

The logo consists of the letters 'S' and 'P' in a stylized, white, sans-serif font, set against a solid red square background.

l'SPérance

LE JOURNAL DES LAURENTIDES

ÉTÉ / AUTOMNE 2025

SOMMAIRE

P.2. **MARCHES**

P.3. Nouvelles sur la recherche

P.4. Le programme de soutien
Repas rencontre

P.5. Le programme de soutien

P.6. Chronique de Martine

Lignes directrices canadiennes en matière de pratiques cliniques exemplaires ...

P.7. Rendez-vous A&W

Pourquoi importe-t-il de bien dormir?

P.8. Mission

Partenaires

Fermeture estivale

Adresse des points de services

Vous déménagez?

APPELEZ-NOUS OU ENVOYEZ UN COURRIEL AVEC VOTRE NOUVELLE ADRESSE

450 436-4469 p.0

splarentides@spcanada.ca

Ou simplement retourner ce coupon-réponse au bureau

Nom : _____ Tél. : _____

Adresse : _____ No. app. : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Courriel : _____

PLUS DE 100 000 \$

Merci !
À tous nos participants,
donateurs, bénévoles et à
nos Présidents d'honneur



Nous soulignons votre accomplissement.
Vous avez tous fait preuve de générosité envers la collectivité
de la sclérose en plaques (SP) en y participant.

Président d'honneur

Sébastien Allaire

Directeur général



Président d'honneur

Manuel Puga

Administrateur



AGISSONS ENSEMBLE POUR UN MONDE SANS SP

BONNE NOUVELLE!

ils soutiennent encore nos marches le 31 mai prochain

DESJARDINS CAISSE DE L'ENVOLÉE revient

Sandra Drouin, administratrice,
présidente d'honneur à Blainville

CANADIAN TIRE ST-JÉRÔME revient

Sébastien Allaire, DG du Canadian Tire,
président d'honneur à St-Jérôme

PLEIN FEU sur la RECHERCHE

Révision de la feuille de route « Pathways to Cures Roadmap », axée sur l'éradication de la SP

novembre 2024

<https://spcanada.ca/recherche-sur-la-sp/nouvelles-sur-la-recherche/revision-pathways>



Résumé : Une nouvelle version du document intitulé « Pathways to Cures Roadmap » décrit les priorités de recherche les plus prometteuses relativement aux possibilités à exploiter pour stopper la SP, au rétablissement des capacités fonctionnelles et à la réparation des tissus lésés par la maladie, et à l'éradication de la SP par la prévention. Le document ainsi révisé s'appuie sur les dernières avancées de la recherche sur la SP et comporte des recommandations visant l'accélération de la découverte de remèdes contre cette affection grâce à la mise en œuvre d'un plan de recherche concerté à l'échelle internationale. Cette feuille de route a été approuvée par des organismes de la SP à l'œuvre dans différents pays, dont SP Canada.

Détails : La feuille de route « Pathways to Cures Roadmap », publiée initialement en 2022, a été revue à l'occasion d'un sommet international ayant réuni plus de 200 parties prenantes issues de 15 pays différents – y compris des chercheuses et chercheurs spécialisés en SP, des cliniciens et cliniciennes, des personnes atteintes de SP, des dirigeants et dirigeantes d'entreprise, et des bailleurs de fonds.

En plus de souligner les priorités à suivre relativement à chaque piste de recherche (entrave du processus pathologique, restauration des tissus lésés et éradication de la maladie), cette feuille de route actualisée rend compte de facteurs clés qui accéléreront la réalisation de progrès dans le domaine de la recherche, comme la réduction des obstacles au partage de données à l'échelle mondiale, le renforcement de la collaboration, l'engagement à financer de façon durable la recherche, la contribution d'entités de réglementation et d'organismes subventionnaires en vue de la réalisation d'avancées au chapitre de la recherche, la participation des personnes atteintes de SP, et l'engagement envers la diversité, l'équité et l'inclusion au sein du mouvement mondial contre la SP.

Une analyse a également été effectuée à l'échelle mondiale relativement au paysage de la recherche consacrée à la SP en ce qui a trait aux types de travaux menés sur la SP et financés par les gouvernements et les organismes de défense des droits et des intérêts des personnes touchées par cette maladie – l'objectif de cette analyse consistant aussi à cerner les champs d'études à privilégier afin d'optimiser les retombées de la recherche sur la SP et d'accélérer la réalisation de progrès dans ce domaine.

Retombées : La feuille de route révisée fournit des pistes à explorer quant à l'amélioration de la collaboration internationale afin d'accélérer les progrès scientifiques qui aboutiront à la découverte de remèdes contre la SP.

Résultats de la première analyse mondiale du paysage de la recherche consacrée à la SP, axée sur le financement

septembre 2024



Contexte : Des organismes de lutte contre la SP à l'œuvre dans différents pays ont décidé de former un groupe stratégique de recherche de portée mondiale. L'objectif de ce dernier consiste à améliorer la collaboration à l'échelle internationale et l'harmonisation des investissements en recherche en vue d'accélérer le rythme des avancées en ce qui concerne la mise au point de traitements et de remèdes contre la SP.

Résumé : Un groupe stratégique de recherche de portée mondiale formé par des organismes de lutte contre la SP œuvrant dans différents pays a effectué la première analyse du paysage de la recherche consacrée à la SP en ce qui concerne le financement assuré par les gouvernements et des organismes sans but lucratif tels que SP Canada. Dans le cadre de cette analyse ont été répertoriées plus de 2 300 études menées sur la SP de 2021 à 2023, dont la valeur cumulée du financement a été estimée à près de 1,5 milliard d'euros. L'analyse en question a permis de constater que ces fonds ont été alloués majoritairement à des études qui relevaient du volet « Stopper » de l'initiative « Pathways to Cures Roadmap » (feuille de route pour la quête de remèdes contre la SP) puis, dans une moindre mesure, à des travaux de recherche relevant du volet « Restaurer » et du volet « Éradiquer », dans cet ordre. Cette évaluation constitue la première étape d'une démarche visant à cerner la façon dont le financement de la recherche sur la SP est assuré à l'échelle mondiale. Ses résultats permettront aussi de mieux comprendre comment les bailleurs de fonds et les scientifiques pourraient mieux harmoniser leurs ressources afin d'optimiser les retombées de la recherche et d'accélérer la réalisation de progrès qui mèneront à la découverte de remèdes contre la SP.

Résultats :

- > Plus de 2 300 études consacrées à la SP – dont la valeur du financement s'élève à près de 1,5 milliard d'euros – ont été répertoriées à partir de 18 bases de données gouvernementales et de données provenant de 16 organismes sans but lucratif.
- > Ces fonds ont été alloués majoritairement à des études qui relevaient du volet « Stopper » de la feuille de route « Pathways to Cures » puis, dans une moindre mesure, à des travaux de recherche relevant du volet « Restaurer » et du volet « Éradiquer », dans cet ordre.
- > Une petite portion du financement de la recherche sur la SP a été affecté à des ressources liées à la recherche, tels des banques de tissus biologiques et des registres.
- > Les gouvernements et les organismes sans but lucratif avaient investi dans des études relevant de la recherche fondamentale, clinique et translationnelle

<https://spcanada.ca/recherche-sur-la-sp/nouvelles-sur-la-recherche/analyse-mondiale-paysage>



Afin de recevoir le privilège des rabais sur vos activités liées au programme de soutien et pour le rabais lors des repas rencontres, VOUS ET VOTRE AIDANT DEVEZ OBLIGATOIREMENT ÊTRE MEMBRE (C'EST GRATUIT), FAITES VOTRE ADHÉSION : 450 436-4469 P.0 OU splautentides@spscanada.ca

NOUVEAU À PARTIR DE SEPTEMBRE

Afin d'assurer l'assiduité des participants et la continuité des activités liées au programme de soutien
Voici les frais minimes demandés

Si vous participez à : 1 cours : 40 \$ 2 cours : 60 \$ 3 cours et plus : 75 \$



Pour effectuer votre paiement :

ou <https://www.zeffy.com/ticketing/programme-de-soutien-mieux-etre-mieux-vivre-avec-la-sp>

Le programme de soutien

débutera à la mi-septembre 2025, les places sont limitées

COMMUNIQUEZ AVEC NOUS FIN AOÛT POUR RÉSERVER VOTRE PLACE.

sylvie.thibault@spscanada.ca ou 450 436-4469 p.1

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'AUTOMNE frais minime / 12 semaines Début 15 septembre, relâche 13 octobre
Activités de rééducation posturale et de gestion de la douleur chronique - Pilates - Blainville	Chalet Parc Jacques Viger 75, rue Alain Blainville QC J7B 1C4	Mercredi	11 h à 12 h 15	SESSION D'AUTOMNE frais minime / 12 semaines Début 17 septembre
Activités de maintien et de renforcement musculaire ; kinésiologies - SP en mouvement	Pavillon Olivier Chénier 315, rue Albert St-Eustache	Mercredi	10 h à 11 h 30	SESSION D'AUTOMNE frais minime / 12 semaines Début 17 septembre, relâche 5 nov., 26 nov.
Activités pour le mieux-être psychologique - Yoga adapté - St-Eustache	Maison du Citoyen 184, rue St-Eustache St-Eustache	Lundi	11 h à 12 h	SESSION D'AUTOMNE frais minime / 12 semaines Début 15 septembre, relâche 13 octobre
Activités pour le mieux-être psychologique - Yoga adapté - Blainville	Chalet Parc Jacques Viger 75, rue Alain Blainville QC J7B 1C4	Jeudi	13 h à 14 h	SESSION D'AUTOMNE frais minime / 12 semaines Début 18 septembre

Activités virtuelles

Activités pour le mieux-être psychologique - Yoga adapté	Virtuellement	Mardi	15 h à 16 h	SESSION D'AUTOMNE frais minime / 12 semaines Début 16 septembre
Activités de maintien et de renforcement musculaires ; kinésiologies - SP en mouvement	Virtuellement	Lundi	10 h 30 à 11 h 45	SESSION D'AUTOMNE frais minime / 12 semaines Début 15 septembre, relâche 13 oct., 3 nov.
- Neuro Équilibre	Virtuellement	Mercredi	15 h 15 à 16 h 05	SESSION D'AUTOMNE frais minime / 12 semaines Début 17 septembre
- Cardioflex	Virtuellement	Jeudi	13 h à 14 h	SESSION D'AUTOMNE frais minime / 12 semaines Début 18 septembre
Activités de motricité fine - Ateliers d'art	Virtuellement	Mercredi	10 h 30 à 12 h	SESSION D'AUTOMNE frais minime Début en septembre

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

Le programme de soutien

Saint-Jérôme

Activités de locomotion - Aquaforme adapté	CEGEP St-Jérôme	À suivre	À suivre	SESSION D'AUTOMNE frais minime
Activité d'aide à la mémoire, cognitive - Chorale	Au bureau de l'organisme 500, boul. des Laurentides St-Jérôme, LOCAL 28 Accès porte 2, escalier mécanique ou ascenseur	Vendredi	13 h 15 à 14 h 45	SESSION D'AUTOMNE frais minime / 12 semaines Début 19 septembre
Activités de motricité fine - Ateliers de peinture	Au bureau de l'organisme	Lundi	13 h à 15 h	SESSION D'AUTOMNE frais minime / 12 semaines Début 15 septembre, relâche 13 oct
Activités de rééducation posturale et de gestion de la douleur chronique - Pilates	Au bureau de l'organisme	Lundi	10 h 30 à 11 h 45	SESSION D'AUTOMNE frais minime / 12 semaines Début 15 septembre, relâche 13 oct
Activités de maintien et de renforcement musculaires ; kinésiologies - SP en mouvement	Au bureau de l'organisme	Mardi	13 h 30 à 15 h	SESSION D'AUTOMNE frais minime / 12 semaines Début 16 septembre, relâche 30 sept., 4 nov.
Activités pour le mieux-être psychologique - Yoga adapté	Au bureau de l'organisme	Jeudi	15 h à 16 h	SESSION D'AUTOMNE frais minime / 12 semaines Début 18 septembre
Café-causerie	Au bureau de l'organisme	Jeudi	10 h à 11 h 30	Gratuit 18 sept.– 2, 16, 30 oct.– 13 nov. 27 nov. Artisanat, 11 déc. Bingo hybride
Matinée Quiz	Au bureau de l'organisme	Jeudi	10 h à 12 h	25 sept.– 23 oct.– 20 nov. - 4 déc.

Mont-Laurier

Activités de locomotion - Aquaforme adapté	Piscine municipale 300, boul. Albiny-Paquette Mont-Laurier QC J9L 1J9	Lundi	13 h 40 à 14 h 40	SESSION D'AUTOMNE gratuite / 12 semaines Début 15 septembre, relâche 13 oct
--	---	-------	-------------------	--

« Grâce à l'activité physique, mon niveau d'énergie a beaucoup augmenté. Pour leur part, les exercices de musculation m'ont aidé au quotidien, par exemple à effectuer mes transferts, à sortir du lit et à atteindre les objets dont j'ai besoin. Je soulignerais également que de sortir pour faire du conditionnement physique est extraordinaire pour des rencontres et des échanges. »

– Shawn, atteint de SP progressive primaire, diagnostic reçu en 2006

Repas rencontre 2025

St-Jérôme	<u>Restaurant Scores</u> <u>Chalet du Ruisseau</u>	Mercredi 10 septembre et 7 décembre, (brunch des Fêtes à Mirabel)	11 h 30 vers midi, à suivre
St-Eustache	<u>Restaurant Scores</u> <u>Chalet du Ruisseau</u>	Mercredi 24 septembre et 7 décembre, (brunch des Fêtes à Mirabel)	11 h 30 vers midi, à suivre
Rosemère	<u>Restaurant Pacini</u> <u>Chalet du Ruisseau</u>	Mercredi 1 ^e octobre et 7 décembre, (brunch des Fêtes à Mirabel)	11 h 30 vers midi, à suivre
Ste-Agathe-des-Monts	550, rue Principale <u>Restaurant Le Fumet</u>	Mercredi 17 septembre et 10 décembre	11 h 30
Mont-Tremblant	330, rue St-Jovite <u>Restaurant St-Hubert</u>	Jeudi 17 septembre et 3 décembre	11 h 30
Mont-Laurier	457, boul. Albiny-Paquette <u>Pizzeria Place Mont-Laurier</u>	Mercredi 3 septembre et 17 décembre	11 h 30

La chronique de Martine!



Ma mémoire m'oublie

J'essaie très fort de ne rien oublier, mais on dirait que ma carte mémoire est pleine.

Parfois, je crois que c'est un peu comme tout le monde; je change de pièce et je sais plus pourquoi, sauf si j'arrive à la salle de bain là j'ai une bonne idée.

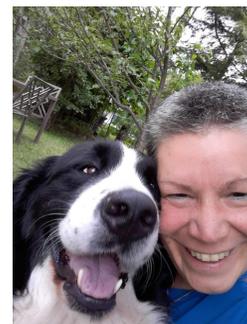
Ou encore j'égare mes choses, clés, portefeuille, lunette et téléphone. La liste est trop longue. J'ai dû organiser mon moi-même.

Je n'étais pas une personne ordonnée à la base. Les choses importantes pour moi, je les place toujours au même endroit maintenant. Les noms, ouf, on en parle même pas. C'est tout juste si certaines journées je me souviens du mien.

Est ce pire qu'avant ? Oui c'est pire que lorsque j'avais vingt ans. C'est un peu l'âge, mais j'aime bien tout mettre sur le dos de la sclérose en plaques, elle a le dos large après tout. Le plus important pour moi ce sont mes petits trucs pour m'organiser. J'écris tout et je prends ça avec un grain d'humour, ça passe mieux.

Bref, pour moi une chose que j'essaie de ne pas oublier, c'est d'être heureuse, joyeuse et libre. La liberté de mon cœur et de mes pensées et si je les oublie, ben c'est pas la fin du monde ! Essaye de ne pas oublier de jouer dehors cet été, quand c'est pas trop chaud, ça passe tellement vite. En primeur l'été sera les 27 et 28 juillet, ne manquez pas ça.

Bon été à tous!



SP Canada et la Fondation pour la recherche en santé de la Saskatchewan financent une étude qui mènera à l'élaboration des premières lignes directrices canadiennes en matière de pratiques cliniques exemplaires relatives à la réadaptation en cas de SP

Toronto (Ontario), le 4 avril 2025

<https://spcanada.ca/recherche-sur-la-sp/notre-programme-de-recherche/travaux-subventionn%C3%A9s/pratiquescliniques>

Grande nouvelle! Nous avons conclu un partenariat avec la Fondation pour la recherche en santé de la Saskatchewan (Saskatchewan Health Research Foundation – SHRF) en vue du financement d'une étude grâce à laquelle seront définies pour la toute première fois les meilleures pratiques cliniques canadiennes relativement à la réadaptation en cas de sclérose en plaques (SP) et à la prise en charge des symptômes de cette maladie.

Chez les personnes atteintes de SP, la réadaptation peut faciliter la prise en charge des symptômes, optimiser l'autonomie fonctionnelle et accroître l'engagement social. Or, l'accès aux services de réadaptation et la qualité de ceux-ci varient grandement d'un bout à l'autre du pays en ce qui a trait à la sclérose en plaques.

Mme Donkers et son équipe de recherche souhaitent élaborer les premières lignes directrices canadiennes en matière de pratiques cliniques exemplaires relatives à la réadaptation en cas de SP en vue de favoriser l'accès à des soins globaux axés sur la SP et de contribuer à l'amélioration des résultats en matière de santé, au profit des personnes vivant avec cette maladie. Ces lignes directrices sont susceptibles de générer des retombées durables sur la santé et la qualité de vie des gens ayant la SP.

Après avoir passé en revue les résultats des plus récents travaux de recherche portant sur des sujets prioritaires relatifs à la réadaptation en cas de SP et à la prise en charge de symptômes tels que la fatigue, les troubles de la mobilité, le déficit cognitif et les troubles de l'humeur, Mme Donkers et son équipe s'emploieront à élaborer des recommandations claires en vue de favoriser l'adoption de pratiques exemplaires dans le domaine de la réadaptation en cas de SP. L'équipe de recherche prévoit publier en ligne les résultats de ses travaux de recherche et diffuser ceux-ci selon divers moyens afin de promouvoir les lignes directrices et de favoriser l'adhésion et le recours à celles-ci dans la pratique clinique.

LE 21 AOÛT

SOUTENONS LES CANADIENS UN BURGER À LA FOIS



17^e édition

Les Services alimentaires A&W du Canada Inc. se joignent à Sclérose en plaques Canada pour la 17^e année consécutive afin de collecter des fonds au profit de la mission de notre organisme et de sensibiliser le public au fait que le Canada affiche l'un des plus forts taux de SP du monde. Plus il y aura de gens qui nous offriront leur appui, plus nous pourrons collecter des fonds et accroître la sensibilisation à la SP. Pour chaque Teen Burger™ vendu le jeudi 21 août par un restaurant A&W n'importe où au Canada, 2 \$ seront remis à la Sclérose en plaques Canada.

À compter du 21 juillet, les moyens suivants seront proposés à la population afin de faire leur don :

1. Arrondir le montant de la facture;
2. Faire un don (d'une valeur à déterminer par le client) en passant à la caisse;
3. Donnez simplement votre monnaie;
4. Faire un don en ligne ou via les bocks de dons.

Alors, si tu veux profiter au maximum de ton « jour de triche » ou simplement faire un petit don qui pourrait changer bien des vies, n'hésite pas à te procurer un Teen Burger (ou trois) le 21 août prochain Dans tous les A&W de la province même du pays!



Pourquoi importe-t-il de bien dormir?

Par Jennifer Ellis, SP Canada, 14 mars 2025

Saviez-vous que le fait d'avoir de bonnes nuits de sommeil est tout aussi important pour votre santé que l'alimentation et l'activité physique? Un sommeil réparateur favorise le bien-être et la résilience, alors qu'un sommeil de piètre qualité nuit à la santé du corps et de l'esprit, sous tous ses aspects. Chaque année, la Journée internationale du sommeil constitue l'occasion de sensibiliser les gens à l'importance d'avoir de saines habitudes de sommeil et à l'impact des troubles du sommeil.

Les bienfaits du sommeil ne se limitent pas à la sensation de repos que celui-ci nous procure. Dormir est essentiel à notre santé physique et mentale. Durant notre sommeil, les tissus de notre corps se régénèrent spontanément, nos souvenirs se consolident, et notre organisme régule sa production d'hormones. Un manque de sommeil peut avoir des répercussions négatives, dont les suivantes :

- ◆ difficulté à se concentrer et à apprendre;
- ◆ accroissement du risque d'accidents vasculaires cérébraux et d'affections chroniques,
- ◆ comme la maladie cardiaque et le diabète;
- ◆ immunodéficience;
- ◆ sautes d'humeur et irritabilité.

L'importance du sommeil pour les personnes atteintes de SP

Les personnes qui vivent avec la sclérose en plaques (SP) sont souvent aux prises avec des troubles du sommeil, comme l'insomnie, l'apnée du sommeil et le syndrome des jambes sans repos. Ces troubles du sommeil peuvent exacerber les symptômes de SP. Accorder la priorité au sommeil est essentiel pour les personnes atteintes de cette maladie, étant donné qu'un sommeil de bonne qualité peut contribuer à une prise en charge efficace des symptômes, à l'amélioration des fonctions cognitives, à la stimulation du système immunitaire, et à la stabilisation de l'humeur.

Conseils pouvant vous aider à avoir de bonnes nuits de sommeil

Vous pouvez améliorer la qualité de votre sommeil de bien des façons. Voici quelques conseils à ce sujet :

- **Établissez un horaire de sommeil régulier.**
Couchez-vous et levez-vous à la même heure chaque jour, même les fins de semaine. Cet horaire vous aidera à réguler votre cycle veille-sommeil naturel.
- **Adoptez des habitudes qui favorisent la détente avant le coucher.**
Prenez un bain chaud, lisez un livre ou pratiquez des techniques de relaxation, comme la respiration profonde ou la méditation.
- **Faites de votre chambre un lieu propice au sommeil.**
Faites en sorte que celle-ci soit sombre, tranquille, fraîche et bien rangée.
- **Limitez le temps passé devant un écran avant le coucher.**
La lumière bleue émise par les appareils électroniques peut perturber le sommeil.
- **Évitez la caféine et l'alcool avant de vous mettre au lit.**
Ces deux substances peuvent perturber le sommeil.
- **Faites régulièrement de l'exercice.**
Toutefois, évitez toute activité intense avant de vous coucher.



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

NOTRE MISSION

En cette période estivale, nos bureaux seront ouverts sporadiquement
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 votre organisme sera fermé du 21 juillet au 8 août 2025

Desjardins



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

NOUVEAU

**AFIN DE MIEUX DESSERVIR NOTRE COLLECTIVITÉ DANS LE NORD
DE NOTRE RÉGION - MRC ANTOINE-LABELLE ET LAURENTIDES**

Depuis le début de l'année, nous invitons les gens du Nord à communiquer avec
Natacha Bélanger, agente de soutien aux membres au bureau de Mont-Laurier
Il vous est possible de participer au programme de soutien.

Vous désirez en savoir plus ?

Natacha Bélanger, téléphone 450 436-4469 p.2 ou courriel
natacha.belanger@spcanada.ca

Bureau administratif : 436 de la Madone, Mont-Laurier, QC J9L 1S3

DISTRIBUTEUR-GROSSISTE EN PLOMBERIE ET CHAUFFAGE

M.I. VIAU & FILS LTÉE

COLLECTIVITÉ DE LA SP

Fournisseurs de soins de santé
Aidants
Collectivités connexes
Employeurs
Collecteurs de fonds
Famille PERSONNES ATTEINTES DE SP
Défenseurs
Décideurs en matière de politiques
Chercheurs
Personnel de la Société de la SP
Organismes partenaires
Bénévoles

