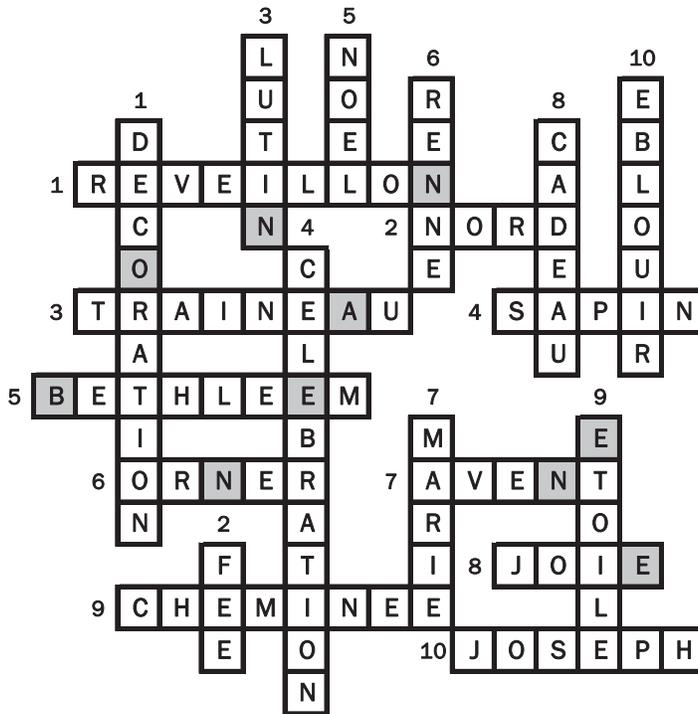
Finalement, une fête réussie est une fête bien animée. Je dois donc m'assurer qu'il y aura de l'animation tout au long de la journée et cela, autant pour toi que pour tes parents et même tes grands-parents! Pour la 15<sup>e</sup> édition en 2009, la troupe Samajam et une troupe de danse sont venus faire danser la foule sur des rythmes ensoleillés. L'équipe de Génies en herbe était également sur place pour faire bouger nos neurones.

En 2009, à la Marche de Montréal, nous avons pu réunir plus de 1 000 participants et près de 200 bénévoles. Tout un succès! Il ne manque que toi et ton équipe pour que nous puissions nous surpasser en 2010! Es-tu prêt à relever le défi?

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

## SOLUTION DES JEUX

## MOTS ENTRECROISÉS



Mot mystère : BONNE ANNÉE

- |      |      |      |       |
|------|------|------|-------|
| 1. B | 4. D | 7. C | 10. C |
| 2. A | 5. B | 8. D | 11. B |
| 3. D | 6. B | 9. B | 12. B |

## MOTS EN ESCALIER

M I  
A M I  
M A I N  
M A I N E  
M E D I A N  
D O M A I N E  
N O M A D E  
D E M O N  
O N D E  
D O N  
D O

## CHARADES

tour-tiers : tourtière  
ré-veille-on : réveillon

## QUIZ



## 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 : \_\_\_\_\_

ÉCRIS-NOUS!

guili@scleroseenplaques.ca

Tu as d'autres questions sur la SP?  
Tu veux contribuer au magazine?

Fais-nous parvenir :

Dessins

Poèmes

Témoignages

Questions

Suggestions

GARDE LE CONTACT

www.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

Télé. : 514-849-8914

Courriel :

info.qc@scleroseenplaques.ca

Sites Web :

www.scleroseenplaques.ca/qc  
www.lacoloniesp.ca

Rédacteurs :

Carole Corson  
Nadine Prévost  
Robert Morin

Révision :

Diane Prévost

Logo Les nerfs! :

Michel Fontaine

Graphisme :

Catherine-Eve Roy  
Carole Corson

Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Québec

Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Canada

Société  
canadienne  
de la sclérose  
en plaques



Division du Québec