l'SPérance

Le journal des Laurentides

DÉCEMBRE 2023

Il y a toujours l'espérance ! Malgré tout ce que l'on voit ou entend dans l'actualité tous les jours, il faut retenir ce qui nous remplit d'espoir en l'avenir : la conscience de plus en plus éveillée de nos enfants face à l'environnement ; les jeunes mairesses et maires de plusieurs villes qui ont une vision plus communautaire et sociétale de la gestion municipale ; l'héritage d'amour et de solidarité que nous lègue Karl Tremblay ; les bons usages de l'intelligence artificielle qui propulsent nos avancées technologiques dans un autre monde en santé, en éducation, en innovation, en ingénierie, dans des domaines qui nous étaient jusqu'ici inconnus ; des Juifs et des Palestiniens qui manifestent ensemble pour la paix ; des projets de loi non partisans comme l'aide médicale à mourir qui voient le jour ; et, pourquoi pas, les Alouettes qui ramènent la Coupe Gray à Montréal.

Joyeux temps des Fêtes à toutes et à tous.

Amour, paix, tolérance, compassion et un p'tit verre à notre santé !

Christian Fournier
Président

SOMMAIRE

P.2. Des scientifiques cernent le premier facteur génétique associé à la gravité de la SP + Le traitement précoce du syndrome radiologique isolé permet de retarder l'apparition des premiers symptômes de sclérose en plaques

P.3. Marche SP + Billets de tirage + Soirée dévoilement des champions

P.4 et P.5. Horaire du programme de soutien

P.6. La chronique de Martine + Résultats d'un essai clinique multicentrique international sur l'amélioration de la cognition dans le contexte de la sclérose en plaques progressive (étude CogEx)

P.7. Recherche de bénévoles + Convocation AGA + Adhésion

P.8. Mission + Bingo + Repas des Fêtes + Partenaires + Fermeture + Jeu, 7 différences

Des scientifiques cernent le premier facteur génétique associé à la gravité de la SP

9 août 2023

Résumé : Des chercheuses et chercheurs sont parvenus à cerner le premier facteur de risque génétique associé aux effets à long terme de la sclérose en plaques (SP) sur la santé et à la progression de cette maladie. Les scientifiques ont constaté que ce facteur génétique augmentait le risque pour les personnes atteintes de SP de voir s'aggraver presque 4 ans plus tôt leur degré d'incapacité – soit de mettre moins de temps à atteindre un score de 6 à l'échelle élaborée d'incapacités de Kurtzke (EDSS). L'approfondissement de notre compréhension des mécanismes qui sous-tendent la progression de l'incapacité dans le contexte de la SP pourrait permettre d'orienter la recherche axée sur la mise au point de nouveaux traitements.

Contexte : Des études antérieures ont permis de cerner plus de 200 facteurs génétiques associés à une prédisposition à la SP, soit à un risque accru d'avoir un jour la SP. Cependant, les gènes pouvant influer sur les effets que la maladie peut avoir à long terme sur la santé n'ont pas encore été identifiés.

Détails : Un vaste consortium international de scientifiques a entrepris de déterminer s'il existe des facteurs pouvant avoir une incidence sur le risque de progression de l'incapacité en cas de SP. Les chercheuses et chercheurs qui faisaient partie de ce consortium ont analysé des données issues de plus de 22 000 personnes vivant avec la SP en Amérique du Nord, en Europe et en Australie et ayant été suivies tout au long de leur parcours aux côtés de cette maladie. Le degré d'incapacité de ces personnes a été mesuré au moyen de l'échelle élaborée d'incapacités de Kurtzke (ou échelle EDSS).

Résultats : Dans le cadre de l'étude dont il est ici question, les scientifiques ont identifié un facteur génétique – ou variante génétique – associé aux effets à long terme de la SP sur la santé et à un risque accru d'aggravation de cette maladie. Cette variante génétique, qui porte le nom de code « rs10191329 », a été localisée entre les gènes DYSF et ZNF638. Il a été constaté que cette variante est associée aux résultats suivants : un temps médian plus court avant que le recours à une aide à la mobilité soit nécessaire (atteinte d'un score de 6 à l'échelle EDSS) – soit 3,7 années de moins; un risque accru de formation de lésions dans des régions clés du cerveau – les lésions dans ces régions étant associées à la neurodégénérescence et à la progression.

Les scientifiques se sont aussi penchés sur des facteurs de risque modifiables de SP liés au mode de vie pouvant influer sur la progression de la maladie. Ils ont constaté que les personnes atteintes de SP qui avaient un niveau d'instruction élevé présentaient un risque moindre de progression de l'incapacité. Ils ont aussi relevé une accélération de la progression de l'incapacité parmi les grands fumeurs. À propos des risques liés au tabagisme, il est à noter que ceux-ci peuvent diminuer lorsque les gens cessent de fumer. Par ailleurs, les scientifiques n'ont établi aucun lien entre la gravité de la SP, d'une part, et le taux de vitamine D ou l'indice de masse corporelle (IMC), d'autre part.

Retombées : Cette étude fournit les premières données probantes quant au rôle des facteurs génétiques dans la gravité de la sclérose en plaques. Il reste toutefois d'importants besoins à combler relativement à la mise au point de traitements qui entraveraient de façon efficace l'évolution de la SP. L'étude en question a aussi permis de cerner de nouvelles cibles potentielles qui pourraient être exploitées en vue de l'élaboration de nouveaux traitements. D'autres études devront être réalisées de sorte qu'on puisse définir d'autres facteurs de risque associés à la gravité de la SP, y compris des déterminants sociaux de la santé (p. ex. environnement dans lequel on vit, expositions au travail, pollution et schémas d'utilisation des ressources en soins de santé). Le facteur génétique récemment identifié devra faire l'objet d'autres travaux de recherche, dont les résultats seront à valider en vue d'une application au chapitre de la pratique clinique ou de tests génétiques. https://spcanada.ca/recherche-sur-la-sp/nouvelles-sur-la-recherche/facteur-genetique-gravite-sp-

Référence : Article publié dans la revue Nature le 28 juin 2023 – « Locus for severity implicates CNS resilience in progression of multiple sclerosis »

Le traitement précoce du syndrome radiologique isolé permet de retarder l'apparition des premiers symptômes de sclérose en plaques

19 septembre 2023

Résumé : Une équipe de recherche a réalisé un essai clinique avec répartition aléatoire afin de déterminer si un traitement précoce permettrait de prévenir ou de retarder l'apparition de symptômes de la sclérose en plaques (SP) chez des personnes à risque de cette maladie en raison d'un syndrome radiologique isolé (SRI). Les scientifiques ont découvert que le risque de présenter des symptômes de SP était moindre chez les personnes qui avaient reçu du tériflunomide, soit un agent modificateur de l'évolution de la SP, par rapport à celles qui avaient pris un placebo (substance inactive). Les résultats de cet essai renforcent l'hypothèse selon laquelle il est possible de prévenir ou de retarder l'apparition de symptômes de SP suivant un SRI grâce à une intervention précoce.

Contexte : Le SRI constitue la toute première phase détectable de la SP. Il est caractérisé par la présence de lésions tissulaires au sein du système nerveux central (cerveau et moelle épinière) semblables à celles de la SP et décelées par imagerie par résonance magnétique (IRM), et ce, en l'absence de symptômes cliniques de SP. Les personnes atteintes d'un SRI ont un risque accru de présenter d'autres épisodes cliniques démyélinisants et de recevoir un diagnostic de SP.

Détails : L'équipe de recherche a mené un essai clinique multicentrique avec répartition aléatoire en vue de vérifier si la SP pouvait être prévenue ou retardée suivant un SRI grâce à l'instauration rapide d'un traitement. Au cours de cet essai ayant été réalisé dans trois pays (France, Suisse et Turquie) sur une période de 96 semaines, les scientifiques ont comparé les effets d'un traitement par le tériflunomide à ceux d'un placebo, cherchant ainsi à déterminer si le traitement par le tériflunomide permettrait de retarder l'apparition des premiers symptômes de SP ou la survenue d'un épisode neurologique tel qu'une poussée ou une progression clinique. En tout, 89 personnes ont pris part à cette étude et ont fait l'objet d'une évaluation au début de l'essai et d'un suivi sur trois ans portant sur des données cliniques et d'imagerie (IRM), de même que sur des résultats autodéclarés.

Résultats : L'équipe de recherche a constaté que la période s'étant écoulée avant l'apparition de premiers symptômes de SP ou d'un épisode neurologique avait été significativement plus longue chez les personnes qui recevaient le tériflunomide comparativement aux personnes qui prenaient un placebo. En outre, le risque de SP a été réduit de 72 p. 100 chez le groupe traité par rapport au groupe placebo.

Retombées : Ce sont maintenant les résultats de deux essais cliniques qui plaident en faveur du recours à un traitement précoce pour prévenir ou retarder l'apparition de symptômes de SP (se reporter à l'étude ARISE). De plus, un volume croissant de données probantes porte à croire que la mise en place hâtive d'un traitement permettrait de retarder l'accumulation d'incapacités à long terme et d'améliorer les résultats liés à la santé, stratégie qui pourrait également s'avérer avantageuse pour les personnes présentant un SRI. D'autres études devront toutefois être réalisées pour qu'on puisse mieux repérer les gens atteints d'un SRI ou ceux qui en sont aux premiers stades de la SP et qui pourraient bénéficier de l'instauration d'un traitement précoce. https://spcanada.ca/recherche-sur-la-sp/nouvelles-sur-la-recherche/traitement-precoce-syndrome-radiologique-isole- **Référence :** Article publié dans la revue *JAMA Neurology* le 21 août 2023 – « Teriflunomide and Time to Clinical Multiple Sclerosis in Patients With Radiologically Isolated Syndrome. The TERIS Randomized Clinical Trial ».

MARCHE SP MD

Pour obtenir de l'aide ou de l'information,
vous et votre équipe pouvez nous contacter dès maintenant
au 450 436-4469 option 3 ou au 1 866 590-4469.

Blainville
École Secondaire Henri-Dunant
Président d'honneur
Manuel Puga, Administrateur

Desjardins
Caisse de la Rivière-du-Nord

Formez votre équipe
4 personnes minimum

Saint-Jérôme
Au Pavillon des Loisirs, Parc St-Georges
Présidente d'honneur
Line Roy, Directrice principale, Développement de marché

Desjardins
Caisse de l'Envolée

Créez votre objectif
de collecte de fonds

Participez à un événement festif
CHANGEZ LE COURS DES CHOSES
PASSEZ DE L'INTENTION À L'ACTION

Besoin d'aide pour terminer le parcours de 4 ou 5 km de votre marche?
Pas de souci, vous pourrez vous reposer dans l'autobus qui suit le groupe de marcheurs.

TOUS ENSEMBLE, UN PAS À LA FOIS!

DIMANCHE 26 MAI 2024

ESPÉRONS UN MONDE SANS SP!

BILLETS DE TIRAGE!

AUGMENTEZ VOS DONS DE LA MARCHE

Les billets de tirage sont de retour

Plusieurs prix à gagner

Profitez de l'occasion, vendez des billets et atteignez votre objectif de collecte de fonds pour votre Marche SP 2024!

1 billet / 5 $
5 billets / 20 $

Informez-vous dès maintenant afin de vous procurer vos billets de tirage au 450 436-4469 option 3

CHAMPIONS 2023

MARCHEURS ET DONATEURS BIENVENUS!

Nous sommes heureux de vous inviter à la soirée d'ouverture officielle de vos Marches SP et de DÉVOILEMENT DE NOS CHAMPIONS 2023

- Informations importantes et dernières nouvelles
- Remerciements aux champions 2023
- Inscription à la Marche SP et réservation des billets de tirage

Surveillez notre page Facebook et vos courriels

RENDEZ-VOUS APRÈS LES FÊTES LE 12 MARS, VIRTUELLEMENT

Profitez de l'occasion pour partager vos expériences de la Marche SP

Le programme de soutien

COMMUNIQUEZ AVEC *SYLVIE THIBAULT AU 450 436-4469 OPTION 1*

D'ICI LE 11 JANVIER POUR RÉSERVER VOTRE PLACE CAR LES PLACES SONT LIMITÉES

Veuillez noter que certaines activités peuvent être modifiées sans avis préalable.

Saint-Jérôme

Activités de locomotion - **Aquaforme adapté**	Académie Lafontaine 2171, boul. Maurice St-Jérôme QC J7Y 4M7	Mercredi	12 h à 13 h	SESSION D'HIVER, gratuite / 10 semaines Début 17 janvier, relâche 6 mars SESSION PRINTEMPS, gratuite / 10 semaines Début 3 avril
Activités pour le mieux-être psychologique **- Yoga adapté**	Au bureau de l'organisme 500, boul. des Laurentides St-Jérôme, LOCAL 28 Accès porte 2, escalier mécanique ou ascenseur	Jeudi	16 h à 17 h	SESSION D'HIVER, gratuite / 10 semaines Début 18 janvier SESSION PRINTEMPS, gratuite / 10 semaines Début 28 mars
Activités de maintien et de renforcement musculaires ; kinésiologie **- SP en mouvement**	Au bureau de l'organisme	Mardi	13 h 30 à 15 h	SESSION D'HIVER, gratuite / 10 semaines Début 16 janvier SESSION PRINTEMPS, gratuite / 10 semaines Début 26 mars, relâche 28 mai
Activités de rééducation posturale et de gestion de la douleur chronique **- Pilates**	Au bureau de l'organisme	Vendredi	11 h à 12 h 15	SESSION D'HIVER, gratuite / 10 semaines Début 19 janvier, relâche 29 mars SESSION PRINTEMPS, gratuite / 10 semaines Début 5 avril, relâche 24 mai
Activités de motricité fine **- Cours de peinture**	Au bureau de l'organisme	Lundi	13 h à 15 h	SESSION D'HIVER, gratuite / 10 semaines Début 15 janvier SESSION PRINTEMPS, gratuite / 10 semaines Début 25 mars, relâche 1 avril, 20 et 27 mai
Activité d'aide à la mémoire, cognitive **- Chorale**	Au bureau de l'organisme	Vendredi	13 h 30 à 15 h	SESSION D'HIVER, gratuite / 10 semaines Début 19 janvier SESSION PRINTEMPS, gratuite / 10 semaines Début 5 avril, relâche 24 mai
Café-causerie	Au bureau de l'organisme	Jeudi	10 h à 11 h 30	2024 : 18 janv. - 1, 15, 29 fév. - 14, 28 mars – 11, 25 avr. – 23 mai - 13 juin 2023 : 7 déc. Artisanat, 14 déc. **10:30** Bingo hybride
Matinée Quiz	Au bureau de l'organisme	Jeudi	10 h à 12 h	25 janv. - 22 fév. - 21 mars - 18 avr. - 16 mai - 20 juin

ACTIVITÉS VIRTUELLES

Activités pour le mieux-être psychologique **- Yoga adapté**	Virtuellement	Mardi	15 h à 16 h	SESSION D'HIVER, gratuite / 10 semaines Début 16 janvier, SESSION PRINTEMPS, gratuite / 10semaines Début 26 mars
Activités de maintien et de renforcement musculaires ; kinésiologie **- SP en mouvement**	Virtuellement	Lundi	10 h 30 à 11 h 45	SESSION D'HIVER, gratuite / 10 semaines Début 15 janvier SESSION PRINTEMPS, gratuite / 10semaines Début 25 mars, relâche 1 avril., 20 mai
Atelier de stimulation pour la santé cognitive	Virtuellement	Jeudi	13 h à 14 h	8 ateliers, début 18 janvier
Neuro Équilibre	Virtuellement	Mercredi	14 h 15 à 15 h 05	10 ateliers, début 17 janvier

ACTIVITÉS PARTAGÉES

Activités de motricité fine - Ateliers de dessin, art visuel	Virtuellement	Mercredi	10 h 30 à 12 h	Début en janvier

Pour améliorer de manière importante votre forme physique, les adultes (âgés de 18 à 64 ans) atteints de sclérose en plaques qui présentent une incapacité légère ou modérée devraient se consacrer à au moins :

- 30 minutes d'activité aérobie d'intensité modérée, deux fois par semaine
- 2 séances par semaine d'exercices de renforcement des grands groupes musculaires.

L'atteinte de ces objectifs pourrait contribuer à réduire la fatigue, à accroître la mobilité et à améliorer certains aspects de la qualité de vie liée à votre santé.

Le programme de soutien

Saint-Eustache, Blainville et Sainte-Thérèse

Activités de locomotion **- Aquaforme adapté**	Centre récréoaquatique 190, rue Marie-Chapleau Blainville	Lundi	15 h à 16 h	SESSION D'HIVER, gratuite / 10 semaines Début 15 janvier, relâche 4 mars SESSION PRINTEMPS, gratuite / 10 semaines Début 8 avril, relâche 20 mai
Activités pour le mieux-être psychologique **- Yoga adapté** St-Eustache	Maison du Citoyen 184, rue St-Eustache St-Eustache QC J7R 2L7	Lundi	11 h à 12 h	SESSION D'HIVER, gratuite / 10 semaines Début 15 janvier SESSION PRINTEMPS, gratuite / 10 semaines Début 25 mars, relâche 1 avril, 20 mai
Activités pour le mieux-être psychologique **- Yoga adapté** Blainville	Chalet Dubreuil 80, rue Dubreuil Blainville	Jeudi	13 h à 14 h	SESSION D'HIVER, gratuite / 10 semaines Début 18 janvier, relâche 7 mars SESSION PRINTEMPS, gratuite / 10 semaines Début 4 avril
Activités de maintien et de renforcement musculaires ; kinésiologie **- SP en mouvement**	Pavillon Olivier Chénier 315, rue Albert St-Eustache	Mercredi	10 h à 11 h 30	SESSION D'HIVER, gratuite / 10 semaines Début 17 janvier SESSION PRINTEMPS, gratuite / 10 semaines Début 27 mars
Activités de rééducation posturale et de gestion de la douleur chronique **- Pilates**	Chalet Dubreuil 80, rue Dubreuil Blainville	Jeudi	10 h à 11 h 15	SESSION D'HIVER, gratuite / 10 semaines Début 18 janvier, relâche 7 mars SESSION PRINTEMPS, gratuite / 10 semaines Début 4 avril
Café spécial (activité libre)	À la foire alimentaire de la place Rosemère	1 vendredi sur 2	11 h 30 à 13 h 30	Activité libre, les membres se réunissent par eux-mêmes

Repas rencontre 2023-2024

St-Jérôme	255, rue Martigny **Restaurant Scores**	Dimanche 10 décembre, (brunch des Fêtes) Mercredi 6 mars et 5 juin	Voir dernière page 11 h 30
St-Eustache	413, boul Arthur-Sauvé **Restaurant Scores**	Dimanche 10 décembre, (brunch des Fêtes) Mercredi 20 mars et 19 juin	Voir dernière page 11 h 30
Rosemère	399 boul. Labelle **Restaurant Pacini**	Dimanche 10 décembre, (brunch des Fêtes) Mercredi 27 mars et 26 juin	Voir dernière page 11 h 30
Ste-Agathe-des-Monts	550, rue Principale **Restaurant Le Fumet**	Mercredi 13 décembre et Mercredi 13 mars et 12 juin	Voir dernière page
Mont-Laurier Rivière Rouge Mont-Tremblant	**Pizzeria Place Mont-Laurier** 457, boul. Albiny-Paquette **Restaurant Tim Horton** 2139, rue de l'Annonciation sud **Restaurant St-Hubert** 330, rue St-Jovite	Mercredi 6 décembre (Voir dernière page) Jeudi 7 mars et 6 juin	11 h 30 15 h 30 17 h

CABANE À SUCRE 2024

Vous êtes cordialement invités

le 6 avril prochain de 11 h 30 à 13 h au
2 570, rang de la Fresnière à Mirabel.

La chronique de Martine!

Une vie sans stress ou une vie à 100 milles à l'heure?

Depuis que je suis toute petite, la performance a fait partie de ma vie : être la meilleure. Que ce soit dans les sports, à l'école et par la suite au travail. Il était important pour moi d'être au top. Je cherchais une reconnaissance dans tout ça. J'ai réussi à rouler à 100 milles à l'heure longtemps, jusqu'à ce que je frappe un mur, ou plutôt que la maladie me frappe de plein fouet, et je vous assure que ça arrête sec.

La sclérose en plaques m'a fait arrêter complètement, et aujourd'hui d'une certaine façon je lui dis merci. Pourquoi allez-vous dire? Vous me prendrez pour une illuminée, mais cette maladie m'a permis d'apprendre à ralentir et écouter mon corps. Aujourd'hui, je peux vous dire que je suis bien et heureuse, je prends le temps de vivre. Si je n'ai pas l'énergie pour faire certaines tâches, ben…. elles vont rester là et ce n'est pas grave.

J'ai complètement éliminé le stress inutile de ma vie. Je vois une différence sur ma santé, mon énergie, mon moral et plus encore. Certains stress se produisent, mais en les analysant et en les prenant avec un grain de sel, ça passe sans trop perturber ma quiétude.

La performance n'est plus de mise dans ma vie, ce n'est plus une priorité. Ma priorité aujourd'hui est le calme, la douceur, et le respect de mon rythme du jour, qui est très variable.

Bref pour moi ce qui est important, c'est de donner mon maximum , même s'il est différent chaque jour. En regardant ce que j'ai été capable de faire dans ma journée, au lieu de ce que je n'ai pas pu effectuer, j'ai l'impression de faire des pas de géant.

P.S. Si vos décorations de Noël ne sont pas toutes installées pour le 1er décembre, celles qui seront là à Noël seront parfaites. Le père Noël ne vous chicanera pas pour autant.

Bon Noël à tous, bon hiver et amusez-vous!

Résultats d'un essai clinique multicentrique international sur l'amélioration de la cognition dans le contexte de la sclérose en plaques progressive (étude CogEx)

21 septembre 2023

Résumé : Lors d'un essai clinique multicentrique international de grande envergure financé par SP Canada, une équipe de recherche a voulu vérifier si la réadaptation cognitive ou un programme d'exercice de type aérobique ou une combinaison de ces deux approches pouvaient améliorer les fonctions cognitives des personnes aux prises avec une forme progressive de SP. Les résultats de cet essai clinique ont démontré que l'association de la réadaptation cognitive et d'un programme d'exercice de type aérobique n'avait pas apporté davantage de bienfaits sur le plan cognitif que l'une ou l'autre de ces interventions utilisée seule. L'équipe de recherche a noté une amélioration de la vitesse de traitement de l'information chez les deux tiers des personnes ayant pris part à l'essai, laquelle a été maintenue chez près de la moitié de ces personnes six mois après l'intervention, ce qui démontre que l'amélioration des fonctions cognitives s'avère possible chez les personnes atteintes de SP progressive.

Contexte : Les troubles cognitifs concernent de 40 à 80 p. 100 environ des personnes qui ont la SP, mais c'est chez les personnes aux prises avec une forme de SP progressive que ceux-ci sont le plus fréquents. La détérioration cognitive entraîne des difficultés accrues à garder un emploi, à maintenir des relations et à effectuer les tâches quotidiennes chez les gens qui en sont atteints. Aucun traitement n'a encore été découvert pour favoriser l'amélioration des fonctions cognitives en cas de SP progressive.

Détails : Lors de l'essai clinique CogEx, financé par SP Canada, une équipe de recherche multidisciplinaire dirigée par le Dr Anthony Feinstein (Université de Toronto/Centre des sciences de la santé Sunnybrook) s'est employée à déterminer si la réadaptation cognitive, les exercices aérobiques ou l'association de ces deux types d'intervention permettraient l'amélioration des fonctions cognitives chez des personnes atteintes de SP progressive.

Cet essai clinique multicentrique international s'est déroulé dans onze centres répartis dans six pays (Belgique, Canada, Danemark, États-Unis, Italie et Royaume-Uni). Les 311 personnes qui ont pris part à cette étude se sont vu attribuer l'un des quatre plans de traitement présentés ci-dessous, lesquels devaient être suivis deux fois par semaine sur une période de douze semaines* : Réadaptation cognitive et exercice factice ; Exercice aérobique et tâche cognitive factice ; Réadaptation cognitive et exercice aérobique (combinaison d'interventions) ; Tâche cognitive factice et exercice factice.

L'équipe de recherche a évalué les fonctions cognitives des sujets en mesurant la vitesse de traitement de l'information de ceux-ci au moyen du « Symbol Digit Modalities Test » (test de substitution SMDT). Pour chaque participant et participante, ce test a été réalisé au début de l'étude (données de référence), à la fin de l'intervention (soit après 12 semaines), et 6 mois après celle-ci.

Résultats : Les scientifiques n'ont observé aucune différence significative quant à la vitesse de traitement de l'information entre les quatre groupes de sujets. Toutefois, deux tiers des participants et participantes, tous groupes confondus, ont présenté des améliorations significatives relativement à la vitesse de traitement de l'information après 12 semaines par rapport aux résultats qu'ils avaient obtenus au début de l'étude (données de référence), et près de 50 p. 100 d'entre eux ont maintenu ces résultats 6 mois après l'intervention.

Retombées : Bien que cette étude n'ait pas permis de démontrer que l'association de la réadaptation cognitive et de l'exercice aérobique aboutisse à de meilleurs résultats que chacune des interventions utilisée seule, les résultats de celle-ci donnent à penser qu'il est possible pour les personnes atteintes de SP progressive d'améliorer leur vitesse de traitement de l'information. Les sujets chez qui une telle amélioration a été observée ont peut-être bénéficié d'un degré d'activité accru durant la période de l'essai, ce qui met en lumière les bienfaits potentiels d'une augmentation des activités intellectuelles, physiques et sociales qui permettent le maintien de la « réserve cognitive », c'est-à-dire qui renforcent la capacité du cerveau à résister aux lésions qui le touchent.

* Description des traitements/interventions : Le traitement de réadaptation cognitive était personnalisé et informatisé, et il faisait appel à une approche progressive dont l'objectif consistait à améliorer la vitesse de traitement de l'information (soit le programme RehaCom) ; Le traitement axé sur l'exercice était personnalisé et consistait en un entraînement aérobique à l'aide d'un simulateur d'escalier à position couchée permettant d'exercer les bras et les jambes ; La tâche cognitive factice consistait en un entraînement sur l'ordinateur, par Internet, proposé individuellement ; Les exercices factices consistaient en des exercices d'étirement et d'équilibre qui n'exigeaient pas d'efforts cardiovasculaires.

https://spcanada.ca/recherche-sur-la-sp/nouvelles-sur-la-recherche/essai-clinique-amelioration-cognition-progressive-sp

Référence : Article publié dans la revue The Lancet Neurology le 20 septembre 2023 – « Cognitive rehabilitation and aerobic exercise for cognitive impairment in people with progressive multiple sclerosis (CogEx): a multi-arm, randomised, blinded, sham-controlled trial »

RECHERCHE BÉNÉVOLES

Plusieurs postes ponctuels à combler

Ainsi que, pour la MARCHE SP de Blainville et St-Jérôme : accueil, inscriptions, table à café ou articles promotionnels, sécurité des lieux, aide au montage et démontage des lieux…

Dès janvier, communiquez avec Lyne 450 436-4469 option 3 ou info.laurentides@spcanada.ca

AVIS DE CONVOCATION ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Ouvert à tous, droit de vote aux membres (adhésion gratuite) inscrits 3 mois avant cette date

Vous êtes cordialement invités à participer à notre
assemblée générale annuelle *en présentielle ou en virtuelle* qui se tiendra le:

Vendredi 22 mars 2024 à 11 h

au bureau de l'organisme
500, boul. des Laurentides, local 28 à Saint-Jérôme,
Accès porte 2, ascenseur et escalier mécanique
ou
virtuellement via l'application TEAMS

VOUS DEVEZ APPELER AU BUREAU POUR FAIRE VOTRE RÉSERVATION
450 436-4469 option 3

Au plaisir de vous rencontrer et de partager avec vous
Christian Fournier, président

N'oubliez pas votre adhésion de membre

Devenez membre en règle ou renouvelez votre adhésion à la Société canadienne de la sclérose en plaques ou SP Canada pour 2024.
C'EST GRATUIT !!!
Avantages lors de l'adhésion (selon la région desservie) :

- Le membre a le droit de participer à la vie démocratique, il peut voter lors de l'assemblée générale;
- Il reçoit de temps à autre des communications de la Société canadienne de la SP ou de la SP Canada ou SP Canada Laurentides (il convient de noter que certaines de ces communications ne peuvent être acheminées que par voie électronique);
- Il reçoit un rabais, minimum de 5 $, offert lors des repas rencontre annuels (personne atteinte, proche-aidant ou son accompagnateur);
- Il reçoit un rabais sur le coût des cours adaptés offerts (personne atteinte, proche-aidant ou un accompagnateur).

Vous devez obligatoirement remplir le coupon-réponse ci-joint pour bénéficier des avantages énumérés ci-dessus et nous le retourner : (un coupon pour chaque personne désirant profiter de l'offre)

⇒ Par courriel à info.laurentides@spcanada.ca
⇒ En personne (sur rendez-vous)
⇒ Par la poste : SCSP Laurentides 28-500 boul. des Laurentides, St-Jérôme QC J7Z 4M2

Coupon Réponse

Nom : _____ Numéro de téléphone : _____

Courriel : _____ ☐ Personne atteinte ☐ Proche aidant et/ou accompagnateur

Adresse complète : _____

Atteint de SP : ☐ Année du diagnostic _____ ou autre lien : _____ Jour et mois de naissance : _____

Renouvellement d'adhésion ☐ Mise à jour de vos informations ☐ Devenir bénévole ☐

☐ Par la présente je consens à ce que la Société canadienne de la sclérose en plaques ou SP Canada utilise mon image ou ma voix pour les besoins de sa communication.

☐ Par la présente je consens à ce que la Société canadienne de la sclérose en plaques ou SP Canada utilise mes informations d'adhésion pour des fins d'actions reliées aux activités de l'organisme. Ces informations resteront confidentielles et ne seront en aucun cas partagées ou vendues à des fins autres que celles de l'organisme.

NOTRE VISION

Un monde sans sclérose en plaques.

NOTRE MISSION

Mobiliser la collectivité de la SP en vue de la réalisation de progrès notables.

Repas des Fêtes 2023

Chalet du Ruisseau, Mirabel, 10 décembre-midi, réserver avant le 1 décembre midi, 25 $ personne atteinte

Pizzeria Place Mont-Laurier, Mont-Laurier, 6 décembre-11:30,
15 $ remis par repas par personne atteinte et son proche

Restaurant St-Hubert, Mont-Tremblant, 6 décembre-17 h,
15 $ remis par repas par personne atteinte et son proche

Restaurant Le Fumet, Ste-Agathe, 13 décembre-11:30,
15 $ remis par repas par personne atteinte et son proche

ARTISANAT DES FÊTES

JEUDI 7 DÉCEMBRE, 10 h

Faites votre réservation AVANT le mercredi 29 novembre

sylvie.thibault@spcanada.ca

ou 450 436-4469 option 1

Ouvert du lundi au vendredi
de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h
Veuillez prendre un rendez-vous svp
Prendre note que le bureau sera fermé
du 15 décembre 2023 au 09 janvier 2024

500, boul. des Laurentides, *local 28*, St-Jérôme, J7Z 4M2
Téléphone : 450 436-4469
Télécopieur : 450 436-3273
Sans frais : 1 866 590-4469
Courriel : info.laurentides@spcanada.ca
Site Web : https://spcanada.ca/sp-canada-laurentides

Desjardins

M.I. VIAU & FILS LTÉE
DISTRIBUTEUR - GROSSISTE
PLOMBERIE - CHAUFFAGE

TROUVE LES 9 DIFFÉRENCES

TOITURES HOGUE INC.

Suivez-nous sur facebook
https://www.facebook.com/SPCanadaLaurentides

SP Canada Laurentides