

N° 4 | 2024

FORTE

Le magazine de la Société suisse de la sclérose en plaques

PORTRAIT

Carton rouge pour la sclérose en plaques

Melanie Matoori

FOCUS

Devenir actif

pour une vie meilleure

SEP

Société suisse
de la sclérose
en plaques

Contenu

- 4 **Portrait**
Melanie Matoori
- 8 **Article spécialisé**
Baisse de l'humeur ou
dépression? Détection et
traitement précoces
- 10 **Informations spécialisées**
«Infoline SEP, bonjour!
En quoi puis-je vous être
utile?»
- 12 **Le Registre suisse de la SEP**
Renforcer activement son
bien-être
- 14 **Société suisse SEP**
Le nouveau Centre SEP
ouvre bientôt ses portes
à Effretikon
- 15 **Offres de relèvements**
Séjours en groupe
et semaines
de rencontre 2025
- 16 **Cours et formations**
- 18 **Chronique**
Floriane Legras
- 19 **Camp enfants**
Une deuxième famille
- 20 **Actualités de la
Société suisse SEP**
- 22 **Rendez-vous**
Tiffany Arafi

04



**«C'est la SEP
qui doit vivre
avec moi et
non l'inverse.»**

Portrait Melanie Matoori

10



Infoline SEP

Le lien direct vers des
réponses sur la sclérose
en plaques

08



**Baisse de
l'humeur ou
dépression?**

Article spécialisé du
Dr Antonios Liolios sur la
détection et le traitement
précoce des dépressions

22



**Un élan parfait
entre sclérose
en plaques et
détermination**

Rendez-vous avec
Tiffany Arafi





Patricia Monin
Directrice de la Société suisse SEP

Éditorial

Devenir actif - le thème principal de cette édition FORTE - peut ouvrir de nombreuses voies aux personnes diagnostiquées avec la sclérose en plaques. S'informer, chercher du soutien, participer à des activités de loisirs adaptées: tout cela peut aider les personnes atteintes à aller de l'avant de manière positive et avec confiance.

Lorsque Melanie Matoori a reçu son diagnostic de SEP il y a plus de dix ans, sa vie a soudainement semblé s'arrêter. Dans notre portrait, vous découvrirez comment la jeune femme a fait face à la maladie et s'est battue pour revenir à une vie active.

Le Dr Antonios Liolios, psychiatre et psychothérapeute FMH, met en lumière dans son article l'importance d'évaluer correctement les baisses d'humeur saisonnières et de détecter les dépressions à un stade précoce. L'article du Registre suisse de la SEP fournit également des conseils pratiques sur la manière d'agir soi-même.

Je vous souhaite une lecture enrichissante.

Meilleures salutations

Patricia Monin
Directrice

Impressum

**FORTE est le magazine officiel
de la Société suisse SEP.**

**Reproduction autorisée uniquement
avec accord explicite.**

Éditeur:

Société suisse de la sclérose en plaques
rue du Simplon 3

Case postale, 1006 Lausanne

Téléphone: 021 614 80 80

info@sclerose-en-plaques.ch

Rédactrice responsable:

Melanie Weber

Coordination Romandie:

Valérie Zonca

Contribution pour cette édition:

Murielle Bona

Susanne Kägi

Sandra Künzli

Floriane Legras

Dr Antonios Liolios

Dre Nina Steinemann

Conception et illustration:

Neonrot, Zurich

Crédit photo:

Société suisse SEP, Neonrot,

Samuel Schalch, autres photographes

Impression:

Baumer AG, Islikon

Publication: 4x par an

Édition certifiée:

17'600 exemplaires en français

55'100 exemplaires en allemand

10'100 exemplaires en italien



Compte destiné aux dons:

IBAN CH60 0900 0000 1001 0946 8

**Chaque franc est
important.**

Soutenez les personnes
atteintes de SEP et leurs
proches par un don. Merci!



Carton rouge pour la sclérose en plaques

À première vue, rien n'indique que Melanie Matoori soit confrontée au quotidien à de graves problèmes de santé. Elle vit depuis plus de dix ans avec la sclérose en plaques, une adversaire imprévisible à laquelle elle fait face avec une détermination infaillible.

Quel conseil aimerait-elle donner aux personnes qui viennent d'apprendre qu'elles sont atteintes de SEP? Melanie Matoori réfléchit longuement.

«Je leur dirais qu'elles ne sont pas seules et que leur histoire est unique puisque la SEP a 1000 visages. Ce qui peut m'aider n'aidera pas nécessairement les autres. Ils devraient essayer de trouver leur propre voie et parler de leur maladie, que ce soit avec des spécialistes, des membres de leur famille ou des amis. Cela m'a beaucoup aidée.»

Le parcours personnel de Melanie Matoori avec la sclérose en plaques (SEP) a commencé il y a plus de dix ans, lorsqu'elle prenait son envol sur le plan professionnel et privé. «J'étais sur le point de terminer mon école de commerce parallèlement à mon activité professionnelle et je venais d'être promue cheffe d'équipe», raconte la jeune femme de 37 ans qui souffre également d'une maladie métabolique chronique depuis l'enfance. «Cette maladie m'a marquée, mais je ne l'ai jamais considérée comme un handicap. J'ai grandi avec et j'ai pu vivre exactement comme les autres.» Melanie Matoori se consacre pleinement à son travail, est souvent en déplacement et profite de son temps libre avec son conjoint, sa famille et ses amis.

Diagnostiquée par hasard

«Un jour au travail, je me suis rendu compte de manière tout à fait fortuite que je ne sentais plus mes jambes à partir des genoux. J'ai accidentellement roulé sur mon pied avec un charriot plein de lettres et de colis et je ne l'ai remarqué qu'à cause du bruit», se souvient Melanie Matoori à propos de cette expérience effrayante. Les tests ne révèlent aucune anomalie et les médecins attribuent à tort ses symptômes à sa maladie mé-

tabolique. «Après environ un mois, j'ai retrouvé la sensation dans mes jambes et pour moi, l'incident était clos.»

Un an et demi plus tard, un nuage gris apparaît soudain dans le champ de vision de Melanie Matoori sous forme d'une demi-lune. Une visite aux urgences ophtalmologiques et un examen par imagerie par résonance magnétique (IRM) sont indispensables. «La demi-lune s'agrandissait et je voyais de moins en moins bien avec mon œil gauche. Je devais tenir les lettres très près de mon visage pour pouvoir reconnaître quelque chose», raconte la jeune Zurichoise. L'hôpital l'a ensuite appelée pour qu'elle passe immédiatement discuter des images de l'IRM. «Sans me douter de rien, j'ai informé mes collègues que je ne m'absentais que brièvement.» Mais elle se trompait.

Un adversaire imprévisible

Le neurologue explique alors à Melanie Matoori que le nerf optique est enflammé et très enflé. C'est l'un des nombreux symptômes qui peuvent survenir dans le cadre d'une SEP, tout comme les troubles sensoriels. «Attendez! Je me suis souvenue de ce qui m'était arrivé un an et demi plus tôt. Le médecin a demandé mes dossiers de l'époque et a finalement pu dire avec certitude que je souffrais d'une SEP», raconte Melanie Matoori en décrivant ce moment très difficile sur le plan émotionnel pour elle.

Les choses se précipitent et elle se retrouve immédiatement dans une chambre d'hôpital. Le traitement de choc à la cortisone contre la poussée de SEP ne pouvait pas attendre plus longtemps. «Ces trois jours ont été très intenses. J'ai eu des effets secondaires importants et j'ai dû digérer le



«C'est la SEP qui doit vivre avec moi et non l'inverse.»

Melanie Matoori

diagnostic, loin de mon entourage habituel.»

De cent à zéro

Après le diagnostic de la SEP, Melanie Matoori a passé trois mois principalement à la maison et a été en incapacité de travail à 100%. Une situation totalement inhabituelle pour cette personne active et sociable. «J'étais fatiguée, mais je ne pouvais pas dormir. Comme un seul de mes yeux fonctionnait, je ne pouvais plus évaluer correctement les distances, je ne pouvais plus simplement sortir et traverser la route», explique-t-elle en décrivant sa situation précaire à l'époque.

«J'avais l'impression de flotter dans le vide et je ne savais pas comment les choses allaient se passer. Je me suis dit que la vie telle que je la connaissais était terminée. Je pouvais m'estimer heureuse de pouvoir encore travailler et faire mes courses à pied. Cela m'a énormément tirée vers le bas.» La SEP menait un à zéro.

Un soutien solide

Melanie Matoori ne serait pas Melanie Matoori si

elle n'avait pas redécouvert son énorme capacité de résilience. Elle suit les conseils du neurologue et s'adresse à la Société suisse SEP. «J'ai d'abord pris contact avec la Société SEP pour un conseil en soins, au cours duquel on m'a expliqué de manière neutre et indépendante les avantages et les inconvénients de chaque médicament», se rappelle-t-elle en repensant à l'entretien, l'élément déclencheur du traitement à long terme de sa SEP.

La prochaine étape est le retour à la vie, pour lequel l'équipe de la Société suisse SEP est à ses côtés. «La Société SEP m'a très bien conseillée en ce qui concerne la demande AI, les relations avec les médecins-conseils et mon employeur. C'était extrêmement précieux et j'étais très bien préparée pour les entretiens suivants», raconte Melanie Matoori. Dans le cadre de plusieurs essais de travail, elle s'efforce d'atteindre le taux d'occupation maximal possible. Elle est confrontée à une très forte fatigue, une forme de fatigue particulière qui réduit l'énergie physique et mentale. Il s'agit d'un symptôme très fréquent et

invisible de l'extérieur. Pour pouvoir travailler de manière concentrée, elle a besoin d'un médicament supplémentaire. «Le moment où mon corps est complètement épuisé et mon cerveau presque vide arrive tout de même après deux heures et demie de travail», explique l'employée administrative.

Redéfinir les priorités

Aujourd'hui, Melanie Matoori travaille à 30%. «Je suis très heureuse de pouvoir encore le faire. Pouvoir aller travailler m'a permis de structurer mes journées. Après le diagnostic de la SEP, je me suis certes retrouvée, mais j'ai dû me recentrer.» La jeune femme de 37 ans est à l'écoute de son corps et fait régulièrement des pauses. «J'ai presque entièrement retrouvé une vision normale et je n'ai plus de poussées depuis dix ans.» Alimentation équilibrée, activité physique et physiothérapie viennent compléter son traitement médicamenteux de la SEP.

Melanie Matoori s'épanouit également dans une nouvelle activité bénévole qu'elle sait bien gérer. «Je suis fan du FC Zürich depuis mon enfance. Il y a deux ans et demi, j'ai été nommée présidente de l'un des cinq clubs de supporters officiels. C'est quelque chose qui me tient vraiment à cœur et





1/// Melanie Matoori ne voudrait pas manquer le cours hebdomadaire de «Zumba pour les personnes atteintes de SEP» organisé par la Société suisse SEP.

2/// Melanie Matoori mise sur une alimentation équilibrée et s'offre de temps en temps des brownies faits maison.

3/// La fonction de présidente d'un fan-club officiel du FC Zurich est une affaire de cœur et une source d'énergie pour Melanie Matoori.

me donne la force de continuer à me battre. Les membres sont au courant de ma maladie et me soutiennent chaque fois que j'ai besoin d'aide.» Melanie Matoori bénéficie également de beaucoup de compréhension et de soutien de la part de sa famille et de ses amis. Son partenaire et elle sont restés inséparables. «Dominic, mon chéri, est un très grand soutien. Sans lui, je n'en serais pas là aujourd'hui et je suis reconnaissante d'avoir un homme aussi formidable à mes côtés», s'enthousiasme-t-elle.

Et il y a une autre constante dans sa vie. «La Société SEP est vitale pour moi. Sans elle, je n'aurais pas eu nombre d'informations importantes. Sans elle, je n'aurais pas pu faire partie d'un Groupe régional qui fait toujours de grandes choses avec nous. Sans elle, il n'y aurait pas de Zumba SEP.» Chaque semaine, Melanie Matoori participe au cours de zumba, qui est axé sur les besoins des personnes atteintes de SEP. «J'adore la Zumba. Chacun participe selon ses capacités, même en fauteuil roulant. Après le cours, nous allons parfois déjeuner ensemble, fêter des anniversaires et bien plus encore.»

Conclusion: Melanie Matoori a réalisé un match nul contre la SEP. «J'ai réalisé que cela

me faisait du bien de reprendre une vie active, d'aller regarder des matchs de foot, de vivre en communauté et de ne pas rester à la maison à penser à la maladie. Après tout, c'est la SEP qui doit vivre avec moi et non l'inverse.»

///Texte: Melanie Weber

///Photo: Samuel Schalch

Scannez le code et soutenez avec votre don des personnes atteintes comme Melanie Matoori. Merci beaucoup!



Compte destiné aux dons:

IBAN CH60 0900 0000 1001 0946 8

Baisse de l'humeur ou dépression? Détection et traitement précoces

Les mois plus sombres et froids ont un impact négatif sur l'humeur. Les personnes atteintes de SEP sont particulièrement touchées. Il est donc important d'évaluer correctement les baisses d'humeur saisonnières et d'identifier la dépression à un stade précoce.

Pour la plupart de la population, les mois d'automne et l'hiver influencent de manière négative l'humeur, ce qui est normal dans une certaine mesure, avec des journées plus courtes et une météo qui ne joue pas toujours le jeu. Toutefois, cette période de l'année peut également représenter une phase sombre pour le psychisme, plus lourde et conséquente. Plusieurs études ont démontré que les personnes avec une SEP sont plus sensibles que la population générale pour des maladies psychiques, donc il est opportun de pouvoir les repérer et les traiter le plus rapidement possible.

Déclencheurs et symptômes potentiels

Concernant la dépression, environ 50% des personnes atteintes de SEP peuvent éprouver des symptômes de dépression à un moment de leur vie. La dépression majeure est diagnostiquée chez environ 15% à 25% des personnes atteintes de SEP. Parmi les facteurs qui contribuent à la dépression, nous mettons en évidence des facteurs biologiques, comme les lésions cérébrales causées par la SEP et les processus inflammatoires chroniques peuvent affecter les régions du cerveau impliquées dans la régulation de l'humeur. D'un point de vue psychologiques, le stress lié à la gestion d'une maladie chronique, la perte de fonctionnalité, et l'incertitude quant à l'avenir peuvent contribuer à la dépression. En outre et sur un plan psychosocial, l'isolement social, la stigmatisation, et le manque de soutien peuvent également jouer un rôle.

Les symptômes de la dépression peuvent inclure:

- Tristesse persistante ou sentiment de vide
- Perte d'intérêt pour les activités autrefois appréciées

- Troubles du sommeil: insomnie ou hypersomnie (sommolence diurne excessive)
- Changements d'appétit ou de poids
- Difficulté à se concentrer
- Sentiments de culpabilité ou de désespoir
- Pensées de mort ou de suicide

Notons que plein de symptômes sont présents aussi dans le cadre d'une SEP, sans qu'une dépression soit présente. De ce fait, il est crucial que les professionnel-le-s de la santé dépistent régulièrement la dépression, p.ex. à travers des questionnaires spécialisés. Mais les personnes atteintes elles-mêmes peuvent aussi remarquer que les symptômes énumérés ci-dessus perdurent plus que d'habitude, ou sont plus intenses et ne peuvent pas être seulement attribués à un «coup de blues». D'ailleurs, souvent la fatigue est exacerbée par la présence d'une dépression et est souvent le premier symptôme dépressif perçu par les personnes atteintes.

L'importance d'une approche complète

Notons que plein de symptômes sont présents aussi dans le cadre d'un SEP, sans qu'une dépression soit présente. De ce fait, il est crucial que les professionnel-le-s de la santé dépistent régulièrement la dépression, p.ex. à travers des questionnaires spécialisés. Mais les personnes atteintes elles-mêmes peuvent aussi remarquer que les symptômes énumérés ci-dessus perdurent plus que d'habitude, ou sont plus intenses et ne peuvent pas être seulement attribués à un «coup de blues». D'ailleurs, souvent la fatigue est exacerbée par la présence d'une dépression et est souvent le premier symptôme dépressif perçu par les personnes atteintes.



/// Dr Antonios Liolios, MPH, est psychiatre – psychothérapeute FMH, avec une formation en médecine psychosomatique SAPPm et en psycho-oncologie WPO. Dans le cadre de son activité de médecin cantonal pour le Canton du Jura, il œuvre pour l'amélioration de l'accessibilité des soins psychologiques pour la population générale, mettant également l'accent sur la prévention et l'intervention précoce.

L'importance d'une approche complète

Un traitement efficace de la dépression chez les personnes atteintes de SEP nécessite souvent une approche multidisciplinaire. Cela peut inclure des médicaments antidépresseurs et des thérapies psychologiques (comme la thérapie cognitivo-comportementale – TCC). La TCC peut en effet aider à modifier les pensées négatives et à développer des stratégies de gestion du stress.

Au niveau des interventions non médicamenteuses, l'exercice physique, la luminothérapie, les techniques de relaxation, et les activités de loisirs peuvent également aider à améliorer l'humeur et à réduire les symptômes de la dépression. Et le soutien social, à travers de la famille, des amis et les groupes d'entraide, peut offrir un espace pour partager des expériences et des conseils.

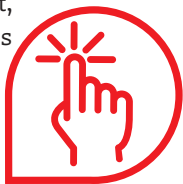
Quant à la fatigue, la participation des personnes atteintes est très importante et inclut la planification des activités: les activités les plus exigeantes doivent être entreprises lorsqu'on a le plus d'énergie. Pour éviter de se surmener, il est conseillé d'utiliser des techniques de gestion du temps. Le concept de pacing est essentiel: il est important d'apprendre à répartir les activités tout au long

de la journée et de la semaine pour éviter les périodes de fatigue intense. Et il ne faut pas oublier le repos régulier: il faut toujours prendre des pauses régulières pour éviter l'épuisement. Des siestes courtes (même en utilisant un réveil) peuvent être bénéfiques.

Tant pour les personnes atteintes de SEP, leur proches et pour les soignant-e-s, il est essentiel de dépister et de traiter la dépression de manière proactive pour améliorer la qualité de vie et la trajectoire de la maladie. En cas de besoin, il ne faut pas hésiter à en parler autour de soi, notamment à des professionnel-le-s tels que médecin traitant, psychologue/psychiatre, ou via des associations actives dans le domaine de la santé mentale.



Plus d'informations sur ce thème se trouvent dans la fiche Info-SEP «Dépression» de la Société SEP.



/// Texte: Dr Antonios Liolios

«Infoline SEP, bonjour! En quoi puis-je vous être utile?»

En étant à l'écoute, en prenant les requêtes au sérieux, en répondant aux questions et en proposant des solutions, les spécialistes de l'équipe de conseil de la Société suisse SEP sont là pour les personnes atteintes de sclérose en plaques et leur entourage. Par ailleurs, l'Infoline SEP est un moyen simple d'obtenir des réponses indépendantes et compétentes: il suffit d'un coup de fil.

L'équipe Conseil de la Société suisse SEP se tient aux côtés des personnes atteintes de sclérose en plaques (SEP), de leurs proches et d'autres personnes en quête d'aide sur les thèmes liés à la SEP. Que ce soit par téléphone, appel vidéo, chat ou lors d'un entretien personnel, les offres de conseil sont disponibles gratuitement pour trouver ensemble des solutions individuelles pour faire face au quotidien ou obtenir des informations détaillées.

Des demandes variées, une oreille attentive

L'Infoline SEP offre un moyen simple d'obtenir des réponses neutres et de qualité aux questions brûlantes sur la SEP. Les demandes qui nous parviennent par ce canal sont très variées. Elles vont des questions sociales, médicales et psychologiques aux soins en lien avec la maladie. Vous trouverez ci-après quelques exemples de demandes illustrant l'éventail des possibilités de soutien.

Personne nouvellement diagnostiquée: incertitude après le diagnostic de la SEP

Une jeune femme dont le diagnostic de SEP vient d'être établi contacte l'Infoline SEP. Elle a trouvé le site Internet de la Société suisse SEP en faisant des recherches et souhaite savoir si elle peut recevoir de l'aide même sans être affiliée. Cela lui est bien entendu confirmé, car les offres de conseil sont ouvertes à tout le monde. Sa demande concerne les médicaments que son médecin lui a recommandés. Comme elle ne ressent actuellement aucun symptôme, elle hésite à commencer le traitement, car elle a entendu parler d'éventuels effets secondaires. La conseillère aborde la situation de la personne

qu'elle a en ligne, se renseigne sur la date de son diagnostic et lui demande ce que le médecin lui a expliqué exactement au sujet de la thérapie. Il apparaît clairement que la jeune femme se sent dépassée et qu'elle ne comprend pas exactement pourquoi un traitement est nécessaire, bien qu'elle ne présente aucun symptôme à ce moment. La conseillère lui explique que le traitement vise à ralentir la progression de la maladie, même si elle ne présente encore aucun symptôme aigu. Elle recommande à cette personne d'aborder les questions en suspens lors de sa prochaine visite chez son médecin et de clarifier concrètement les effets que le traitement pourrait avoir sur son quotidien. En cas de besoin, la jeune femme peut à tout moment s'adresser à l'Infoline SEP.

Proches: utilisation du cannabis à des fins thérapeutiques

Autre exemple: un homme appelle pour demander comment il peut aider sa mère âgée, qui lutte contre une spasticité douloureuse. Il a lu que le cannabis thérapeutique en spray pouvait soulager les personnes atteintes de SEP et il aimerait savoir comment il peut obtenir ce médicament pour sa mère. La conseillère lui explique les possibilités de traitement reconnues à base de cannabis thérapeutique, leur utilité ainsi que les éventuels effets secondaires. Elle décrit également le processus d'ordonnance médicale et la manière dont la famille peut demander la prise en charge des coûts par l'assurance-maladie. Elle lui fait également parvenir de la documentation par e-mail pour l'aider à prendre une décision ultérieurement.



continuer à travailler de manière productive. Si le cas se complique, il est libre de s'adresser à tout moment à l'Infoline SEP pour obtenir une aide supplémentaire.

Confidentiel et utile

La Société suisse SEP renonce entièrement au soutien financier de l'industrie pharmaceutique pour la mise à disposition de toutes ses prestations. En outre, la confidentialité et la protection des données sont toujours garanties dans le cadre de l'Infoline SEP et des autres services de conseil. S'il s'avère, au cours d'un premier entretien, qu'un accompagnement à long terme est souhaité, la personne qui appelle se voit attribuer un interlocuteur fixe au sein de l'équipe de conseil. Cela permet d'établir une relation de confiance et de fournir un soutien encore plus ciblé.

En résumé: les personnes atteintes de SEP, leurs proches et toutes les personnes en quête d'aide devraient se sentir bienvenue à contacter l'Infoline SEP. Des conseils professionnels peuvent considérablement faciliter le quotidien avec la SEP et permettre une meilleure compréhension de la maladie.

///Texte: Société suisse SEP

Employeur: soutien sur le lieu de travail

L'Infoline SEP reçoit l'appel du chef de service d'une entreprise de taille moyenne. L'une de ses collaboratrices a été souvent malade ces derniers temps et vient de recevoir un diagnostic de SEP. Il est inquiet et se renseigne sur la meilleure façon de gérer la situation. Le conseiller félicite tout d'abord le chef de service pour sa volonté à faire face activement à la nouvelle situation. Il lui demande ensuite comment il a appris le diagnostic et si sa collaboratrice est informée qu'il s'est adressé à la Société SEP. Cette information est importante pour la suite du conseil et le développement de scénarios possibles, afin que la protection de la personnalité et des données soit garantie à tout moment. Les questions et préoccupations qu'il a concernant la maladie et ses possibles répercussions sur l'environnement de travail sont finalement abordées.

En fonction des besoins, le chef de service reçoit des informations de base sur l'évolution de la SEP et sur la manière dont la maladie peut influencer la vie professionnelle. Différents scénarios sont envisagés, comme une éventuelle réduction du taux d'occupation ou des adaptations du poste de travail qui pourraient aider la collaboratrice à



Infoline SEP
0844 737 463

Les spécialistes de la Société suisse SEP fournissent des conseils compétents et gratuits sur toutes les questions liées à la sclérose en plaques.

**du lundi au vendredi
de 9h00 à 13h00**



Plus d'informations
sur le site web.

Renforcer activement son bien-être

Une fois le diagnostic posé, de nombreuses personnes atteintes de SEP se préoccupent davantage de leur santé, prennent soin d'elles afin d'atténuer ou ralentir l'évolution de la maladie.

Conserver ou (re)gagner une part d'autonomie sur son propre bien-être est essentiel pour les personnes souffrant d'une maladie chronique comme la sclérose en plaques, afin qu'elles se sentent moins démunies. En effet, certaines personnes atteintes dépendent de l'aide extérieure et de l'expertise d'autres personnes dans de nombreux domaines de leur vie quotidienne. Ci-dessous, le Registre suisse de la SEP montre ce que cela a à voir avec l'auto-efficacité et propose des idées adaptées au quotidien pour devenir actif.

Premiers résultats sur l'auto-efficacité

Par auto-efficacité, on entend la conviction de pouvoir surmonter des situations difficiles et des défis par ses propres moyens. Cela s'avère particulièrement important dans la gestion d'une maladie chronique telle que la SEP, car cela aide à faire face à la maladie et à conserver sa stabilité psychique. En 2023, le Registre suisse de la SEP a lancé une enquête spéciale sur l'auto-efficacité des personnes atteintes de SEP. Les résultats doivent permettre de développer de nouvelles approches thérapeutiques qui favorisent la santé mentale des personnes atteintes de SEP.

Au total, 877 personnes ont participé à l'enquête, dont 74% de femmes et 26% d'hommes. Les premiers résultats montrent que de nombreux participants au Registre ont une bonne auto-efficacité dans différents domaines. Près de 90% d'entre eux ont notamment déclaré que les choses qu'ils font au cours d'une journée leur procurent de la joie et de la satisfaction. En outre, près de 80% ont déclaré avoir l'autonomie dont ils ont besoin. En revanche, 20% des personnes interrogées ne sont pas aussi indépendantes qu'elles le souhaiteraient. Le résultat concernant la fatigue est également intéressant: plus de 65% des participants ont déclaré qu'ils avaient de nombreux outils pour maîtriser la fatigue.

Il vaut la peine d'être actif soi-même

Quelles sont les possibilités concrètes d'améliorer son propre bien-être? L'exemple suivant présente deux domaines de recherche sur la SEP offrant aux personnes atteintes de nombreuses options pour leur santé physique et mentale: l'alimentation anti-inflammatoire et l'activité physique.

Les données du Registre suisse de la SEP et d'autres études suggèrent qu'il existe un lien entre l'alimentation anti-inflammatoire et l'ampleur ou l'apparition de la fatigue chez les personnes atteintes de SEP: les personnes qui mangeaient beaucoup de légumes, de fruits, de légumineuses, de noix et de substituts de viande souffraient moins souvent ou moins intensément de fatigue. Un résultat remarquable, car la fatigue est l'un des symptômes les plus fréquents de la SEP et touche plus de 80% des participants au Registre.

Une deuxième analyse du Registre suisse de la SEP a montré que 85% des personnes interrogées se sentent mieux grâce à l'activité physique et au sport. Selon d'autres études, l'activité physique peut également avoir un effet positif sur les capacités cognitives, la stabilité à la marche et les états dépressifs.

Inspiration pour devenir actif

Alimentation anti-inflammatoire:

De manière générale, une alimentation équilibrée contribue à la santé et au bien-être. Pour les personnes atteintes de SEP, une alimentation anti-inflammatoire peut être bénéfique, car elle réduit les processus inflammatoires dans l'organisme et peut avoir un effet positif sur l'évolution de la maladie. Dre Nina Steinemann, experte en nutrition et responsable de projet au Registre suisse de la SEP, recommande une recette anti-inflammatoire pour l'automne (voir à droite).

Soupe de marrons et de panais



Ingrédients pour 4 personnes:

- 1 cuillère à soupe d'huile (huile de colza ou d'olive)
- 1 oignon, finement haché
- 150 g de panais, coupés en gros morceaux
- 200 g de marrons, épluchés
- 1 pomme de terre moyenne, épluchée et coupée en gros morceaux
- 1 ¼ de litre de bouillon de légumes

Garniture:

- 4 petites branches de thym, feuilles effeuillées
- 1 pincée de fleur de sel
- poivre à volonté

Préparation:

Chauffer l'huile dans une poêle, faire revenir l'oignon et le panais quelques minutes. Ajouter les marrons et la pomme de terre, poursuivre brièvement la cuisson. Verser le bouillon et porter à ébullition. Réduisez le feu, couvrez et faites cuire pendant environ 25 minutes. Réduisez la soupe en purée et décorez – bon appétit!

Temps nécessaire: environ 40 min.

Application MS Active:

L'application MS Active du Groupe spécialisé Physiothérapie et SEP (PSEP) a été développée en collaboration avec la Société suisse SEP pour les personnes atteintes. Il est possible de sélectionner des exercices dans un catalogue ou d'enregistrer des exercices de physiothérapie au moyen de vidéos. Les progrès peuvent être consignés et les données sont stockées localement sur le smartphone. Des informations sur la SEP et l'activité physique complètent l'application.



Plus d'informations sur l'application MS Active.

///**Texte:** Murielle Bona (responsable de la communication) et Nina Steinemann (responsable de projet), Registre suisse de la SEP



Plus d'informations sur le Registre suisse de la SEP: www.registre-sep.ch.



Le nouveau Centre SEP ouvre bientôt ses portes à Effretikon

Fin 2024, la Société suisse SEP emménagera dans son nouveau centre en Suisse alémanique, directement à côté de la gare d'Effretikon (ZH). Ce centre offrira plus d'espace et de possibilités pour mieux répondre aux besoins des personnes atteintes de SEP.

Les raisons de la nécessité d'un nouveau Centre SEP incluent le besoin croissant d'espace, la nécessité d'une meilleure accessibilité aux transports publics ainsi que des locaux accessibles et adaptés aux fauteuils roulants. Lors de la planification, des personnes atteintes, des proches et des Groupes régionaux de la Société suisse SEP ont été impliqués afin de déterminer les conditions idéales et le meilleur emplacement.

Lieu de rencontre

Le nouveau centre offrira un espace pour les services de conseil de la Société suisse SEP ainsi que pour des événements, et deviendra un point de rencontre central pour les personnes atteintes de SEP, leurs proches et les Groupes régionaux. Les Centres SEP existants à Lausanne (depuis 2005) et à Lugano (depuis 2009), tous deux situés à proximité immédiate de la gare, resteront des points de contact très importants pour les personnes atteintes en Romandie et au Tessin.

Comment trouver le Centre SEP à Effretikon

Le Centre SEP se trouve sur le côté est de la gare d'Effretikon, directement desservi par les transports publics et facilement accessible en voiture, dont plusieurs places à mobilité réduite. Le nouveau site ouvrira ses portes aux visiteurs le 20 janvier 2025.



Adresse du Centre de la SEP
Entrée A, Brandrietstrasse 31,
8307 Effretikon



Autoroute A1, sortie Effretikon



Sortie de la gare d'Effretikon Nord-Est
(par la rampe à la fin du quai)



Sortie de la gare d'Effretikon Est (par l'escalier)



Entrée du parking souterrain via Rütlistrasse

Séjours en groupe et semaines de rencontre 2025

Vivre une pause, échanger avec d'autres personnes atteintes, entreprendre des excursions et laisser l'esprit vagabonder. Les Séjours en groupe et les semaines de rencontre de la Société SEP offrent tout cela.

Les Séjours en groupe sont destinés aux personnes atteintes de SEP qui ont besoin de soins. Pendant deux ou trois semaines, des infirmières et des bénévoles engagés veillent à ce que les participants vivent des expériences variées. Les semaines de rencontre s'adressent aux personnes atteintes de SEP autonomes qui n'ont pas besoin de soins.

Séjours en groupe

Du dim. 09.03. au sam. 22.03.2025 (Ger)
Magliaso A - Centro Magliaso

Du dim. 23.03. au sam. 12.04.2025 (Ger)
Magliaso B - Centro Magliaso

Du dim. 27.04. au sam. 10.05.2025 (Ger)
Sarnen A - Kurhaus Sarnersee*

Du dim. 11.05. au sam. 31.05.2025 (Ger)
Sarnen B - Kurhaus Sarnersee

Du dim. 31.08. au sam. 13.09.2025 (Ger)
Walchwil A - Zentrum Elisabeth

Du dim. 07.09. au sam. 20.09.2025 (Fr)
Delémont - Centre Saint-François

Du dim. 14.09. au sam. 04.10.2025 (Ger)
Walchwil B - Zentrum Elisabeth

Semaines de rencontre

Du sam. 07.06. au sam. 14.06.2025 (Ger)
Interlaken

Du sam. 16.08. au sam. 23.08.2025 (Ger)
Davos**

Du dim. 22.06. au sam. 28.06.2025 (Fr)
Sport à Champéry

Du dim. 12.10. au dim. 19.10.2025 (Ger)
Walchwil

* *Séjour en groupe avec beaucoup d'activités et d'excursions. Les participants doivent pouvoir passer au moins six heures d'affilée en fauteuil roulant.*

** *Semaine de rencontre avec moins d'activités et d'excursions.*

Les Séjours en groupe comprennent actuellement six groupes en allemand et un en français. Les semaines de rencontre comptent trois groupes en allemand et un en français. La connaissance de la langue est une condition préalable à l'intégration dans le groupe.

Vous êtes atteint-e de SEP et les Séjours en groupe ou les semaines de rencontre vous intéressent? Appelez-nous au 021 614 80 80 ou envoyez un e-mail à formations@sclerose-en-plaques.ch.

Cours et formations 2024 et 2025

ÉVÉNEMENTS RÉCURRENTS

L'Apéro SEPour vous! ^(P)

Sans ou avec faibles restrictions

Lieu: Lausanne (VD) et Martigny (VS)

Date: – 11 décembre de 18h30 à 20h00
(Lausanne)
– 18 octobre 2024 de 16h30 à 18h00
(Martigny)
– Dates à venir pour 2025

Prix: gratuit

*La Société SEP offre un verre sans alcool.
Les autres consommations sont à la charge
des participant-e-s.*

LOISIRS & DÉCOUVERTES

SEP Youth Forum 2024 ^(P, Pr)

Lieu: Lausanne (VD)

Date: Samedi 30 novembre 2024
de 9h30 à 17h30

Prix: gratuit

Cycle d'escalade ^(P)

Lieu: Echandens

Date: du 31 janvier 2025 au 28 mars 2025
les vendredis matins de 9h30 à 12h00

Prix: membre CHF 15.-, non membre
CHF 20.- par cours

Info: La participation au cycle complet est
souhaitée, selon vos possibilités

INFORMATION

Soirée d'info - Actualité des traitements ^(P, Pr, I)

Lieu: Genève (GE) et Lausanne (VD)

Date: – Mardi 12 novembre 2024 de 18h30 à 21h00 (GE)
– Dates à venir pour 2025 (Lausanne)

Prix: membre gratuit, non membre CHF 20.-





WEBINAIRES ET COURS EN LIGNE

Entretenir ma santé mentale ^(P, Pr, I)

Lieu: en ligne

Date: 9 octobre 2024
de 18h00 à 19h00

Prix: gratuit

Cours en ligne: Voyager, SEP'ossible! - la suite ^(P, Pr)

Lieu: en ligne

Date: 17 octobre 2024 de 12h00 à 13h30

Prix: membre gratuit, non membre CHF 15.-

Envie pressante? Parlons-en! ^(P, Pr, I)

Lieu: en ligne

Date: 5 novembre 2024
de 18h00 à 19h00

Prix: gratuit

Cours en ligne Monday Morning Challenge

Lieu: en ligne

Date: du 13 janvier 2025 au 17 mars 2025,
les lundis matins de 8h30 à 9h30

Prix: membre CHF 10.- par cours,
non membre CHF 15.- par cours

Info: Participation à minimum 5 cours requise


Cours en ligne Diagnostic - et après? ^(P)

Lieu: en ligne

Date: 14 janvier 2025

Prix: gratuit



Vous trouverez le programme complet
et actuel des cours et formations sur
 www.sclerose-en-plaques.ch
rubrique «Nos Prestations».



Floriane Legras

Happy 10th!

J'écris cette chronique depuis un balcon sous le doux soleil de l'hiver Cape Townien. Il fait 15 degrés, un petit vent doux et même si je me plains de cet hiver froid, mon cœur est rempli de bonheur à l'idée d'écrire cette chronique. Lorsque celle-ci sortira je passerai la barre symbolique des 10 ans avec ma SEP.

Il y a 10 ans, mon monde basculait à tout jamais et jamais je n'aurais imaginé ce que ces dix années allaient m'apporter. Au moment où j'ai été diagnostiquée, j'étais sur le point de changer de vie. À 3 jours près, je démissionnais d'un job bien trop stressant dans le luxe et partais vivre en Malaisie pour enseigner la plongée. Le destin en a voulu autrement et c'est finalement une chance d'avoir pu être prise en charge dans le confort du système de santé suisse. Cependant, j'ai toujours eu ce petit goût amer de ne pas avoir eu la chance de partir vivre mon rêve. J'ai cherché à maintes reprises comment faire cohabiter vie de malade et vie de voyageuse mais mon traitement requérant une régularité de 4 semaines, et ce, en milieu hospitalier ou médical: j'ai mis mon rêve de côté ces dix dernières années.

Mais cette année, les planètes se sont enfin alignées ou alors ma détermination a encore frappé, certainement un mélange des deux. Et j'ai réalisé mon rêve. Je ne suis pas en Malaisie mais en Afrique du Sud et, depuis juin, je teste la vie de nomade. Nomadisme étant lié au fait que j'essaie d'éviter les étés chauds et les hivers humides car mon corps ne supporte plus ni l'un ni l'autre. C'est finalement grâce ou à cause de ma SEP que j'ai dû repenser ma vie. Il m'aura fallu 7 ans pour organiser cette nouvelle vie mais je peux enfin témoigner du fait que même avec un handicap, même avec un traitement lourd et régulier, il est possible de vivre une vie aussi proche de celle dont on a un jour rêvé.

Une deuxième famille

En août dernier, 30 enfants ont passé une semaine remplie de rires, d'émotions et de nouvelles activités aux Mosses, accompagnés par une équipe engagée. Récit de cette semaine riche en partage et cohésion.

Comme chaque année, la Société SEP organisait début août un camp de vacances destiné aux enfants dont l'un des parents est atteint de SEP. Cette semaine offre du répit au parent qui souffre de SEP et de l'insouciance aux enfants, qui ont l'occasion d'échanger avec leurs ami-e-s, de s'évader et de mieux comprendre la maladie lors d'une journée qui lui est consacrée.

Une semaine riche d'activités, de jeux et de nouvelles rencontres

Cette année, une dizaine de nouveaux jeunes venaient pour la première fois au camp. Du Jump parc au parc Aventure, en passant par une journée piscine, le très apprécié Lasergame, une journée sur le thème des pirates avec une chasse aux trésors et un cluedo géant ou la fameuse «boom», il y en a eu pour tous les goûts! La météo agréable a permis de petites marches dans les jolis paysages des Mosses. Le point fort de la semaine était sans aucune doute la visite d'une ferme qui sauve des animaux destinés à l'abattoir et leur offrent un environnement adéquat. Elle prend également soin des animaux en mauvaise santé. La journée dédiée à la SEP a permis de (re)découvrir certains symptômes de la SEP, de poser toutes leurs questions puis d'alterner cours de yoga, exercices de sophrologie (techniques de respirations permettant de gérer le stress) et discussions ou bricolages.

Une deuxième famille

Trois des ados les plus anciennes de l'équipe, Camille, Joëlle et Natacha, ont partagé quelques réflexions sur le camp, visibles sur notre site web. Elles considèrent les enfants et ados qu'elles rencontrent chaque année comme une deuxième famille et se sentent particulièrement écoutées et comprises par leurs pairs. Il y a beaucoup de solidarité et elles apprécient particulièrement le fait d'être coupée de leur quotidien en n'ayant pas accès à leur téléphone portable. Il y a une solidarité et une entraide exemplaire qui va au-delà des affi-



«Quand tu arrives au camp, tu poses tous tes problèmes. Tout le monde est à l'écoute. On sent qu'on est tous solidaires, c'est incroyable!»

Camille, 14 ans

nités personnelles et individuelles et au-delà des âges. Ce camp les a vraiment aidées à mieux comprendre la maladie de leur parent atteint de SEP.



Découvrez les témoignages des enfants sur notre site web.

///Texte: Amélie Baechler



Nouvelles de la Société suisse SEP



Un public emporté par les airs de Mozart format breakdance

Au Gstaad Menuhin Festival, le spectacle «Breakin' Mozart» a émerveillé la centaine d'invité-e-s de la Société SEP avec un mélange unique de breakdance accompagnant les airs du célèbre compositeur de musique classique, créant une soirée inoubliable de partage et de convivialité. La soirée a débuté par un apéritif chaleureux, où les invité-e-s ont pu échanger et tisser des liens dans une ambiance détendue et bienveillante. Lorsque le spectacle a commencé, la salle s'est rapidement emplies d'une énergie palpable, chaque performance étant accueillie par des applaudissements enthousiastes. «Un grand merci pour cette soirée

qui a été inoubliable et impressionnante: pour votre accueil souriant et ses moments d'échanges si précieux», témoigne une participante. Un grand merci à la Fondation Juchum pour son précieux soutien et rendez-vous en 2025 pour une nouvelle soirée d'exception au Gstaad Menuhin Festival.



Le marathon de New-York de Laurie

Depuis quelques mois, Laurie Filippetto se prépare pour un objectif conséquent: courir le Marathon de New-York et récolter des fonds pour la sclérose en plaques. Pour cette jeune jurassienne atteinte de SEP depuis ses 21 ans, courir avec un objectif de solidarité est essen-

tiel, afin de soutenir les 18'000 personnes atteintes de SEP pour qui, comme elle, chaque jour est un défi. Pour soutenir son projet, rendez-vous sur son portrait «Visage de la SEP». Un grand merci pour vos nombreux soutiens!



Pour en savoir plus.



MS State of the Art Symposium 2025

La planification du plus grand congrès spécialisé de Suisse sur la SEP bat déjà son plein. Le samedi 25 janvier 2025, de nombreux spécialistes se réuniront au KKL à Lucerne à l'occasion du 27ème MS State of the Art Symposium. Cette fois-ci, l'accent sera mis sur le «Vivre avec la SEP - sport, alimentation et santé du cerveau». Avec des exposés d'experts de renommée internationale, des ateliers, des présentations de posters et, surtout, la remise du deuxième prix de la recherche de la Société suisse de la sclérose en plaques, ce symposium sera l'occasion de faire le point sur la situation actuelle.



Pour plus d'informations, rendez-vous sur notre site web.



/// Toute l'équipe romande de la Société SEP lors du Gstaad Menuhin Festival.



Journée des Proches aidant-e-s le 30 octobre - Prendre du temps pour soi

Chaque année, le 30 octobre est l'occasion de mettre en lumière le rôle essentiel des proches aidant-e-s. En Suisse, une personne sur quatre est considéré comme un ou une proche aidant-e. Pour souligner leur importance, leur soutien sans faille et le besoin de prendre soin de sa santé en tant que proche, la Société SEP propose un concours via ses réseaux sociaux pour gagner de quoi prendre un moment pour soi, en tant que proche. Cette journée sera aussi l'occasion de mettre en lumière des témoignages de proches et comment ils et elles vivent avec ce statut. A découvrir sur nos réseaux sociaux le 30 octobre prochain!



Semaine de Noël sur les réseaux sociaux

Même si Noël semble encore assez loin à l'heure d'écrire ses lignes, il est déjà temps d'annoncer le retour de la Semaine de Noël sur nos réseaux sociaux. Le concept? Une question quotidienne liée à la SEP afin de sensibiliser et faire connaître la maladie, et remporter quelques petites attentions grâce à la générosité de nos partenaires. À découvrir sur nos réseaux sociaux en décembre.



Nouvelle fiche d'information sur la SEP concernant l'ergothérapie

Lorsque les limitations dues à la SEP entraînent des problèmes dans les activités quotidiennes, l'ergothérapie peut être utile. Elle aide les personnes concernées à développer ou à maintenir leur autonomie à domicile, leur participation à la vie sociale et leur activité professionnelle. La nouvelle feuille d'information de la Société suisse de la sclérose en plaques offre des informations intéressantes sur ce sujet.



En savoir plus sur l'ergothérapie avec la SEP.



Vous trouverez d'autres news sur notre site Web sclerose-en-plaques.ch dans la rubrique Actualités.



Un élan parfait entre sclérose en plaques et détermination

Golfeuse professionnelle depuis deux ans, la jeune valaisanne est atteinte de sclérose en plaques depuis 2018. Rencontre avec une sportive qui n'a jamais abandonné ses rêves de représenter un jour la Suisse aux Jeux Olympiques.

Comment avez-vous découvert le golf?

J'ai commencé le golf très jeune car toute ma famille jouait déjà au golf, donc c'était notre activité du weekend. J'ai vraiment aimé et je me suis très vite inscrite aux écoles juniors de golf et très vite, j'ai fait mes premières compétitions.

Qu'est-ce qui vous plait le plus dans ce sport?

Le fait de toujours découvrir de nouveaux endroits, de voyager souvent. Il y a des parcours de golf dans le monde entier, on ne s'ennuie jamais. Au niveau technique, il y a également beaucoup de domaines différents à travailler, donc il y a toujours de quoi découvrir. C'est un sport qui nécessite des entraînements très diversifiés, à la fois la forme physique, les mouvements techniques et la préparation mentale.

Comment est-ce que vous organisez votre agenda de joueuse professionnelle?

Depuis deux ans, j'ai la chance d'être passée à joueuse professionnelle grâce à mes bons résultats. Cela implique que je peux désormais rechercher des sponsors qui me soutiennent et aussi gagner des prix lors des tournois et des compétitions. Pendant longtemps, on s'est débrouillé avec mes parents pour tout organiser mais depuis peu j'ai un agent qui me soutient dans différentes démarches, ce qui facilite aussi la gestion du quotidien.

Le golf est un sport de grande concentration.

Comment est-ce que vous vous préparez pour les tournois?

En effet, on dit que le golf c'est 60% de mental et 40% de technique. Il faut donc prendre le temps de réfléchir, de se concentrer, c'est un sport

de patience. Il faut savoir qu'une partie de golf prend en moyenne entre 4h et 5h. Il faut donc avoir l'énergie physique mais surtout l'énergie mentale. Pour se préparer, je suis accompagnée par une psychologue du sport.

Vous avez découvert que vous étiez atteinte de la sclérose en plaques à 18 ans.

Comment le diagnostic s'est-il déroulé?

Cela remonte à 2018, j'étais aux USA dans une académie de golf en train de terminer mon diplôme. Les entraînements y étaient très intenses. Un matin, je n'arrivais plus sentir mes jambes. J'ai dû aller aux urgences et après plusieurs tests le diagnostic est tombé : c'était une sclérose en plaques. Mon père est venu aux USA et on a tout de suite commencé un traitement pour calmer l'inflammation. C'était difficile, mais avec le recul, cette crise a permis de découvrir que j'avais la SEP et gagner un temps précieux pour trouver un traitement adéquat.

Comment est-ce que votre SEP influence votre quotidien et vos projets?

J'ai de la chance d'avoir pu déceler ma SEP très tôt, et donc de la stabiliser rapidement. Je supporte bien mon traitement, et j'ai peu d'effets secondaires. Par contre, j'ai beaucoup de fatigue et il m'arrive d'avoir des fourmillements dans les doigts, ce qui n'est pas pratique pour le golf, mais heureusement cela ne dure jamais trop longtemps. La chaleur est aussi difficile à gérer.

Quelle relation avez-vous avec votre sclérose en plaques ?

Plus le temps passe, moins j'y pense. Cela fait partie de ma vie, j'ai la chance d'arriver à bien



«Je pense que la maladie a renforcé ma détermination et ma volonté.»

Tiffany Arafî

la gérer, je prends soin de mon corps, pour moi c'est essentiel. Je pense que la maladie a renforcé ma détermination et ma volonté.

Quelles sont vos objectifs/projets pour les prochaines années?

Comme c'est seulement la deuxième année ou je suis professionnelle, tout est encore assez nouveau. Je suis satisfaite de mes résultats et surtout je prends du plaisir. Pour la suite, j'aime-

rais pouvoir intégrer les grands tournois de golf féminins et mon rêve serait de pouvoir représenter la Suisse lors des prochaines jeux olympiques.

///Interview: Valérie Zonca

///Photo: Tiffany Arafî

Héritages et legs

Votre don, votre legs, un avenir
pour les personnes atteintes de SEP

Vous souhaitez faire du bien au-delà de votre vie? En faisant un don testamentaire à la Société suisse SEP, vous permettez un soutien important aux personnes atteintes de SEP et à leurs proches. En même temps, vous encouragez la recherche - pour une vie meilleure aujourd'hui et un monde sans SEP demain.

Vous trouverez des informations utiles sur le thème de la succession sur le site Internet de la Société suisse SEP:



En savoir plus sur le testament

Des informations approfondies et la possibilité de rédiger un testament conforme à vos souhaits et aux exigences légales.



Webinaire

L'organisation partenaire DeinAdieu organise régulièrement des webinaires d'information sur la rédaction de testaments, auxquels vous pouvez participer gratuitement.



Contact pour les questions

Vous avez des questions ou vous souhaitez que la Société suisse de la sclérose en plaques figure dans votre succession? Marianna Monti vous aidera avec plaisir pour toute question: mmonti@sclerose-en-plaques.ch.



Commandez gratuitement le guide
«Héritages et legs».

SEP

Société suisse
de la sclérose
en plaques