



l'SPérance

Le journal des Laurentides

Été / Automne 2026

SOMMAIRE

P.2. **MARCHE**SP

P.3. Faits saillants du congrès ECTRIMS 2025

P.4. Le programme de soutien

P.5. Le programme de soutien
Repas rencontre 2026

P.6. Chronique de Martine

Discussion sur les priorités en matière de recherche

P.7. Rendez-vous A&W

Bien s'hydrater quand il fait chaud

P.8. Mission et vision

Spectacle-bénéfice Laurent Paquin

Fermeture estivale

Adresse des points de services

Vous déménagez?

APPELEZ-NOUS OU ENVOYEZ UN COURRIEL AVEC VOTRE NOUVELLE ADRESSE

450 436-4469 p.0

splautentides@spscanada.ca

Ou simplement retourner ce coupon-réponse au bureau

Nom : _____ Tél. : _____

Adresse : _____ No. app. : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Courriel : _____

PLUS DE 134 000 \$

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



Présidente d'honneur

Sandra Drouin

Vice-présidente



AGISSONS ENSEMBLE POUR UN MONDE SANS SP

BONNE NOUVELLE!

CANADIAN TIRE ST-JÉRÔME revient

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

**2 dates, 2 événements, 1 fin de semaine pour
mieux répartir le travail entre nos équipes!**

La Marche SP se tiendra les 29 et 30 mai.

Le lieu et la date de chacune de nos marches vous seront
communiqués sous peu pour cette fin de semaine.

Faits saillants du congrès ECTRIMS 2025



Le congrès ECTRIMS s'est tenu cette année à Barcelone, en Espagne. Véritable vitrine de la recherche sur la sclérose en plaques (SP), il vise à favoriser la collaboration entre chercheurs et chercheuses à l'échelle internationale et le rapprochement entre les disciplines. Plus de 9 600 personnes provenant de 120 pays y ont pris part, en personne ou en ligne.

Au programme : les avancées du traitement, les options thérapeutiques émergentes, le bien-être des personnes atteintes et l'importance du mode de vie.

Voici les travaux les plus marquants.

Avancées dans les traitements

L'ocrélizumab a retenu l'attention à plusieurs reprises. L'essai O'HAND, présenté par M. Gavin Giovannoni (Université Queen Mary de Londres), montre qu'il retarde la progression de l'incapacité et améliore la fonction des bras et des mains chez les personnes atteintes de SP progressive primaire à un stade avancé (jusqu'à 65 ans), y compris celles qui utilisent un fauteuil roulant — de quoi accroître l'autonomie et la qualité de vie.

La Dre Brenda Banwell a démontré qu'il est bien toléré et efficace pour réduire les poussées chez les enfants et les adolescents; comparativement au fingolimod, les jeunes traités à l'ocrélizumab se sont rétablis complètement de leurs poussées, une avancée importante vu le peu d'options pédiatriques.

Du côté des traitements à l'étude, la Dre Jiwon Oh a rapporté que le fénébrutinib, un inhibiteur de la tyrosine kinase de Bruton (BTK), a presque stoppé l'activité de la SP après plus de deux ans; le taux de protéines NfL (marqueur de lésions nerveuses) a chuté à un niveau comparable à celui des personnes sans SP, et des essais de phase III sont en cours. M. Nick Cunniffe a observé qu'une combinaison de metformine et de clémastine entraîne une légère hausse de la remyélinisation, mesurée par la latence des potentiels évoqués visuels, sans bienfait clinique encore démontré.

Bien-être et mode de vie

La professeure Maria Pia Amato a rappelé que près de la moitié des personnes atteintes de SP présentent une atteinte cognitive, un symptôme invisible ayant un impact majeur sur le quotidien, la prise en charge de la maladie et les interactions sociales; elle invite le milieu à en faire une priorité de suivi. La Dre Lindsey Wooliscroft a montré que l'exercice aérobique augmente la remyélinisation dans certaines régions du cerveau.

Pour la réadaptation, M. Tobias Nef a présenté l'usage de la réalité virtuelle afin d'aider aux tâches quotidiennes et d'améliorer l'équilibre, la cognition et la santé mentale, tandis que M. Andrea Tacchino a évoqué des outils numériques pour la collecte de données et le suivi des résultats, des technologies encore émergentes.

L'alimentation joue aussi un rôle clé : Mme Gloria Dalla Costa a lié une forte consommation d'aliments ultratransformés à davantage de poussées et de lésions actives, alors que Mme Maggie Yu a associé le régime MIND, reconnu pour ses effets neuroprotecteurs, à une réduction à long terme de l'incapacité et de la fatigue.

Avancées dans le diagnostic

La Dre Christine Lebrun-Frenay a fait le point sur les critères de McDonald de 2024, qui offrent aux professionnels de la santé davantage de moyens pour diagnostiquer la SP rapidement et avec exactitude. Appliqués par les Drs Luca Bollo et Wallace Brownlee, ils ont déjà augmenté le nombre de diagnostics et accéléré le processus.

<https://spscanada.ca/trouver-du-soutien/blog/recherche-sur-la-sp-pleins-feux-sur-les-avanc%C3%A9es-et-l%E2%80%99innovation>

Cet aperçu ne couvre qu'une partie des avancées présentées au congrès 2025 de l'ECTRIMS. Tous les points clés sont disponibles sur le site de l'ECTRIMS.



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 RÉSERVATION À VOS ACTIVITÉS CAR LES PLACES SONT LIMITÉES - SYLVIE THIBAUT, 450 436-4469 P.1

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

Activités de locomotion - Aquaforme adapté	252, boul. de Sainte-Adèle Ste-Adèle, J8B 0K6	Mardi	10 h 05 à 11 h	SESSION D'AUTOMNE / 12 semaines Début 22 Sept
Activités de motricité fine - Atelier de peinture	Au bureau de l'organisme 500, boul. des Laurentides St-Jérôme, LOCAL 28	Lundi	13 h à 15 h	SESSION D'AUTOMNE / 12 semaines Début 14 Sept, relâche 12 octobre
Activité d'aide à la mémoire, cognitive - Chorale	Au bureau de l'organisme Accès porte 2, escalier mécanique ou ascenseur	Vendredi	13 h 15 à 14 h 45	SESSION D'AUTOMNE / 12 semaines Début 18 Sept
Activités de rééducation posturale et de gestion de la douleur chronique - Pilates	Au bureau de l'organisme	Vendredi	10 h 30 à 11 h 45	SESSION D'AUTOMNE / 12 semaines Début 18 Sept
Activités de maintien et de renforcement musculaires ; kinésiologie - SP en mouvement	Au bureau de l'organisme	Mardi	13 h 45 à 15 h	SESSION D'AUTOMNE / 12 semaines Début 15 Sept
Activités pour le mieux-être psychologique - Yoga adapté	Au bureau de l'organisme	Jeudi	15 h à 16 h	SESSION D'AUTOMNE / 12 semaines Début 17 Sept
Café-causerie	Au bureau de l'organisme	Jeudi	10 h à 11 h 30	2026 : 10, 24 sept – 1, 15, 29 oct – 12, 26 nov – 3, 10 déc
Matinée Quiz	Au bureau de l'organisme	Jeudi	10 h à 12 h	17 sept – 22 oct – 19 nov

Activités virtuelles

Neuro-Cardioflex	Virtuellement	Mercredi	10 h à 11 h	SESSION D'AUTOMNE / 12 semaines Début 23 Sept
Neuro Équilibre	Virtuellement	Mercredi		SESSION D'AUTOMNE À confirmer
Activités de maintien et de renforcement musculaires ; kinésiologie - SP en mouvement	Virtuellement	Lundi	13 h45 à 14 h 45	SESSION D'AUTOMNE / 12 semaines Début 14 Sept, relâche 12 octobre
Activités pour le mieux-être psychologique - Yoga adapté	Virtuellement	Mardi	15 h à 16 h	SESSION D'AUTOMNE / 12 semaines Début 15 Sept



Le programme de soutien

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

Saint-Eustache. Blainville et Sainte-Thérèse

Activités de locomotion - Aquaforme adapté	Centre récréo-aquatique 190, rue Marie-Chapleau Blainville	Lundi	15 h à 16 h	SESSION D'AUTOMNE / 12 semaines Début 14 Sept, relâche 12 octobre
Activités de rééducation posturale et de gestion de la douleur chronique - Pilates	Chalet Parc Jacques Viger 75, rue Alain Blainville QC J7C 2T8	Mercredi	11 h à 12 h 15	SESSION D'AUTOMNE / 12 semaines Début 16 Sept
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'AUTOMNE / 12 semaines Début 16 Sept
Activités pour le mieux-être psychologique - Yoga adapté Blainville	Chalet Parc Jacques Viger 75, rue Alain Blainville QC J7C 2T8	Jeudi	13 h à 14 h	SESSION D'AUTOMNE / 12 semaines Début 17 Sept
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'AUTOMNE / 12 semaines Début 14 Sept, relâche 12 octobre

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 / 12 semaines Début 14 Sept, relâche 12 octobre
Café-causerie	Foyer Ste-Anne, Mont-Laurier 411, rue de la Madone	Jeudi	10 h	À confirmer
Matinée Quiz	Foyer Ste-Anne	Jeudi	10 h	À confirmer

« SP Canada nous offre une gamme d'activités variées, tant physiques qu'intellectuelles, artistiques ou sociales. Mes semaines sont remplies et je suis très satisfaite de toutes ces activités qui se font dans la bonne humeur. SP Canada brise l'isolement et nous rend actives. »

– Sylvie F., membre de SP Canada, diagnostic reçu en 2004

Repas rencontre 2026

St-Jérôme	<u>Restaurant Scores</u> <u>Chalet du Ruisseau</u>	Mercredi 9 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 ^{er} 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



Enfin l'été



Aujourd'hui, j'ai l'impression que c'est le premier jour de l'été. Enfin ! L'hiver et le printemps ont été pénibles, avec des allers-retours à l'hôpital pour des problèmes urinaires. Bref, c'est devenu une épreuve qui fait désormais partie intégrante de la maladie ; j'ai donc appris à vivre avec ces inconvénients incontournables.

Malgré tout, j'ai été capable de continuer à travailler, et tout va très bien. J'ai dû réduire un peu mes heures, car les journées complètes étaient trop difficiles : je fais maintenant deux à trois demi-journées par semaine, et c'est parfait ainsi. Cela me permet de sortir de l'isolement, de rencontrer de nouvelles personnes et, disons-le franchement, ça fait aussi du bien au portefeuille.

Pendant mes journées de congé, je continue de m'amuser dans mes jardins et avec mes fleurs. Mon grand changement cette année : j'ai fait la paix avec la marmotte qui venait manger mes légumes. J'ai deux petits jardins surélevés, plus faciles à travailler puisque je n'ai pas besoin de me plier en quatre. Et j'ai encore mon jardin au sol que, cette année, j'ai dédié en exclusivité à Dame Marmotte. Les plantations y ont été faites à la volée, avec le reste de mes nombreuses graines. C'est donc le jardin de Dame Marmotte : elle y aura laitue, radis, zucchinis et fèves, le tout mélangé, avec une belle petite pancarte « pour toi, Dame Marmotte ». J'espère seulement qu'elle l'appréciera et qu'elle laissera mes jardins surélevés tranquilles. Et si Dame Marmotte ne mange pas tout, Sir Tamia se réglera sûrement, lui qui est déjà habitué au partage dans les mangeoires à oiseaux. Bref, un bel été nous attend, avec le soleil, les petits oiseaux et les autres animaux. Profitez tous de Dame Nature : elle est bonne pour nous et nous fait du bien.

Martine qui vous souhaite à tous un bel été.

P.S. Savez-vous si les marmottes savent lire ?

Discussion sur les priorités en matière de recherche

L'histoire de la Société canadienne de la SP a été façonnée par des gens de tous horizons conscients de l'importance d'en savoir plus sur la sclérose en plaques. Tout a commencé par une annonce de Sylvia Lawry dans le New York Times, qui a réuni le Dr Colin Russel, Evelyn Opal et Harry Bell autour d'un même désir : mieux comprendre la maladie. Depuis 1948, la Société a consacré 140 millions de dollars à la recherche et bâti un réseau de chercheurs de calibre mondial. D'importantes questions restent toutefois sans réponse sur la cause, la prévention, le traitement et le remède de la SP.

Pour cerner les priorités des dix prochaines années, sept journées de discussions ont réuni partout au pays chercheurs, personnes touchées, donateurs et employés autour de deux questions : « Que signifie pour vous la recherche en SP? » et « Quelles sont vos priorités? ». Trois grands thèmes en sont ressortis : **l'espoir**, moteur de toute la recherche; **la communication**, soit des liens plus étroits et un dialogue clair entre chercheurs et personnes atteintes; et **la connaissance**, c'est-à-dire des résultats vulgarisés et appliqués concrètement, « du laboratoire au chevet du malade ».

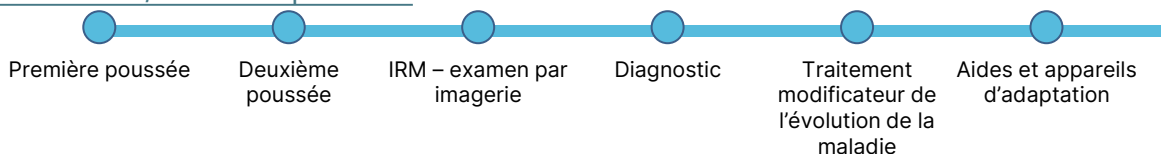
Un exercice de priorisation a dégagé cinq domaines de recherche, étonnamment semblables d'un groupe à l'autre :



- la cause de la SP
- la réparation et la remyélinisation
- les habitudes de vie
- la SP progressive et le diagnostic
- la cognition et la santé mentale

Par-dessus tout, les participants ont insisté sur l'urgence d'agir : accélérer la recherche, ici et maintenant, est aussi essentiel au maintien de l'espoir que la recherche elle-même.

<https://spcanada.ca/research-priorities>



LE 20 AOÛT SOUTENONS LES CANADIENS UN BURGER À LA FOIS



18^e édition

Pour une 18^e année consécutive, les Services alimentaires A&W du Canada Inc. s'associent à Sclérose en plaques Canada afin d'amasser des fonds pour notre mission et de rappeler que le Canada affiche l'un des plus hauts taux de SP au monde. Chaque appui compte : plus les gens sont nombreux à participer, plus nous amassons de fonds et faisons connaître la SP. **Le jeudi 20 août**, pour chaque Teen Burger™ vendu dans un restaurant A&W partout au Canada, **2 \$** seront remis à Sclérose en plaques Canada.

Dès le 20 juillet, la population pourra soutenir la cause de plusieurs façons :

- arrondir le montant de la facture;
- faire un don du montant de son choix à la caisse;
- remettre simplement sa monnaie;
- donner en ligne ou dans les bocks de dons.

Alors, que ce soit pour profiter pleinement de votre « jour de triche » ou pour poser un petit geste qui peut changer bien des vies, n'hésitez pas à vous procurer un Teen Burger (ou trois !) le 20 août, dans tous les restaurants A&W de la province — et du pays !



BIEN S'HYDRATER QUAND IL FAIT CHAUD

Quand il fait chaud, le corps se rafraîchit en transpirant, ce qui entraîne une perte importante d'eau. Si elle n'est pas compensée, la déshydratation s'installe rapidement et peut nuire à la concentration, à l'énergie et au bon fonctionnement du cœur et des reins. La chaleur peut aussi accentuer la fatigue et les symptômes chez les personnes vivant avec la SP, qui y sont souvent plus sensibles. Bien s'hydrater aide à maintenir une température corporelle stable, à mieux tolérer la chaleur et à prévenir les malaises comme les étourdissements ou les coups de chaleur. Il est donc essentiel de boire régulièrement tout au long de la journée, avant même de ressentir la soif.

Voici quelques conseils simples pour rester bien hydraté :

CONSOMMER 250 ML DE
LIQUIDE AUX 10-20
MINUTES

PRIVILÉGIER L'EAU

CHOISIR DES BREUVAGES
À SON GOÛT, CHAUDS
OU FROIDS

LIMITER LE CAFÉ ET LES
BOISSONS
ÉNERGISANTES

BOIRE MÊME SI LA SOIF
NE SE FAIT PAS SENTIR

ÊTRE ATTENTIF AUX
SIGNES DE
DÉSHYDRATATION

urine concentrée, crampes musculaires,
frissons, maux de cœur, nausées, maux
de ventre, maux de tête,
étourdissements, vertiges, fatigue
inhabituelle ou malaise général

SP Canada

Laurentides

NOTRE VISION
Un monde sans sclérose en plaques.
NOTRE MISSION

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

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 27 juillet au 7 août 2026.

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>

<https://www.facebook.com/SPCanadaLaurentides/>

Suivez-nous sur
facebook

Desjardins



L'APPLICATION SP LAURENTIDES VOS ACTIVITÉS, TOUJOURS À PORTÉE DE MAIN

Vous souhaitez suivre toutes les activités du programme **Mieux-être, mieux vivre avec la SP** ? L'application **SP Laurentides** réunit, en un seul endroit, le calendrier complet des activités à venir : dates, heures et détails de chaque rencontre, pour ne plus jamais manquer un rendez-vous.

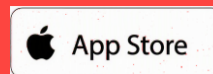
Abonnez-vous dès maintenant pour recevoir les rappels et les nouveautés directement sur votre téléphone. C'est gratuit, simple et c'est le meilleur moyen de rester informé et connecté à votre communauté.

Comment vous abonner :

- Téléchargez l'application gratuitement sur Google Play ou l'App Store;
- Recherchez « SP Laurentides »;
- Activez les notifications pour ne rien manquer du calendrier;
- Consultez les activités et faites votre réservation auprès de Sylvie Thibault.



Disponible gratuitement



cherchez SP Laurentides

SPECTACLE-BÉNÉFICE AU PROFIT DE LA SP LAURENT PAQUIN · 2 OCTOBRE 2026 · THÉÂTRE GILLES-VIGNEAULT



Événement commandité par 100 courtiers immobiliers des Laurentides.

Riez pour une bonne cause ! L'humoriste **Laurent Paquin** monte sur scène pour un événement-bénéfice unique au profit de SP Canada Laurentides. Chaque billet vendu soutient directement notre communauté — et les places s'envolent vite !

[Procurez-vous vos billets dès maintenant →](https://theatregillesvigneault.com/calendrier/laurent-paquin-sp-octobre-2026/)

<https://theatregillesvigneault.com/calendrier/laurent-paquin-sp-octobre-2026/>

DISTRIBUTEUR-GROSSISTE EN PLOMBERIE ET CHAUFFAGE

M.I. VIAU & FILS LTÉE