Novembre 2026
Volume 38, numéro 3

Scléro-ami



Mot de la directrice

Chers membres,
Depuis la parution de notre dernière édition en juin, les mois se sont succédé à un rythme bien rempli. L'été et l'automne nous ont permis de nous retrouver lors de plusieurs activités, de poursuivre nos services et de continuer à faire vivre notre mission auprès des personnes touchées par la sclérose en plaques dans notre région.
Toutes ces réalisations sont rendues possibles grâce à l'implication remarquable de nos bénévoles. Année après année, vous êtes nombreux à répondre présents, à offrir votre temps, votre énergie et votre savoir-faire. Que ce soit lors de nos événements, dans nos activités de financement ou dans le soutien apporté à notre organisme, votre engagement est précieux. Au nom de toute l'équipe et des membres, merci de faire une si grande différence dans notre communauté.
Alors que les températures se rafraîchissent et que nous nous dirigeons tranquillement vers la saison hivernale, nous souhaitons que les prochains mois soient remplis de moments réconfortants, de douceur et de sérénité. Nous espérons que vous profiterez de ce temps pour prendre soin de vous et de vos proches.
Merci de faire partie de la grande famille de SP Mauricie. Au plaisir de vous retrouver lors de nos prochaines activités et de continuer à avancer ensemble vers un avenir rempli d'espoir.

Bon hiver à toutes et à tous!



Lilianne Demers-Lamarche
Directrice

Campagne A&W

Encore une fois cette année, la population de la Mauricie a démontré sa générosité à l'occasion de la campagne Burgers pour vaincre la SP d'A&W. Cette initiative nationale, menée en partenariat avec la Société canadienne de la sclérose en plaques depuis 2008, permet d'amasser des fonds essentiels pour la recherche, les programmes de soutien et les services offerts aux personnes vivant avec la SP.

Le 20 août dernier, des milliers de Canadiens ont posé un geste simple mais porteur d'espoir en choisissant un Teen Burger A&W. À travers le pays, cette mobilisation a permis d'amasser plus de 1,56 million de dollars cette année, portant à près de 25 millions de dollars les sommes recueillies depuis le début du partenariat entre A&W Canada et SP Canada.

Dans notre région, plusieurs restaurants A&W et leurs équipes se sont engagés avec enthousiasme pour faire de cette journée un succès. Nous tenons à remercier chaleureusement les franchisés, les employés, les bénévoles ainsi que toutes les personnes qui ont participé à la campagne, que ce soit en achetant un burger, en faisant un don ou en partageant le message auprès de leur entourage.

Chaque contribution, aussi modeste soit-elle, aide à faire avancer la recherche et à soutenir les personnes touchées par la sclérose en plaques. Grâce à des partenaires engagés et à une communauté mobilisée, nous continuons ensemble à bâtir un avenir rempli d'espoir.

Merci à tous ceux qui ont contribué à faire de cette campagne un succès en Mauricie!

LE RENDEZ-VOUS A&W POUR STOPPER LA SP


AUJOURD'HUI
POUR CHAQUE TEEN BURGER VENDU 2 $ ADHÉRONT À STOPPER LA SP








NOURRI À L'HERBE
ÉLEVÉ SANS HORMONES ARTIFICIELLES NI STÉRO





Défi des escaliers

Défi des escaliers SP : une sixième édition remplie d'énergie et de solidarité

Le 27 septembre dernier, la Mauricie a vibré au rythme de la sixième édition du Défi des escaliers SP, un événement devenu un incontournable pour les amateurs de marche, de course et de dépassement de soi. Organisé en collaboration avec SP Canada – Région Mauricie et Progrès 100 limites, le défi a réuni des participants de tous les âges autour d'un objectif commun : soutenir les personnes touchées par la sclérose en plaques.

Dans une ambiance festive et conviviale, les participants ont relevé le défi de parcourir des distances de 1, 5, 12 ou 17 kilomètres, en franchissant les nombreux escaliers qui caractérisent le parcours du secteur Saint-Sacrement à Trois-Rivières. Que ce soit pour battre un record personnel, bouger entre amis ou appuyer la cause, chacun a contribué à faire de cette journée un véritable succès.

Au-delà de l'exploit sportif, le Défi des escaliers SP est avant tout une formidable démonstration de solidarité. Grâce à l'engagement des participants, des bénévoles, des partenaires et des donateurs, l'édition 2026 a permis d'amasser 26 000 $ au profit de la sclérose en plaques. Ces sommes contribueront à soutenir les services, les programmes et les initiatives qui améliorent le quotidien des personnes vivant avec la SP et de leurs proches.

Nous remercions chaleureusement toutes les personnes qui ont participé de près ou de loin à cet événement. Votre énergie, votre générosité et votre détermination démontrent une fois de plus la force de notre communauté. Ensemble, marche après marche, nous continuons à faire une différence.

Rendez-vous l'an prochain pour une nouvelle édition du Défi des escaliers SP!

Défi des escaliers

















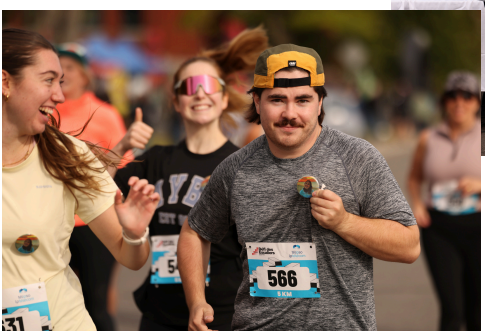
Défi des escaliers















Nos bénévoles: le coeur de notre communauté

Dans chaque activité, chaque événement et chaque projet de SP Mauricie, il y a des personnes discrètes mais essentielles qui contribuent à faire toute la différence : **nos bénévoles.**
Tout au long de l'année, ils répondent présents avec générosité, enthousiasme et bienveillance. Qu'il s'agisse d'accueillir les participants lors d'un événement, d'aider à l'organisation d'une collecte de fonds, de préparer une activité ou simplement d'offrir un sourire et une oreille attentive, leur contribution est inestimable.
Le bénévolat représente bien plus qu'un simple don de temps. C'est un engagement envers une cause, une volonté de soutenir les personnes touchées par la sclérose en plaques et de contribuer au développement d'une communauté plus forte et plus solidaire. Grâce à leur présence fidèle, nos bénévoles permettent à notre organisme de poursuivre sa mission et d'offrir des services de qualité à nos membres.
Nous sommes particulièrement privilégiés en Mauricie de pouvoir compter sur des bénévoles dévoués qui, année après année, continuent de croire en notre mission. Certains sont présents depuis de nombreuses années, tandis que d'autres se joignent à nous pour la première fois. Ensemble, ils forment une équipe remarquable qui partage les mêmes valeurs de solidarité, d'entraide et d'inclusion.
À chacun et chacune d'entre vous, nous désirons exprimer notre plus profonde gratitude. Votre énergie, votre générosité et votre engagement enrichissent notre organisme et inspirent toute la communauté.
Alors que l'année tire à sa fin, nous tenons à vous dire simplement, mais sincèrement : merci. Merci d'être là, merci de croire en la cause et merci d'aider à faire une différence dans la vie des personnes touchées par la sclérose en plaques.

Vous êtes véritablement le cœur de SP Mauricie. ❤️

Services

A la SP Mauricie, nous offfrons beaucoup de services qui ont pour but d'alléger le stress, la conservation d'énergie et l'allègement des symptomes dus à la maladie.

Pour bénéficier de ces services, vous devez être un membre actif, c'est à dire vous impliquer dans la vie associative de notre organisme au travers de nos AGA et du bénévolat comme la Marche SP et le Défi des escaliers. C'est nécessaire à la vie de notre bureau et indispensable pour que nous puissions répondre aux critères de nos subventions.

Services:

- Massothérapie dans plusieurs régions
- Abonnement au gym dans plusieurs régions grâce à une subvention de l'URLS
- Entrainement physique adapté grâce à une subvention de l'URLS
- Aide à domicile pour entretien ménager
- Soutien psychologique
- Cafés jasette en présentiel dans différentes régions
- Accueil et renseignements sur la maladie
- Activités culturelles, artistiques ou manuelles
- Club de marche
- Sensibilisation et représentation des membres

UNITÉ RÉGIONALE DE LOISIR ET DE SPORT DE LA MAURICIE



Olivia Geniaux
Coordonnatrice des services
819-372-5938 poste 5417
olivia.geniaux@spcanada.ca

Services

Neuro cardioflex par NeuroMotrix

A compter du **20 janvier et jusqu'au 24 mars**, venez suivre en ligne des séances pour intégrer l'activité physique dans votre quotidien ou pour maintenir vos acquis. Et comme il fait froid et que la neige empêche beaucoup de personnes d'aller au gym, vous le suivrez dans le confort de votre salon.

Au programme: exercices cardiovasculaires, de mobilité et de souplesse, reconnus pour leurs effets positifs sur la douleur, la fatigue et le bien-être général.

Le rythme est adapté à vos capacités et les mouvements proposés peuvent être réalisés debout ou assis, selon votre niveau de confort.

Avec NeuroCardioflex, vous bougez à votre rythme, favorisez votre endurance, diminuez la fatigue et augmentez votre bien-être.



10 séances les mercredi à 10h: 30$ pour la session

Inscription avec Olivia avant le 15 janvier 2027

Une fin de semaine avec des membres de la SP Mauricie dans un chalet, ça vous dit?

Au programme, quelques activités, de la détente et surtout être avec une gang exceptionnelle!

Si cela vous intéresse, mentionnez votre interet avant janvier 2027 à Olivia, cela serait sur 2 jours début juin ou la fin de semaine avant la marche.

Condition: être autonome dans ses déplacements et dans sa gestion de soi. Ou venir avec un accompagnateur.



Cafés-rencontre

Les rendez-vous des membres, appelés aussi cafés-jasette sont des rdv en après-midi pour parler de tout, rigoler, prendre un café en toute simplicité avec des personnes vivant avec la SP. Pas de jugement, beaucoup de bienveillance pour briser l'isolement. Venez nous rejoindre!

Lieux des cafés rencontre:

Trois-Rivières: 1001 rang St-Malo
Shawinigan: 1275 av de la fonderie ⚠ Nouvelle adresse!
Sainte Thècle: salle 217, 301 rue St Jacques
Louiseville: CDC, 38 chemin de la grande carrière

Février				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1	2 3R	3	4 Louiseville	5
8	9 Shawi	10	11	12
15	16 Ste-Thècle	17	18	19
22	23 3R	24	25 Louiseville	26

Cafés-rencontre

Mars				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1	2 Shawi	3	4	5
8	9 Ste-Thecle	10	11	12
15	16 3R	17	18 Louiseville	19
22	23 Shawi	24	25	26
29	30 Ste-Thècle	31		

Avril				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			1	2
5	6 3R	7	8 Louiseville	9
12	13 Shawi	14	15	16
19	20Ste-Thècle	21	22	23
26	27 3R	28	29 Louiseville	30

Cafés-rencontre

Mai				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3	4 Ste-Thècle	5	6	7
10	11 Shawi	12	13	14
17	18 3R	19	20 Louiseville	21
24	25 Ste-Thècle	26	27	28

Marche SP le dimanche 30 mai, réservez votre matinée!



Juin				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	1 3R	2	3 Louiseville	4
7	8 Shawi	9	10	11
14	15 Ste-Thècle	16	17	18
21	22	23	24	25

Nouveauté

Nous sommes partenaires de “ nous partageons”. En quoi cela consiste?

Lorsque vous faites votre épicerie, certains produits permettent de générer un don pour notre organisme grâce à Nous Partageons. 🛒
Vous n’avez rien de plus à payer. Vous allez sur le site nouspartageons.org, vous photographiez votre facture et vous nous choisissez comme organisme bénéficiaire “ SP Canada, Mauricie” 📱
Et le point positif, c’est que vous aussi vous êtes crédités du même montant que nous sur votre compte.

Découvrez le programme : www.nouspartageons.org

Si plusieurs personnes de notre communauté participent, cela peut faire une vraie différence pour notre mission. Alors n’hésitez pas à en parler autour de vous! 🤝

Merci de nous soutenir au quotidien. ❤️



La recherche sur la SP

La recherche sur la sclérose en plaques continue d'avancer à un rythme encourageant. Partout au pays et dans le monde, des scientifiques, des professionnels de la santé et des personnes vivant avec la SP contribuent à faire progresser les connaissances sur cette maladie complexe. Les investissements réalisés grâce à la générosité des donateurs et aux campagnes de financement permettent de soutenir des projets qui améliorent la qualité de vie des personnes touchées aujourd'hui, tout en préparant les traitements de demain.

Au cours des dernières années, des avancées importantes ont été réalisées dans la compréhension des mécanismes de la maladie,les chercheurs s'intéressent notamment aux moyens de ralentir la progression de la SP, de favoriser la réparation du système nerveux et d'identifier plus tôt les facteurs de risque pouvant mener à un diagnostic.

La recherche ne se limite pas aux médicaments.

Plusieurs études portent également sur les stratégies favorisant le mieux-être, notamment l'activité physique adaptée, la santé mentale, le sommeil, la gestion de la fatigue et l'adoption de saines habitudes de vie. Ces travaux contribuent à mieux comprendre les défis du quotidien et à développer des approches centrées sur les besoins réels des personnes vivant avec la SP.

Chaque découverte, qu'elle soit petite ou grande, représente un pas de plus vers un avenir meilleur. Si la route est encore longue, les progrès réalisés au fil des ans permettent d'espérer des traitements toujours plus efficaces et, ultimement, un monde sans sclérose en plaques.

À tous ceux qui participent à nos activités, font un don, deviennent bénévoles ou soutiennent notre mission de quelque façon que ce soit : merci. Votre engagement contribue directement à faire avancer la recherche et à transformer l'avenir des personnes touchées par la SP.

Des services sont disponibles pour les proches-aidants. Appelez au numéro sans frais **1-855-852-7784**, du lundi au vendredi entre 8h et 18h pour parler de vos défis.
Vous pouvez également obtenir des renseignements et du soutien en tant que proche-aidant grâce au réseau de L'appui entre aidants qui vous offre ses services par le biais de téléconférences. Visitez le site: https://www.lappui.org/

Vous avez des questions?
Composez le **1-844-859-6789** pour parler avec un agent info SP francophone du réseau de connaissances SP qui répondra à toutes vos questions en lien avec la sclérose en plaques.



Vous avez besoin de parler?
le programme de soutien entre pairs vous permet d'obtenir du soutien en toute confidentialité. Composez le **1-844-859-6789** pour vous inscrire et partager avec une personne qui connait les mêmes difficultés que vous.

Coordonnées

1001, rang St Malo
Trois-Rivières (Qc) G8V 1X4
tel: 819-372-5938 poste 5420
Courriel général: info.mauricie@spcanada.ca
site web: spcanada.ca/SP-canada-mauricie

Notre raison d'être

Répondre aux besoins des personnes touchées par la sclérose en plaques