

KONTAKT



K



www.msl.lu

Avril 2024

3€/numéro • Abonnement 10€/an

#01

Sommaire

- 03 **Editorial** Anne Leurs
- 04 **L'association** Bienvenue au MS-Day Center
- 06 **Event** World MS Day
- 08 **Thérapie** Ausblick 2024 : CAR-T-Zelltherapie
- 10 **Législation** Cannabis et conduite
- 12 **Littérature** A lire... livres à recommander
- 13 **Neu & Digital** AMSEL für die Ohren
- 14 **Event** Fuesend um Bill
- 15 **Service public** Guichet.lu nouveau site internet
- 16 **Dossier** Douleurs et spasticité
- 20 **Assurance** Dépendance
- 21 **Aides financières** Etudiants à besoins
- 22 **Recherche** Nouvelle étude sur la SEP
- 23 **Thérapie** Homöopathie
- 24 **Etude** Les bienfaits du chant
- 26 **Thérapie** Formation en gestion de l'énergie
- 27 **Législation** Ma volonté en fin de vie
- 28 **MSL beweegt sech !** Sport et activités pour tous
- 29 **Annonce** Gaming 4 All
- 30 **Résidence Al Esch** MSL services
- 31 **Fridays in Esch** MSL planning
- 32 **Dons MSL** Merci à tous
- 33 **Groupe de paroles** Aide MSL
- 33 **Cours de cuisine** Cooking class
- 34 **Tous solidaires !** Demande d'adhésion MSL
- 35 **Jeux et loisirs** Remue-méninges



Editorial

Anne Leurs

Directrice MS Day Center



Chers tous,

Nous avons devant nous un printemps bien rempli d'activités de rencontre et de sensibilisation, en préparation de la journée mondiale de la SEP, qui sera célébrée, comme chaque année, le 30 mai. Le grand sujet de cette année est le diagnostic de la sclérose en plaques, sous le slogan « Navigating MS together »

Together-ensemble étant un mot très important en parlant de sclérose en plaques.

Souvent, en effet, les personnes atteintes de sclérose en plaques font part d'un profond sentiment de solitude au moment du diagnostic. Rassembler des personnes ayant un vécu similaire et donner l'occasion d'échanger est donc un des objectifs prioritaires de MSL, lors de toutes les **activités** organisées.

J'aimerais plus particulièrement insister sur deux activités qui auront lieu au printemps : le désormais célèbre « All together » qui rassemble, de fin février à fin mai, des amateurs de chant atteints ou non de sclérose en plaques en vue de préparer un concert à l'occasion de la journée mondiale de la SEP. Concert qui aura lieu le jeudi, 30 mai à 19 heures au château de Koerich, et pour lequel je vous invite dès à présent très cordialement.

Une toute nouvelle activité est le cours de cuisine avec Stéphanie Rosquin, diététicienne, le samedi 4 mai au MS Day Center um Bill. Découvrez, préparez et dégustez ensemble des recettes bénéfiques en cas de sclérose en plaques (mais pas uniquement) dans un cadre agréable et faites de nouvelles rencontres !

Together- ensemble joue un grand rôle au niveau de la **relation thérapeutique** : la relation entre le médecin traitant et le patient sera idéalement une relation de partenariat qui permettra de trouver ensemble le traitement le mieux adapté à la situation de vie actuelle du patient. Ce partenariat à un niveau

individuel devrait idéalement se répercuter à tous les niveaux stratégiques du système de santé, de manière à intégrer la perspective du patient dans les prises de décision qui le concernent. C'est le concept du patient partenaire qui commence à trouver son chemin au Luxembourg.

Together-ensemble est également important au niveau du **traitement** : Du fait de la diversité des symptômes et évolutions, une prise en charge pluridisciplinaire bien coordonnée est de rigueur, ainsi qu'une bonne collaboration entre le secteur hospitalier et extra-hospitalier dans l'intérêt des patients. C'est donc avec plaisir que MSL annonce sa participation à la journée consacrée à la SEP au CHL ainsi que l'organisation d'une formation continue au sujet de la SEP à l'intention du personnel soignant tous secteurs confondus : une occasion de se rencontrer et de concerter ses actions.

Together-ensemble au **niveau international** où les associations de la sclérose en plaques joignent leurs efforts dans la campagne «One million minds» afin de sensibiliser surtout, mais pas uniquement, les candidats aux élections européennes du 8 juin aux défis rencontrés par les personnes atteintes de SEP à travers l'Europe et à la nécessité d'une action politique concertée en leur faveur.

En attendant, je me réjouis de rencontrer l'un*e ou l'autre d'entre vous lors des nombreux événements des semaines à venir que vous découvrirez dans ce numéro.

Bonne lecture !



MSL
LLSP & FSPL
Multiple Sclérose
Lëtzebuerg

Bienvenue au MS Day Center "UM BILL"

Le MS-Day Center est un Centre de jour pour personnes atteintes de la sclérose en plaques et d'autres maladies neurologiques similaires.

Ce service d'activités de jour accueille des personnes de tout âge.

Le Centre est géré par la Fondation Sclérose en Plaques Luxembourg qui a une convention avec le Ministère de la Famille, des Solidarités, du Vivre Ensemble et de l'Accueil.

Accueil et encadrement

Ce centre, situé dans un cadre naturel exceptionnel accueille jusqu'à 16 personnes par jour, du lundi au jeudi de 10h à 17h pour passer des moments conviviaux et participer à des activités en groupe. L'équipe pluridisciplinaire assure les services suivants :

- Les aides et soins nécessaires, notamment en actes essentiels de la vie au sens de l'assurance dépendance ou sur base de la caisse nationale de santé
- Un accompagnement thérapeutique, psychologique et socio – pédagogique, en groupe ou en fonction des besoins individuels de l'utilisateur
- Des activités ludiques et de bien-être
- Des repas frais et équilibrés préparés dans notre cuisine. (petit déjeuner, déjeuner et goûter)
- Une consultation médicale mensuelle par des médecins spécialistes en rééducation et réadaptation fonctionnelle

Transport

La Fondation organise le transport sur demande par un ramassage collectif. Le transport est assuré par des moyens externes (Ministère de la Mobilité et des Transports).



Exemples d'activités de groupe du matin

- Gymnastique en groupe
- Entraînement cognitif
- Yoga en position assise
- Danse assise

Exemples d'activités de groupe de l'après-midi

- Bricolage
- Céramique
- Jeux de société
- Chant
- Groupes de discussion
- Atelier floral
- Activités de relaxation et de bien-être

Exemples d'activités individuelles

- Entraînement à la marche
- Vélo thérapeutique
- Kinésithérapie (sur ordonnance médicale ou via le réseau d'aide et de soins)
- Orthophonie (sur ordonnance médicale)
- Conseils en aide technique
- Fauteuil de massage
- Réflexologie plantaire
- Pédicure médicale (payant)
- Coiffure (payant)



BONNE NOUVELLE
Nous sommes heureux d'annoncer
l'ouverture du Day- Center chaque
vendredi à partir du 03.05.2024



MS-DAY CENTER "UM BILL"
Maison 1, L-7425 Bill
(+352) 26 61 05 56
www.msl.lu
info@msl.lu

Horaires et jours d'ouverture:
du lundi au jeudi
de 9.00 à 17.00 heures



Save the date
« Grill um Bill »
le 30.06.24



EVENT

World MS Day

30 MAI 2024

Le nouveau thème de la Journée mondiale de la SEP 2024-2025 sera le diagnostic. Le nom de la campagne sera My MS Diagnosis et le slogan: Navigating MS together.

La campagne plaidera en faveur d'une meilleure formation à la SEP pour les professionnels de la santé, les nouvelles recherches et les progrès cliniques dans le diagnostic précoce de la SEP. Elle s'engagera en faveur de la construction de communautés et de systèmes de soutien bien informés et bienveillants pour les personnes atteintes de SEP.

Trois grands événements autour de la journée mondiale de la sclérose en plaques organisés par et en collaboration avec Multiple sclérose Lëtzebuerg

1. Dans le cadre de la journée mondiale de la sclérose en plaques du 30 mai, la Fondation sclérose en plaques Luxembourg organise, en collaboration avec le centre de formation professionnelle continue DeWidong, le 17 mai 2024, une formation destinée aux professionnels de la santé intervenant auprès de personnes atteintes de sclérose en plaques.

Le but de cette formation est de sensibiliser ces professionnels et intervenants aux handicaps invisibles liés à la sclérose en plaques et d'aboutir à une prise en charge plus ciblée et bienveillante des patients atteints de cette maladie.

2. All Together, est un projet inclusif de la Fondation EME qui rassemble, par la musique et le chant, des personnes de tout âge, culture, à besoins spécifiques ou autres qui ont envie de chanter.

Des répétitions auront lieu au Bill du 24.02.24 au 30.05.2024 et un premier concert est prévu à l'occasion de la journée Mondiale de la sclérose en plaques le 30 mai 2024 au Château de Koerich à 19.00h

3. Également dans le cadre de cette journée mondiale, le service de neurologie du CHL organisera, en collaboration avec MSL, en date du 14 juin 2024 une matinée «conférences» tout public, autour de la sclérose en plaques.

Dans ce contexte, MSL s'engage également, aux côtés des autres associations européennes de la sclérose en plaques, dans la campagne « One million minds », qui a comme objectif de sensibiliser le milieu politique et, plus spécifiquement, les candidats aux élections européennes, aux besoins des personnes atteintes de sclérose en plaques à travers l'Europe.

INVITATION 17.05.2024



Dans le cadre de la journée mondiale de la SEP du 30 mai 2024, placée sous le slogan «My MS Diagnosis : Navigating MS together», MSL vous invite à une formation continue sur la SEP, destinée aux professionnels de la santé, intervenant auprès de personnes atteintes de la sclérose en plaques.

DR MYRIAM CESCUTTI Neurologue au CHL

LA SCLÉROSE EN PLAQUES ET SA PRISE EN CHARGE MULTIDISCIPLINAIRE

MONIKA WITT MS Nurse bei Multiple Sclérose Lëtzebuerg

SYMPTOME DER MULTIPLEN SKLEROSE, DIE KRANKHEIT DER TAUSEND GESICHTER

TRADUCTION SIMULTANÉE FR/DE

INSCRIPTION GRATUITE



**VENDREDI,
17 MAI 2024**

8H30 - 13H00

SANTÉ + DÉVELOPPEMENT + COMPÉTENCE

DeWidong



**CEFOS REMICH
12, RUE DU CHÂTEAU**

14 JUIN 2024 - DE 9H00 À 14H30

AMPHITHÉÂTRE ET SALLES R1, CHL CENTRE

MATINÉE » CONFÉRENCES (Destinées à tout public) AMPHITHÉÂTRE

Pour les professionnels de santé du CHL : merci de vous inscrire via la formation continue

9H00	Accueil et introduction	Équipe Sclérose en plaques CHL
9H30	Nutrition et Sclérose en plaques : Nourrir le Corps, Nourrir l'Esprit (Français)	Mmes Michèle Meyer et Stéphanie Rosquin - diététiciennes
10H00	La fatigue, un vrai symptôme de la sclérose en plaques (Français)	Mme Nicole Kraus - ergothérapeute MSL
10H30	Ⓜ PAUSE	
10H45	« J'oublie tout ! Je ne peux plus me concentrer ! Est-ce grave Docteur ? » Quel est le rôle du neuropsychologue et du psychologue clinicien devant ces plaintes? (Français)	Mme Vannina Pieri et Mr Micolos Haagen - neuropsychologue et psychologue CHL
11H15	L'activité physique comme traitement de fond de la sclérose en plaques? (Français)	M. Ralph Delire, kinésithérapeute CHL
11H45	Présentation de la MSL (Multiple Sclérose Lëtzebuerg) (Français)	Mme Anne Leurs - directrice MSL
12H15	Ⓜ PAUSE DE MIDI	

13H30-14H30 » ATELIERS PRATIQUES AVEC PRÉ-INSCRIPTION (Uniquement destinés aux patients) SALLES R1

> Apprendre à prendre soin de soi : techniques de relaxation (Français)	Mme Vanessa Grandjean - psychologue CHL
> Sing ! Entdecke dein einmaliges Instrument (Allemand)	Mme Theresia Birngruber - Vocal Coach
> 1 heure de sport pour se sentir mieux (Français)	Mme Claire Aldrin - infirmière SEP
> Astuces pratiques pour la prise en charge de la fatigue (Français)	Mme Nicole Kraus - ergothérapeute MSL
> Nutrition et Sclérose en Plaques : Nourrir le Corps, Nourrir l'Esprit (Français)	Mmes Meyer Michèle et Stéphanie Rosquin

› POUR LES ATELIERS PRATIQUES: INSCRIPTION EN LIGNE VIA LE LIEN SUIVANT : www.chl.lu/fr/journee-SEP-2024



17.05.2024

Journée de formation

à Remich

14.06.2024

Journée du patient

au CHL

30.05.2024

Concert All Together

au château de Koerich

• **Voir flyer**
page 25



Ausblick 2024: CAR-T-Zelltherapie

**PROF. DR. MED.
MATHIAS MÄURER**



Zu Beginn eines Jahres wird man ja manchmal gefragt, wo man interessante Potentiale im Hinblick auf therapeutische Neuentwicklungen sieht. Da fallen einem natürlich einige spannende Aspekte ein. Ich würde aber behaupten, eine der spannendsten Entwicklungen in der Therapie von Autoimmunerkrankungen sind die Fortschritte bei den sog. CAR-T-Zellen. Daher hier ein Ausblick auf die CAR-T-Zell-Therapie bei Multipler Sklerose (MS).

Die Abkürzung CAR steht für „chimärer Antigenrezeptor“ – es handelt sich also um eine Therapie mit T-Lymphozyten, die im Labor gentechnisch so verändert wurden, dass sie einen chimären Antigenrezeptor (CAR) tragen. Und der ist darauf ausgelegt, ein bestimmtes Antigen auf der Oberfläche einer Zielzelle zu erkennen.

CAR-T-Zell-Therapie: Ursprung

CAR-T-Zellen wurden ursprünglich zur Behandlung von Krebserkrankungen entwickelt und eingesetzt. Die modifizierten T-Zellen werden dem Krebspatienten durch eine Infusion gegeben, zirkulieren dann im Körper und suchen nach den spezifischen Krebszellen, die das Zielantigen tragen. Sobald die CAR-T-Zellen die Krebszellen erkennen und eine Rezeptorbindung eingehen, sind sie in der Lage, die Krebszellen zu zerstören. Bei bestimmten Formen von Blutkrebs hat sich diese Art der Therapie schon als sehr wirkungsvoll erwiesen.

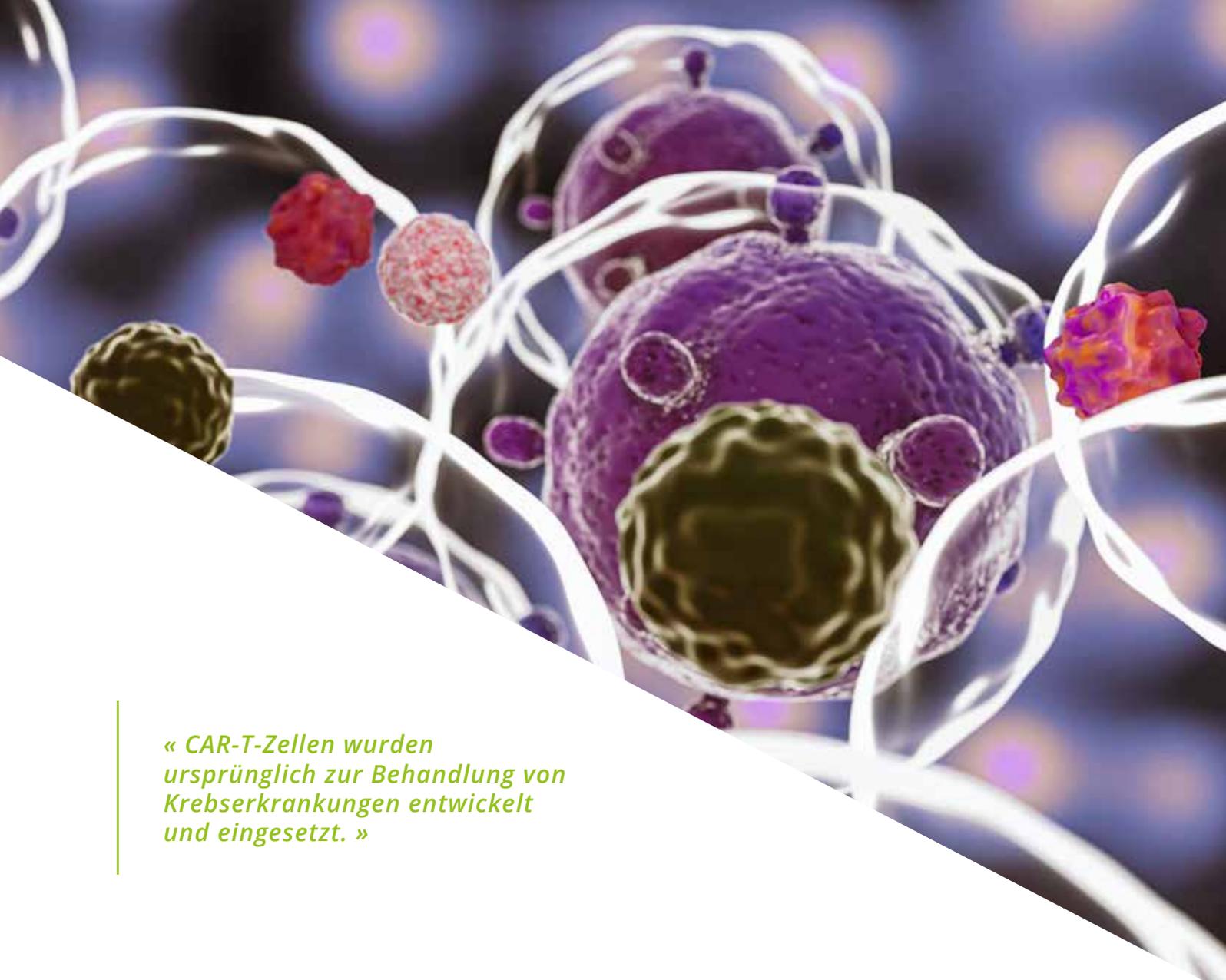
CAR-T-Zell-Therapie: Autoimmunerkrankungen

Seit einiger Zeit haben Forschende begonnen, CAR-T Zellen auch bei der Behandlung von Autoimmunerkrankungen einzusetzen. Vorreiter in Deutschland war die Rheumatologie des Universitätsklinikums Erlangen, die im Jahr 2022 die erfolgreiche Behandlung einer jungen Patientin mit therapierefraktärem Lupus erythematoses (SLE) im renommierten Fachjournal Nature Medicine veröffentlicht hat (Anti-CD19 CAR T cell therapy for refractory systemic lupus erythematosus – PubMed (nih.gov)).

Beim SLE handelt es sich um eine schwerwiegende Autoimmunerkrankung, die prinzipiell jedes Organsystem betreffen kann und die durch Autoantikörper gegen verschiedene Zellbestandteile vermittelt wird. Da Autoantikörper von sog. B-Lymphozyten produziert werden, wurden zur Therapie der jungen SLE-Patientin CAR-T-Zellen gegen das Oberflächenmolekül CD19 hergestellt. CD19 ist ein Oberflächenmarker von B-Lymphozyten (B-Zellen), die dadurch von den anti-CD19 CAR-T-Zellen erkannt und zerstört werden können. Mit diesem neuen therapeutischen Konzept konnte bei der SLE-Patientin eine Remission der Autoimmunerkrankung erzielt werden, nachdem dies zuvor mit vielen anderen, teilweise hochwirksamen Therapien nicht gelungen war.

Angesichts dieses therapeutischen Erfolges, wurden anti-CD19 CAR-T-Zellen in der Folgezeit nicht nur in der Rheumatologie eingesetzt, sondern es wurden auch erste Erfahrungen mit neurologischen Krankheitsbildern gewonnen, v.a. mit der Myasthenia gravis, einer erworbenen Muskelschwäche, die ebenfalls durch Autoantikörper gegen den Acetylcholin-Rezeptor auf Muskelzellen vermittelt wird. Auch hier sind die ersten Fallberichte zur Behandlung von therapierefraktären Myasthenie-Patienten sehr vielversprechend (Anti-CD19 CAR T cells for refractory myasthenia gravis – PubMed (nih.gov)).

 <https://www.ms-docblog.de>
12/01/2024



« CAR-T-Zellen wurden ursprünglich zur Behandlung von Krebserkrankungen entwickelt und eingesetzt. »

CAR-T-Zell-Therapie: Multiple Sklerose

Nun hat sich in den letzten Jahren gezeigt, dass B-Zellen auch in der Pathogenese der Multiplen Sklerose eine wichtige Rolle spielen. Dies wird nicht zuletzt dadurch unterstützt, dass B-Zell-depletierende Therapien (Rituximab, Ocrelizumab, Ofatumumab, Ublituximab) derzeit als hochwirksame Therapiekonzepte zur Behandlung der schubförmigen MS gelten. Es wurde zudem in den letzten Jahren auch klar, dass B-Zellen für die chronische Progredienz der Erkrankung von Bedeutung sind. Insbesondere bei chronischen Verlaufsformen wurden B-Zell-Aggregationen im Gehirn gefunden, die mit dem Ausmaß der Behinderungsprogression korrelieren. Das Problem ist, dass man mit konventionellen systemischen Therapien diese B-Zell Aggregate nicht erreicht. Daher konzentriert sich auch derzeit viel Energie auf die Entwicklung von ZNS-gängigen Medikamenten, die gegen B-Zellen gerichtet sind.

Vor diesem Hintergrund sind gegen B-Zellen gerichtete CAR-T Zellen auch für die Therapie der MS von großem Interesse. Eine CAR-T-Zell-Therapie wäre zumindest theoretisch in der Lage, im Rahmen der

Immunüberwachung auch pathologische B-Zellen im ZNS aufzuspüren und zu vernichten. Man darf daher sehr gespannt sein, was hier in der nächsten Zeit passiert und ob man mit solchen Konzepten ggf. Erfolge bei der Verhinderung der chronischen Progression erzielt.

Man muss allerdings auch erwähnen, dass eine CAR-T-Zelltherapie – insbesondere bei der Behandlung von Krebserkrankungen – mit Risiken und schwerwiegenden Nebenwirkungen verbunden sein kann. Hierzu zählt das Zytokinfreisetzungssyndrom (ZFS): Wenn die CAR-T-Zellen andere Zellen angreifen, setzen sie Zytokine frei, die eine starke Immunreaktion auslösen können. Darüber hinaus kann die Therapie neurotoxisch sein, dh. Patienten können zentralnervöse Reiz- und Ausfallerscheinungen entwickeln. Es muss auch gesagt werden, dass eine solche Therapie zunächst nur in hochspezialisierten Zentren, die eine gut etablierte Zusammenarbeit zwischen Neurologie und Hämatologie haben, durchgeführt werden kann und selbstverständlich nur für ausgewählte Patienten im Rahmen von Studienprogrammen sinnvoll ist. Aber ich halte diese Entwicklung trotzdem mit Blick auf die Zukunft für äußerst interessant.

*Méi informéiert :
Manner riskéiert !*



DROIT ET LÉGISLATION

Cannabis + conduite

CANNABIS KNOW HOW

■ ■ Les données décrites ici se réfèrent aux résultats actuels de la recherche et à la loi en vigueur (juillet 2023)

Le cannabis a-t-il réellement une influence sur la conduite ?

La réponse est « oui ! » ... À certaines doses, on estime que le cannabis a une influence sur la capacité de conduire. Le cannabis peut notamment influencer la perception visuelle (par exemple la sensibilité à la lumière – cela devient particulièrement risqué la nuit, lorsque des véhicules viennent en sens inverse avec leurs phares allumés.) et les capacités psychomotrices, ce qui peut à son tour influencer le comportement au volant.

Toute une série d'autres facteurs jouent également un rôle pour déterminer si une certaine dose de cannabis s'accompagne d'une altération de la capacité de conduire. Il s'agit notamment de la forme de consommation (le cannabis est-il fumé, inhalé ou mangé), du fait que le cannabis soit consommé seul ou avec d'autres substances (p. ex. de l'alcool) et surtout de la question de savoir si le consommateur consomme rarement ou régulièrement du cannabis.

« Si l'on est contrôlé positif au cannabis sur la route, on court le risque de perdre son permis de conduire. »

Que dit la loi en matière de cannabis et de circulation routière ?

Au Luxembourg, les usagers de la route actifs sont autorisés à consommer 1 ng THC/ml sang, ce qui est proche de la « tolérance zéro ». L'ivresse cannabique dure quelques heures, mais ce seuil peut être atteint même plusieurs jours/semaines/mois après la dernière consommation.

Selon la quantité et la fréquence de consommation de cannabis CBD, un taux de THC dans le sang de 1 ng/ml ou plus peut déjà être atteint, ce qui n'est pas autorisé par la loi luxembourgeoise. Bien que les produits CBD ne provoquent pas d'ivresse.

Si l'on est contrôlé positif au cannabis sur la route, on court le risque de perdre son permis de conduire. Même si l'on n'est plus en état d'ivresse et que seuls des produits de dégradation du THC sont détectés dans le sang ou l'urine.

La nouvelle loi de régularisation du cannabis récréatif n'y change rien.

Il n'y a pas eu de nouvelle adaptation du taux.



Intéressant à voir

sur YouTube :
@CannamedicaLuxembourgASBL
ou sur : www.cannamedica.lu

l'enregistrement de la conférence intitulée:
«Cannabis im Straßenverkehr»

qu'a tenue le Prof.Dr.Volker Auwärter de la Uniklinik Freiburg sur invitation de l'association luxembourgeoise Cannamedica.

L'assurance paie-t-elle si je provoque un accident sous l'influence du cannabis ?

Non ! si l'on provoque un accident sous l'influence du cannabis, que l'on soit responsable ou non de l'accident, l'assurance peut refuser de payer les frais.

Combien de temps le cannabis est-il détectable ?

Bien qu'après la consommation, le taux de THC diminue après quelques heures en dessous d'une concentration nécessaire à l'effet psychoactif, le cannabis peut être détecté des jours, des semaines ou même des mois après la dernière consommation.

La durée exacte de détection du cannabis varie fortement d'une personne à l'autre et dépend en grande partie de la quantité et de la durée de la consommation. Les indications suivantes sont à considérer comme des directives :

- dans la salive : le cannabis peut être détecté jusqu'à plusieurs heures à l'aide d'un test salivaire. En cas de résultat positif, un échantillon de sang et d'urine est prélevé sur la personne concernée
- dans le sang : plusieurs heures en cas de consommation occasionnelle et plusieurs jours en cas de consommation régulière

- dans l'urine : de 3 à 30 jours, parfois jusqu'à 3 mois, selon la durée et l'intensité de la consommation
- dans les cheveux : plus les cheveux sont longs, plus la consommation régulière peut être détectée longtemps. Avec des cheveux de 12 cm de long, il est par exemple possible de tirer des conclusions sur une année de consommation

En résumé, pourquoi tu ne dois pas prendre la route sous l'influence du cannabis :

- Si la consommation de cannabis est prouvée, des amendes et un retrait de permis peuvent en être la conséquence.
- En cas d'accident, l'assurance n'intervient plus.
- Sous l'influence de presque toutes les substances psychoactives, ta perception est altérée. C'est irresponsable vis-à-vis des autres et de toi-même.
- Il existe de nombreuses alternatives si l'on a consommé du cannabis pour se rendre d'un point A à un point B (transports en commun (gratuits au Luxembourg), nightbus, taxi, etc.)



HOTLINE CANNABIS

Tel : (+352) 49 77 77 55

tous les mardis 9h-13h et 14h-17h

E-mail : cannabis@cnapa.lu

WhatsApp : (+352) 691 497 755



A lire...

LIVRES À RECOMMANDER



Le Passager

de **CYRIELLE PISAPIA, Charlotte Tourmente (contributions).**

Sclérose en plaques : elle raconte l'acceptation de la maladie dans une BD.

En France, 110 000 personnes sont touchées par la sclérose en plaques, une maladie inflammatoire auto-immune qui touche le système nerveux central. Dans sa BD « Le passager », Cyrielle Pisapia raconte comment elle a réussi à « apprivoiser » la maladie.

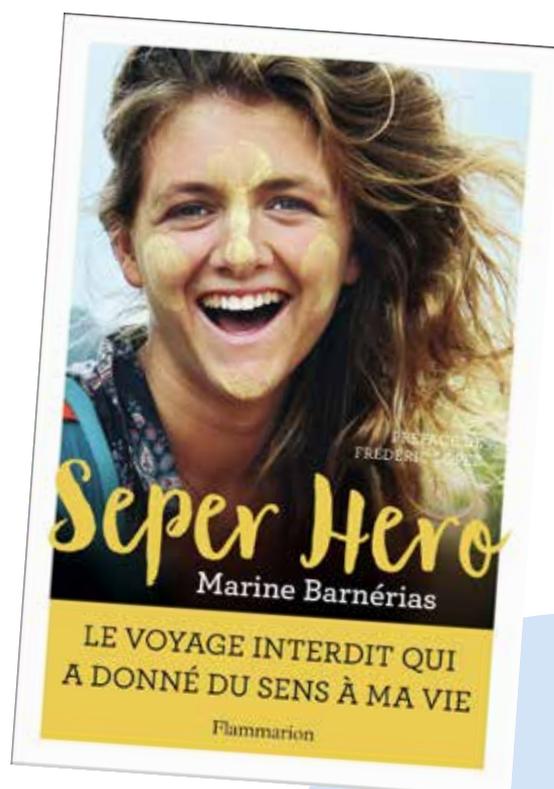
Maison d'édition : Éditions Leduc, 18/10/22. Format 170 x 240, 160 pages. EAN13 Livre papier : 9791028524982.

Seper Héro

Marine Barnérias est une jeune fille pas tout à fait comme les autres. A 22 ans, le diagnostic tombe: elle est atteinte de Sclérose En Plaques (SEP), une maladie auto-immune. Ou « Rosy », comme elle aime à l'appeler. Après l'abattement, cette étudiante dynamique et optimiste décide de surmonter son découragement et se met un projet fou en tête: faire un voyage de 7 mois en traversant 3 pays. Ses objectifs : apprendre à mieux se connaître et se reconforter face à sa maladie, mais aussi « faire naître chez chaque malade une énergie positive et une confiance en la vie ». Retour sur « Seper Héro », cette expérience qu'elle a vécu en 2016.

Son projet, Marine Barnérias l'a appelé « Seper Héro». « Seper » parce qu'elle est atteinte d'une sclérose en plaques, mais aussi parce que, selon elle, les médecins lui ont diagnostiqué une « Super Envie de Partir ». Son concept : traverser la Nouvelle Zélande, la Birmanie et la Mongolie. Chaque destination était choisie pour lui permettre d'explorer une partie d'elle-même : le corps, l'esprit et l'âme.

Parution 24.05.2017. Edition Flammarion . Collection: Bien être Illustré



AMSEL für die Ohren

PODCASTS RUND UM DIE MS



Da steckt viel drin, in den Podcasts von AMSEL: Geschichten, die das Leben mit MS so schreibt. Von Ralf, Alexander oder Daniela. Genauso Aktuelles aus Therapie und Forschung, Wissen rund um Symptome, Sport, Ernährung und den Alltag mit MS. - Zum Reinhören.

Manchmal ist es einfach eine Wohltat, mal nicht auf einen Bildschirm zu schauen. Auszeit für die Augen und dennoch gut unterhalten und informiert zu werden – all das bieten Audioaufnahmen. Nun auch die AMSEL-Podcasts. AMSEL für die Ohren, sozusagen.

Die Themen sind so spannend wie kurzweilig. Hier berichten Menschen mit MS aus ihrem Alltag. Zum Beispiel Alexander, der durch regelmäßige Übungen sein Gleichgewicht verbessern konnte und durch die MS vom Sportmuffel zum Sportfan mutierte. Oder Marion, die schildert, dass es gerade die unsichtbaren Symptome wie Fatigue sind, die einem den Alltag erschweren können und vor allen Dingen für andere kaum nachzuvollziehen sind.

Ralf steuert gleich eine ganze Kolumne aus seinem Leben mit MS bei. In Ralfs Reihe geht es um ganz persönliche Erfahrungen, zum Beispiel wenn er Menschen nach Jahrzehnten wieder trifft, die ihn nur gesund kannten. Oder um Konzertbesuche trotz MS wie den Trip nach München zu einem Konzert von Sigur Rós. Ganz schön abenteuerlich mit einem Rollstuhl, zumal wenn man erst kurz vor Beginn erfährt, dass sich die Location geändert hat.

Außerdem mit dabei: motivierende Audiofolgen, etwa zur Selbstwirksamkeit und wie man gute Vorsätze tatsächlich umsetzt, genauso wie medizinisches Wissen, zum Beispiel über

- Aktuelles zu Immuntherapien,
- Alternative Therapien,
- BTKi (Bruton-Tyrosinkinase-Hemmer),
- Biosimilars,
- Generika,
- Remyelinisierung,
- Stammzelltherapien und
- Ü 60 mit MS.

Die AMSEL-Podcasts werden regelmäßig erweitert. Es lohnt sich also, auf den üblichen Podcast Plattformen den AMSEL-Kanal „AMSEL für die Ohren“ aufzurufen und einfach mal reinzuhören, zum Beispiel hier bei Spotify. Vielleicht eine der angenehmsten Arten, sich motivieren zu lassen für ein zufriedenes Leben trotz und mit Multipler Sklerose. Egal, ob beim Autofahren, während des Sports oder ganz gechillt auf der Couch.

„AMSEL für die Ohren: der Podcast von AMSEL e.V. rund um Multiple Sklerose für Erkrankte und Angehörige! Hier sprechen Experten und Betroffene über Therapie, Alltagsbewältigung und Sport bei MS. Erzählen ihre Lebensgeschichte und geben Motivation für ein Leben mit Multipler Sklerose.“

Redaktion: AMSEL e.V., 30.01.2024

Hör doch mal rein, die Folgen gibt es auf fast allen Podcast-Plattformen:



Podcast bei Apple



Podcast bei YouTube



Podcast bei Google



Podcast bei Amazon Music



Podcast bei Spotify



Podcast bei Castbox



Podcast bei Overcast



Podcast bei Deezer



EVENT

Fuesend um Bill

7-8 FEBRUAR 2024

■ ■ Fêter Carnaval au Bill revient à une explosion de couleurs, de musique et de joie.

Après être joliment décoré, le Day-Center s'est réveillé tout en couleur le 7 et le 8 février 2024.

Le personnel et les usagers ont chacun choisi un déguisement à leur goût et une bonne ambiance était au rendez-vous.

On a pu déguster de délicieux et croustillants beignets «Fueskichelcher», préparés avec soin par les usagers.

Cette tradition festive restera sûrement ancrée au programme du Day-Center pour les années à venir.





SERVICE PUBLIC

Guichet.lu



<https://guichet.public.lu/>

LE NOUVEAU SITE INTERNET DIE NEUE INTERNET-SEITE

5 ans après son dernier relooking, le portail d'information Guichet.lu se dote d'un nouveau look qui apporte :

- à la fois des changements visuels ;
- mais aussi de nouvelles fonctionnalités.

L'utilisateur peut adapter différents paramètres d'accessibilité (comme le contraste et l'interligne).

Une fonction de recherche facilite la recherche des informations souhaitées.

Un autre élément important de la révision concerne la création d'une nouvelle rubrique permettant de trouver rapidement tous les textes disponibles en langage facile. La présentation des informations en langage facile :

- facilite la compréhension des textes administratifs
- est particulièrement utile pour les personnes handicapées ou dyslexiques, ainsi que pour les personnes âgées et les personnes ayant de faibles connaissances linguistiques.

La création d'une rubrique regroupant l'ensemble des démarches administratives disponibles en langage simplifié :

- s'inscrit donc dans la démarche d'inclusion numérique menée par le Ministère de la Digitalisation
- augmente considérablement la visibilité de ces textes.

5 Jahre nach seinem letzten Makeover erhält das Informationsportal Guichet.lu einen neuen Look, der:

- sowohl visuelle Veränderungen;
- als auch neue Funktionen mit sich bringt.

Der Benutzer kann verschiedene Einstellungen zur Barrierefreiheit (wie zum Beispiel den Kontrast und den Zeilenabstand) anpassen.

Eine Such-Funktion erleichtert die Suche nach den gewünschten Informationen.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil der Überarbeitung betrifft die Erstellung einer neuen Rubrik, in der Sie alle in Leichter Sprache verfügbaren Texte auf einen Blick finden. Die Darstellung von Informationen in Leichter Sprache:

- erleichtert das Verständnis administrativer Texte;
- ist insbesondere für Menschen mit Behinderungen oder Dyslexie wie auch für ältere Menschen und Menschen mit geringen Sprachkenntnissen von Nutzen.

Die Einrichtung einer Rubrik, in der sämtliche in Leichter Sprache verfügbaren Behördengänge zu finden sind:

- entspricht demnach dem vom Ministerium für Digitalisierung verfolgten Ansatz zur digitalen Inklusion;
- erhöht die Sichtbarkeit dieser Texte um ein Vielfaches.

Douleurs et spasticité

SYMPTÔMES DE LA SEP

■ Près de la moitié des personnes atteintes de sclérose en plaques souffrent de douleurs et de spasticité. Souvent, ces symptômes apparaissent simultanément et se renforcent mutuellement. Ils limitent fortement les personnes dans leur quotidien. Demandez un bilan complet de votre situation afin de trouver le meilleur traitement possible et d'améliorer votre qualité de vie.

« Cette sensation de brûlure constante que je ressens sur la plante des pieds est terrible. Quand je me lève, elle empire et me fait vraiment mal. Puis mes jambes se raidissent, la spasticité me fait perdre l'équilibre et je peux à peine marcher. Parfois, je suis à deux doigts de sombrer dans le désespoir. » C'est ainsi qu'une personne atteinte de SEP décrit son expérience. Ces douleurs et cette spasticité (un raidissement pathologique de la musculature) sont provoquées par le système nerveux central (SNC). La SEP dégrade la gaine enveloppant des nerfs ainsi que certaines cellules nerveuses. La destruction de cette enveloppe protectrice ralentit, fausse ou interrompt totalement les signaux électriques de l'influx nerveux, ce qui peut entraîner divers symptômes.

La douleur et la spasticité sont déjà particulièrement désagréables prises séparément. Une combinaison des deux rend parfois la situation insupportable pour les personnes atteintes.

Les douleurs

Les douleurs et les paresthésies douloureuses (des sensations de picotement ou fourmillements sur la peau) peuvent être une conséquence directe de la SEP. Plus des deux tiers des personnes atteintes de SEP éprouvent des douleurs temporaires ou constantes. Lorsque les fibres nerveuses qui conduisent les impulsions de la douleur sont endommagées ou exceptionnellement actives, elles se déchargent de manière incorrecte, provoquant ainsi des douleurs.

Mais parfois, les douleurs proviennent d'autres symptômes de la SEP. Par exemple, en raison de la spasticité, les muscles se contractent de manière inhabituelle. Articulations et tendons sont alors sollicités avec une telle intensité que le patient en

ressent des douleurs. Lorsqu'un trouble sensitif s'y ajoute, le risque d'escarre (plaie cutanée liée à une pression prolongée) est élevé. Si la vessie ne se vide pas correctement, une infection urinaire peut survenir et entraîner une sensation de brûlure lors de la miction. Mais toutes les douleurs ressenties par une personne atteinte de SEP ne sont pas forcément causées par la sclérose en plaques elle-même.

« La douleur et la spasticité sont déjà particulièrement désagréables prises séparément. Une combinaison des deux rend parfois la situation insupportable pour les personnes atteintes. »

La douleur et ses différentes formes

Les douleurs peuvent être épisodiques, temporaires ou permanentes. Parfois elles sont plus fortes, parfois plus faibles, ou encore changent de forme avec le temps. Les personnes atteintes de SEP ressentent typiquement les douleurs suivantes:

Les douleurs épisodiques

– Névralgie du trijumeau

Le nerf trijumeau est le plus volumineux des nerfs crâniens. La douleur est d'une intensité aiguë, dure habituellement de quelques secondes à quelques minutes et peut se répéter à intervalles variables. La mastication, l'ingestion ou les courants d'air froid peuvent la déclencher, mais il arrive parfois qu'elle se produise également sans stimulation spécifique.

– Signe de Lhermitte

Le signe de Lhermitte est une sensation de décharge électrique désagréable, souvent douloureuse, qui se propage le long de la colonne vertébrale, dans les épaules et jusqu'aux bras lors de la flexion de la colonne cervicale.

– Douleurs oculaires

L'inflammation du nerf optique peut non seulement

entraîner des troubles de la vision, mais peut aussi être douloureuse, surtout si la gaine du nerf optique est touchée.

Les douleurs chroniques persistantes

Les douleurs chroniques sont habituellement moins intenses, mais presque ininterrompues. Des sensations douloureuses et persistantes peuvent être déclenchées par le toucher (allodynie), mais aussi sans stimulus externe particulier (paresthésie). Elles sont perçues, par exemple, comme des brûlures, une sensation de pression, des fourmillements, une tension spasmodique, une sensation très désagréable de chaleur et de froid ou une douleur prononcée. Toutes présentent un caractère constant. Il est souvent très difficile pour les personnes atteintes de qualifier précisément la douleur, ce qui génère régulièrement des malentendus et de la frustration.

L'évaluation de la douleur

Une évaluation fondée et précoce des douleurs (anamnèse) permet de mieux les comprendre et constitue la première étape d'un traitement adapté. Dans le cadre de cette anamnèse, votre médecin vous posera les questions suivantes: Où les douleurs se situent-elles? Comment sont-elles ressenties? Quand se produisent-elles? Quel est leur niveau d'intensité? Y a-t-il des moments sans douleurs? Quels traitements ont déjà été essayés? Se sont-ils révélés efficaces?

Vous êtes la seule personne à même d'évaluer et de classer votre expérience de la douleur.

Pour consigner les douleurs de manière systématique, il est utile de recourir à des échelles de douleur spécifiques ou à un journal. La première personne de contact est votre médecin de famille ou votre neurologue. D'autres spécialistes peuvent être sollicités si nécessaire.

« Un traitement global de la douleur n'existe pas, mais l'OMS donne des directives sur la meilleure procédure médicamenteuse. »

Le traitement de la douleur

Afin de choisir un traitement pour réduire les douleurs à un niveau tolérable ou de les éliminer complètement, il faut en déterminer les causes possibles. Sur cette base, le médecin propose une approche thérapeutique ou une combinaison de différentes approches. Si l'éventail de possibilités est large, les préférences personnelles du patient doivent être prises en compte. Celui-ci pourra choisir des thérapies médicamenteuses et non médicamenteuses, des techniques de relaxation et de perception, ou encore des méthodes de médecine complémentaire.

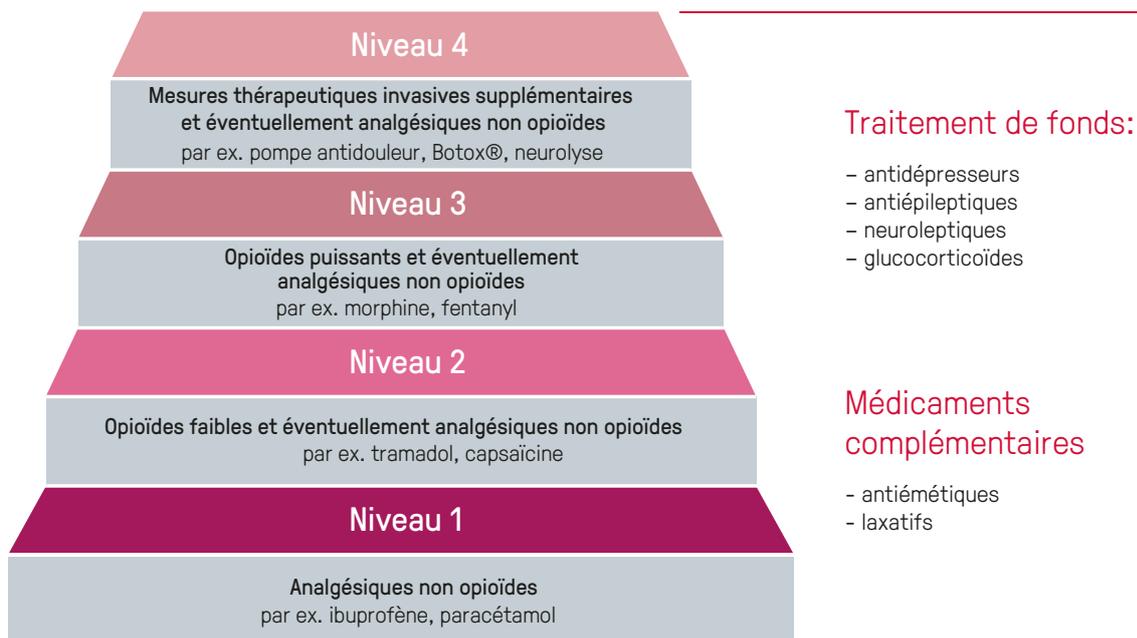


i **Société suisse de la sclérose en plaques**
Rue du Simplon 3 / 1006 Lausanne
www.sclerose-en-plaques.ch
T. 021 614 80 80
info@sclerose-en-plaques.ch



Schéma des étapes de l'OMS

Traitement des douleurs chroniques



Légende:

Analgésiques = anti-douleurs

Opioïde = anti-douleur très efficace qui agit directement sur le SNC et qui supprime la transmission du stimulus de la douleur. L'opioïde le plus connu est la morphine.

Niveau 4 = Comprend, par exemple, l'administration de médicaments par cathéter directement dans le nerf afin d'anesthésier ou de paralyser le stimulus nerveux ou bien une intervention chirurgicale dans laquelle les racines nerveuses sont sectionnées.

Les paliers de traitement des douleurs chroniques

Un traitement global de la douleur n'existe pas, mais l'OMS donne des directives sur la meilleure procédure médicamenteuse. Les patients débutent le traitement au premier niveau et peuvent aller jusqu'au troisième niveau si le traitement n'est pas efficace. En cas d'échec des traitements médicamenteux, le quatrième niveau prévoit des mesures invasives, par exemple la pose d'un cathéter ou une opération.

Les défis spécifiques à la SEP

Les analgésiques courants, qui n'ont pas d'effet sur le système nerveux central, sont généralement inefficaces dans la SEP. On utilise alors des médicaments qui régulent le système de conduction dans le SNC. Ceux-ci sont également utilisés dans le traitement de l'épilepsie ou de la dépression. Les préparations à base de cannabis ou le Botox® constituent d'autres options de traitement. Les douleurs dues à une cystite

sont soulagées par des antibiotiques et les douleurs récurrentes inflammatoires par de la cortisone. En cas de traitement complexe de la douleur, il est possible de faire appel à des médecins spécialisés dans la douleur (anesthésistes).

Les autres options thérapeutiques

D'autres options de traitement incluent la physiothérapie avec mouvements actifs ou passifs, des exercices de renforcement, l'entraînement postural, l'application de chaleur et de froid, la thérapie par ondes de choc et l'hippothérapie. Un ergothérapeute peut par exemple vous proposer des attelles pour soutenir vos muscles et élabore des moyens auxiliaires pour vous aider au quotidien. La psychothérapie permet d'apprendre au patient des méthodes de relaxation ciblées (p. ex. le training autogène) et peut inclure des thérapies comportementales. La médecine complémentaire comprend par exemple l'acupuncture, la méthode Feldenkrais ou la thérapie crânio-sacrée, qui peuvent avoir un effet apaisant. Les positionnements curatifs

spécifiques et les techniques de mobilisation douce sont d'autres composantes d'un traitement complet de la douleur.

Malheureusement, même avec un traitement individuel de la douleur, les personnes atteintes n'en sont souvent pas complètement libérées. Un soulagement est toutefois possible. Il est important de faire régulièrement le point sur le traitement en cours. C'est pourquoi vous devez dialoguer activement et ouvertement avec vos médecins. Ensemble, il est plus facile d'identifier les facteurs qui influencent la douleur et de définir la prochaine étape du traitement. La réponse d'une personne au traitement et la façon dont elle y réagit varient grandement d'un individu à l'autre. C'est pourquoi le traitement de la douleur exige habituellement de tester et d'ajuster les méthodes et les principes actifs.

« Plus de la moitié des personnes atteintes de SEP souffrent de spasticité. »

La spasticité

Plus de la moitié des personnes atteintes de SEP souffrent de spasticité. L'augmentation de la tension musculaire ne doit pas être confondue avec une crampe musculaire ordinaire causée par exemple par le sport. Comme la sclérose en plaques endommage les nerfs du SNC, les signaux sont perturbés et les ordres donnés aux muscles ou les informations provenant de l'extérieur (par exemple la chaleur ou le froid) sont mal interprétés. La spasticité peut raidir, affaiblir ou même paralyser les muscles. Elle peut encore se manifester sous la forme de crampes musculaires douloureuses. De plus, elle majore fortement les réflexes chez les personnes atteintes. La plupart du temps, des groupes entiers de muscles sont concernés.

La spasticité peut avoir différentes causes et être déclenchée par un stimulus spécifique. Par exemple, lorsque le pied nu touche le sol frais, cela peut entraîner une extension rapide et violente du pied et de la jambe et provoquer des douleurs. Cependant, la spasticité peut aussi survenir spontanément et sans stimulus clair. Souvent, elle est constamment présente et entraîne une sensation douloureuse qui peut se transformer en handicap. La spasticité n'est pas un symptôme statique. Sa fréquence et son intensité peuvent varier au cours de la journée, tout comme durant l'évolution de la maladie.

Il est important de noter que la spasticité peut avoir un effet positif sur certaines capacités fonctionnelles. Une certaine raideur permet en effet à la personne atteinte de tendre les jambes, qui autrement seraient trop faibles pour lui permettre de se tenir debout, un autre symptôme de la SEP. Si tel est le cas, le traitement doit alors être adapté, et les antispasmodiques doivent être pris avec prudence.

En outre, des infections, des escarres, la constipation ou des douleurs peuvent intensifier ou déclencher la spasticité.

La classification de la spasticité

La spasticité liée à la SEP est diagnostiquée par un neurologue dans le cadre d'un examen clinique. Celui-ci utilise l'échelle d'Ashworth pour évaluer son degré exact.

Le traitement de la spasticité

La spasticité est traitée à différents niveaux. Le patient peut notamment choisir une thérapie par le mouvement avec un physiothérapeute, ou encore l'équitation thérapeutique (hippothérapie). Des attelles et certaines positions au lit soutiennent et guident les articulations afin que les muscles ne s'atrophient pas. Certains médicaments (antispasmodiques) jouent eux aussi un rôle primordial: ils inhibent la conduction nerveuse perturbée dans le SNC et réduisent ou empêchent la tension musculaire. Les médicaments contenant du cannabis, par exemple le Sativex®, peuvent également aider. Si d'autres raisons sont responsables de l'apparition ou de l'intensification de la spasticité, un traitement est alors entamé. Malgré toutes les approches existantes, il n'est pas toujours possible de traiter la spasticité de manière satisfaisante.

L'importance de traiter la douleur et la spasticité

Traiter ces deux symptômes est un processus long et exigeant qui ne permet pas toujours d'obtenir un soulagement sur le long terme. Patients et médecins doivent évaluer l'effet du traitement, son efficacité et l'ampleur de ses effets secondaires. La complexité du problème met à l'épreuve non seulement les personnes atteintes et leurs proches, mais aussi les thérapeutes. Tous doivent discuter ouvertement et décider ensemble de la suite du traitement. Il ne faut pas oublier que le corps du patient, ses sentiments, ses pensées et ses actions sont constamment influencés par la douleur et la spasticité. Les personnes atteintes sont souvent épuisées et éprouvent des difficultés à envisager l'avenir. Le stress pèse également sur leur entourage. C'est pourquoi il est très important de traiter rapidement la spasticité à l'aide d'un traitement adapté et global.

Dépendance

ADAPTATION DES PRESTATIONS "AIDES TECHNIQUES" ET "ADAPTATIONS DU LOGEMENT" DE L'ASSURANCE DÉPENDANCE

■ Communiqué

À partir du 5 février 2024, des nouvelles conditions pour la prise en charge des aides techniques et des adaptations du logement par l'assurance dépendance sont introduites et deux aides techniques sont ajoutées à la liste des aides techniques prises en charge par l'assurance dépendance.

L'assurance dépendance peut prendre en charge des aides techniques ou participer aux frais d'une adaptation du logement «pour permettre à la personne de maintenir ou d'accroître son autonomie de vie dans les domaines de l'hygiène corporelle, de la préparation des repas et de la mobilité à l'intérieur et à l'extérieur du logement». Par ailleurs, des aides techniques peuvent être prises en charge dans les domaines de la nutrition, de l'habillement, des activités d'assistance à l'entretien du ménage et de la communication verbale ou écrite. Elles peuvent également répondre aux besoins en matière de sécurité, de prévention et de soulagement des douleurs et faciliter la tâche de l'aidant.

Les aides techniques sont gratuitement mises à disposition de la personne qui en a besoin, et les adaptations du logement sont prises en charge sur avis de l'Administration d'évaluation et de contrôle (AEC) de l'assurance dépendance.

Une modification réglementaire de ces prestations a été nécessaire afin d'introduire la prise en charge par l'assurance dépendance de détecteurs autonomes de fumée pour les personnes sourdes ou malentendantes, pour donner suite à la loi du 6 décembre 2019 relative à l'installation obligatoire de détecteurs autonomes de fumée dans les immeubles.

L'occasion a, par ailleurs, été saisie pour augmenter les montants de prise en charge maximaux, en raison du contexte inflationniste et des évolutions techniques et technologiques.

Avec la publication du règlement grand-ducal du 24 janvier 2024 modifiant le règlement grand-ducal modifié du 22 décembre 2006, des nouvelles conditions entrent donc en vigueur:

Nouvelles aides techniques ajoutées à la liste des aides techniques prises en charge par l'assurance dépendance

- Détecteur autonome de fumée pour personnes malentendantes ou sourdes (prise en charge à domicile)
- Assistant d'escalier avec rail de guidage (prise en charge à domicile)

Augmentation des montants de prise en charge maximaux

Par aide technique

35.000 euros

Pour l'adaptation du logement

35.000 euros

Pour la participation aux frais de loyer (montant maximal/mois)

450 euros/mois

Pour les chiens guides d'aveugles

23.000 euros

Les positions relatives aux adaptations de voitures et leur contrôle technique ont été augmentés et peuvent être cumulés

35.000 euros

Pour les sommiers de lit

2.500 euros

Pour les mains courantes et garde-corps (au mètre linéaire y compris tout raccord)

mains courantes: 350 euros

garde-corps: 650 euros

Pour les filtres de lumière

800 euros



+1.000€

+1.000€

AIDES FINANCIÈRES

Etudiants à besoins spécifiques

STUDIERENDE MIT BESONDEREN BEDÜRFNISSEN

NEWS

- L'étudiant en situation de handicap et qui est confronté à des charges extraordinaires peut obtenir une majoration annuelle de son aide financière de 1000€ de bourse et de 1000€ de prêt.
- L'étudiant en situation de handicap et qui est entravé dans la progression normale de ses études peut obtenir une prolongation de la durée d'attribution de son aide financière et un report du contrôle des résultats qui est prévu après deux années d'études de premier cycle.

Les demandes pour une majoration, une prolongation ou un report du contrôle des résultats se font par écrit à l'attention du Service Aides financières (aidefi@mesr.etat.lu) et seront accordées sur base d'un avis positif de la commission consultative prévu à l'article 10 de la loi modifiée du 24 juillet 2014 concernant l'aide financière de l'Etat pour études supérieures. »

 <https://mengstudien.public.lu/fr.html>

NEWS

- Studierende mit Behinderung, die mit außergewöhnlichen Belastungen konfrontiert sind, können eine jährliche Erhöhung ihrer Studienbeihilfe um 1000€ Stipendium und 1000€ Studentendarlehen, erhalten.
- Studierende mit Behinderung, die in ihrem normalen Studienfortschritt beeinträchtigt sind, können eine Verlängerung der Dauer der finanziellen Unterstützung und einen Aufschub der Leistungsüberprüfung, die nach zwei Studienjahren im ersten Zyklus vorgesehen ist, beantragen.

Anträge auf eine Erhöhung, eine Verlängerung oder einen Aufschub der Leistungskontrolle sind schriftlich an die Abteilung für Studienbeihilfen (aidefi@mesr.etat.lu) zu richten und werden auf Grundlage des positiven Gutachtens der gesetzlich vorgesehenen Kommission bewilligt (Artikel 10 avis positif de la commission consultative prévu à l'article 10 de la loi modifiée du 24 juillet 2014 concernant l'aide financière de l'Etat pour études supérieures).



RECHERCHE

Nouvelle étude sur la SEP

POURQUOI L'ÉTAT DE CERTAINS PATIENTS SE DÉGRADE PLUS VITE

■ ■ Selon une étude publiée le mercredi 24 juin dans la revue *Nature*, les patients atteints de sclérose en plaques voient leur état se dégrader plus vite quand ils présentent une mutation génétique particulière. « Si cette mutation génétique vient des deux parents, cela avance de presque quatre ans le moment où un déambulateur devient nécessaire », résume le chercheur et neurologue Sergio Baranzini, de l'Université de Californie, co-auteur de l'étude, dans un communiqué accompagnant sa publication.

« Une nouvelle piste potentielle de traitements »

Afin de parvenir à ce résultat, les auteurs de l'étude de *Nature* - un vaste consortium regroupant des chercheurs de 70 pays - ont étudié le génome de 12.000 patients. L'objectif : repérer d'éventuelles mutations génétiques et étudier à quel point elles sont associées à la vitesse de la progression de la maladie. L'une de ces mutations est clairement apparue liée à une progression plus rapide. Elle touche deux gènes, *DYSF* et *ZNF638* : le premier est impliqué dans la reconstruction de cellules abîmées, le second aide à contrôler les infections virales.

Point particulièrement intéressant, l'activité de ces deux gènes se concentre sur le cerveau et la moelle épinière. Or, à l'heure actuelle, les recherches de traitement ne se concentrent pas sur cette zone, mais plutôt sur le système immunitaire. Or, on ne sait toujours pas guérir la maladie, ni même la ralentir. Les médicaments actuels visent à améliorer certains symptômes sans pouvoir traiter le fond.

La découverte de cette mutation ouvre donc « une nouvelle piste potentielle de traitements », plutôt centrés sur le cerveau et la moelle épinière, a salué la neurologue Ruth Dobson, qui n'a pas participé à l'étude. Cette perspective reste lointaine, a-t-elle précisé, rapportant toutefois que ce travail suscite « beaucoup d'enthousiasme » chez les chercheurs spécialisés dans la sclérose en plaques.

Source : *20Minutes* le 30/06/23

Homöopathie

BEI MULTIPLER SKLEROSE

 **Globuli sind recht beliebt. Und werden gern weiterempfohlen. Nicht so von Prof. Mathias Mäurer.**

«Bei Fließschnupfen nehme ich immer Allium cepa.» oder auch «...gebe ich...» - typische Sätze, wie man sie von Menschen hört, die auf Homöopathie schwören. Homöopathie hat etwas Heimeliges. Etwas Umsorgtes. Ganz besonders, wenn es die Mama oder die Freundin ist, die einem Tipps in diese Richtung oder auch gleich die passende Anzahl Globuli in der empfohlenen Potenz gibt.

Homöopathie behauptet, dass ein Mittel, welches in «normaler» Dosierung krankheitsähnliche Symptome hervorruft, hochverdünnt und «verschüttelt» genau gegen diese Krankheit oder dieses Symptom helfen würde. Darum «Allium cepa», also Zwiebel, hochverdünnt, gegen Fließschnupfen. Aus wissenschaftlicher Sicht absoluter Nonsense, wie Prof., Mathias Mäurer im aktuellen Blog konstatiert. Nicht jede Theorie, die einmal ausgedacht wurde und den Charme hat, Laien zu überzeugen, besteht den Praxistest wissenschaftlicher Studien.

Was nun: Homöopathie oder wissenschaftlich fundierte Medizin?

Aber: Wer heilt, hat recht und insofern hat auch Homöopathie (manchmal) recht, ob sie nun bar jeglicher Wissenschaft funktioniert oder nicht. Kein Problem, wenn es sich nur um einen «normalen» Schnupfen handelt, der mit oder ohne Globuli nach ein paar Tagen verschwindet. Und wenn sich jemand um einen kümmert, es gut meint mit einem und neben den Globuli einen warmen Tee bereitstellt und eine Wärmflasche fürs Bett, dann fördert solche Fürsorge sicherlich die Heilung. In aller Regel sind Globuli nicht sehr teuer, belasten also den Geldbeutel weniger stark als andere wirkungslose Alternativkonzepte. Ergo: Globuli bei ungefährlichem Fließschnupfen können zumindest nicht schaden.

Schluss mit lustig ist allerdings bei ernsten Krankheiten. Wenn aus dem anfänglichen Schnupfen eine Bronchitis oder Lungenentzündung wird oder beispielsweise Asthma dazukommt. Wenn der Schnupfen nicht nach ein paar Tagen weg ist, sondern Symptome anhalten



« Globuli zusätzlich zur empfohlenen Therapie erleichtern nur etwas den Geldbeutel, sind ansonsten harmlos. »

oder weitere dazukommen. Dann sollte man einen wissenschaftlich ausgebildeten Arzt aufsuchen, keinen Homöopathen.

Das Gleiche gilt natürlich für chronische Erkrankungen wie Multiple Sklerose. Globuli zusätzlich zur empfohlenen Therapie erleichtern nur etwas den Geldbeutel, sind ansonsten harmlos. Verzichtet man jedoch aufgrund der Homöopathie auf eine angebrachte symptomatische oder immunmodulatorische Therapie («Ich nehme doch schon etwas!», «Medikament x lasse ich lieber weg, weil sonst die Globuli nicht wirken.») und verlässt sich allein auf die Homöopathie, dann verspielt man schlicht Zeit und riskiert, dass die Krankheit ungebremst fortschreitet.

Quelle: MS-Docblog, 06.02.2024.
www.ms-docblog.de, eine Plattform von AMSEL
von Prof. Mathias Mäurer



ÉTUDE

Les bienfaits du chant

LE PLAISIR AU SERVICE DE VOTRE SANTÉ

Il est important de noter que ces bienfaits peuvent varier d'une personne à l'autre, et que le simple plaisir de chanter peut déjà constituer un avantage en soi.

Le chant offre divers bienfaits sur le cerveau, tant sur le plan physiologique que psychologique. Voici quelques-uns des avantages :

Stimulation cérébrale : Le chant sollicite différentes parties du cerveau, y compris l'hémisphère droit associé à la créativité et l'hémisphère gauche lié à la logique.

Amélioration de la mémoire : Chanter peut renforcer la mémoire, car il implique la répétition de mélodies et de paroles.

Réduction du stress : Le chant peut contribuer à la réduction du stress en stimulant la libération d'endorphines, les «hormones du bonheur».

Renforcement des connexions sociales : Chanter en groupe favorise un sentiment d'appartenance, renforçant ainsi les liens sociaux et la cohésion de groupe.

Amélioration du langage : Le chant peut aider à développer les compétences linguistiques, notamment en améliorant la prononciation et en élargissant le vocabulaire.

Stimulation émotionnelle : Le chant peut être un moyen puissant d'exprimer et de réguler les émotions, favorisant ainsi le bien-être émotionnel.

Coordination motrice : Chanter implique la coordination de différentes compétences, comme la respiration, la modulation de la voix et le rythme, contribuant ainsi au développement de la coordination motrice.

Exercice respiratoire : Le chant nécessite une respiration contrôlée, ce qui peut améliorer la capacité pulmonaire et la qualité de la respiration.

Stimulation de la créativité : Improviser et composer des chansons peuvent stimuler la créativité et encourager la pensée divergente.

Satisfaction personnelle : Chanter peut apporter un sentiment de réussite et de satisfaction personnelle, renforçant la confiance en soi.

Source : ChatGPT



All Together

Un concert de la chorale du Bill

La Fondation EME est ravie de vous présenter un concert, dans le cadre du projet LEADER All Together à Bill, mettant en avant la chorale qui a été menée sous la direction de Theresia Birngruber.

Préparez-vous à être emporté dans un univers musical captivant lors de la journée mondiale de la sclérose en plaques le 30 mai à 19 heures, au magnifique Kaercher Schlass.

30.05.2024
19h00
Entrée libre

📍 Kaercher Schlass
rue du Château, 8385 Koerich

En collaboration avec



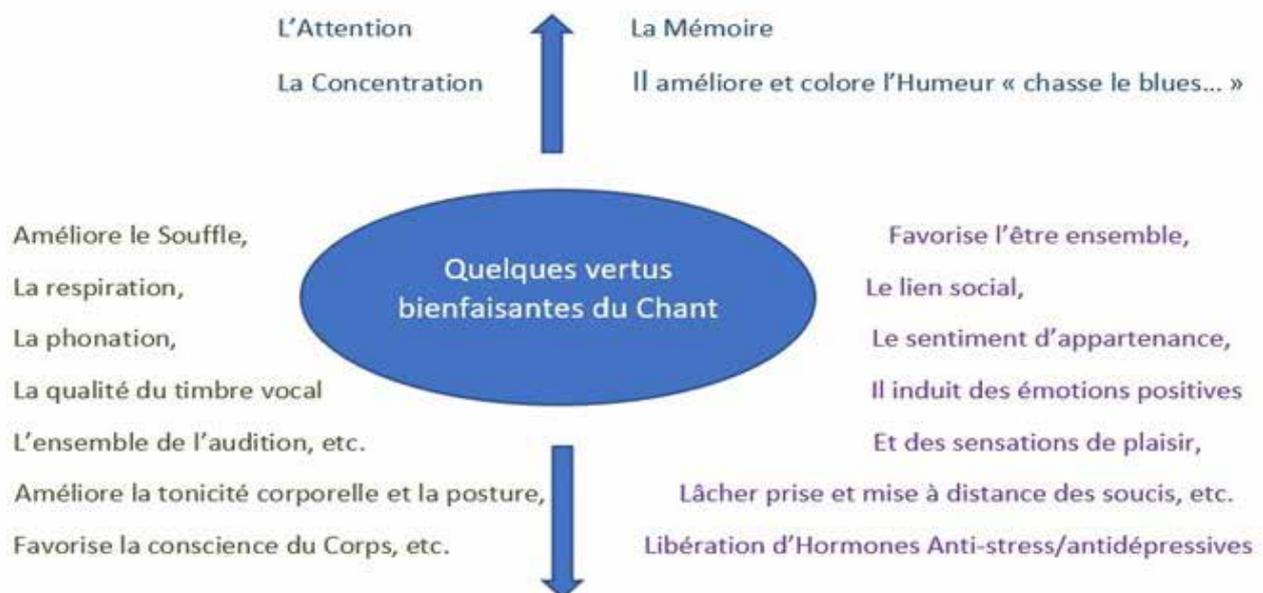
Un projet soutenu par



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministre de l'Agriculture,
de l'Alimentation et de la Pêche

Inscriptions : T.26 02 27 465 ou contact@fondation-eme.lu

Chanter mobilise le cerveau et l'ensemble des fonctions cognitives



Chanter favorise l'enracinement et l'ancrage au Sol/la verticalité

(Réalisation schéma Jean-françois Labit. Musicothérapeute clinicien. 2021)

Formation en gestion de l'énergie (FGE)

**AVEC NIKI KRAUS,
ERGOTHÉRAPEUTE**



La Formation à la gestion de l'énergie (FGE) est un traitement destiné aux personnes souffrant de fatigue liée à la SEP, dispensé en groupe par des ergothérapeutes.

Objectifs de la formation à la gestion de l'énergie:

- Vivre un quotidien satisfaisant et bien rempli malgré la Fatigue.
- En tant qu'expert(e) de sa propre énergie, la gérer consciemment
- Utiliser des stratégies énergétiques ciblées pour avoir de l'énergie à disposition pour les activités importantes
- Utiliser systématiquement au quotidien des routines et des habitudes qui ont un effet positif sur le travail, les contacts sociaux et les loisirs.

Inscription

MS Day Center „um Bill“

Tel. 26 61 05 56 | nicole.kraus@misl.lu

EN LANGUE FRANÇAISE

Formation en Gestion d'Energie

avec Niki Kraus, ergothérapeute
Résidence « Al Esch »
45, rue du commerce | L- 4067 Esch/Alzette

Durée : 6 semaines
RDV : les mercredis de 18:00 -20:00

MAI 2024	08.05 / 15.05 / 22.05
JUIN 2024	12.06 / 19.06 / 26.06

Toutes vos données seront traitées confidentiellement. Uniquement le/la responsable recevront les noms et numéros de téléphones pour l'organisation pratique des cours.

Ce qui se passe dans FGE :

- Échanger des connaissances & des expériences sur la gestion de sa propre énergie
- Discuter et expérimenter des stratégies
- Analyser son propre quotidien, ses habitudes & ses routines
- Planifier et mettre en oeuvre au quotidien les changements souhaités

La FGE se compose de leçons thématiques en groupe, d'exercices d'auto-entraînement spécifiques et d'un cahier d'exercices que les participants travaillent au cours de la formation.

Des données scientifiques ont montré qu'après la FGE, les participants se sentent plus compétents dans leur propre vie quotidienne, malgré une fatigue inchangée. Ils se sentent moins limités et ont nettement plus de confiance en leurs propres capacités à influencer positivement les effets indésirables de la fatigue.

Consultation Fatigue

Si vous n'avez pas le temps de participer à la formation sur la gestion de l'énergie, vous pouvez contacter Mme Niki KRAUS afin d'élaborer ensemble lors d'une consultation individuelle, des stratégies et des solutions pour faire face à la fatigue.

Ma Volonté en fin de Vie

DISPOSITIONS ET DIRECTIVES ANTICIPÉES

■ ■ La fin de vie est encadrée par 3 lois

1. La loi du 16 mars 2009 relative aux soins palliatifs, à la directive anticipée et à l'accompagnement en fin de vie.
2. La loi du 16 mars 2009 relative à l'euthanasie, au suicide assisté et aux dispositions de fin de vie.
3. La loi du 24 juillet 2014 relative aux droits et obligations des patients qui précise les relations entre les patients et les prestataires de soins de santé et met l'accent sur la prise en compte de la volonté des patients.

Afin de comprendre les situations dans lesquelles une directive anticipée ou des dispositions de fin de vie prennent effet, il est important de faire la distinction entre 2 situations de fin de vie possibles :

- Si vous êtes conscient, vous pouvez exprimer vos choix à ce moment-là. Votre volonté prime sur la directive anticipée ou les dispositions de fin de vie.
- Vous n'êtes plus en mesure d'exprimer votre volonté, vous êtes inconscient ou incapable (dément) : s'il existe une directive anticipée et/ou des dispositions de fin de vie, vos volontés y consignées doivent être respectées selon les modalités de la loi.
- La présente brochure vise à informer de façon impartiale les citoyens sur les lois encadrant la fin de vie et les options qui sont à leur disposition.

Dans l'objectif de faire respecter la volonté d'une personne en fin de vie, même si elle ne peut plus s'exprimer, une partie de la brochure est constituée de formulaires de « directive anticipée » et de « disposition de fin de vie », qui pourront être utilisés par le citoyen afin de documenter ses choix. Tout patient peut remplir à la fois une directive anticipée et des dispositions de fin de vie.



**BROCHURE
DOWNLOAD**



i **Direction de la Santé, Ministère
de la Famille, des Solidarités,
du Vivre ensemble et de
l'Accueil**

www.sante.public.lu



MSL beweegt sech!

SPORT ET ACTIVITÉS POUR TOUS.

Cours de yoga postural adaptés

"Al Esch"

Résidence « Al Esch »

45 rue du Commerce, L-4067 Esch-sur-Alzette

RDV et inscriptions

Les mardis de 15h00 à 16h00

Mme Brigitte Loes / brigitte.loes@msl.lu

Tél : 54 74 17 / Gsm : 621 644 845

Participation aux frais /trimestre

10€ pour un cours test / 90€ (membres de la Ligue)

*facture envoyée à la fin du trimestre, respectivement
paiement sur place à la fin du cours test*

MS-Aquasport

MS-Lëtzebuerg organiséiert en neien Aqua-Fitness Cours fir MS Betreffener.

Ënnert der Leedung vun engem geschoulte Schwammmeeschter gëtt 1 Stonn am 29 Grad waarme Waasser am klengen Baseng bei Musek am Grupp geturnt.

Wann dir eng perséinlech Hëllef braucht, fir an oder aus dem Waasser ze kommen, fir iech aus an unzeden, kënn dir eng Begleedung matbréngen déi gratis um Cours kann deelhuefen oder während dem Cours erreechbar muss sinn.

Prochains cours

15, 22, 29 Abrëll 2024

06, 13 Mee 2024

03, 10, 17, 24 Juni 2024

01, 08, 15 Juli 2024

PIDAL zu Walfer : 37 Rue des Prés, 7246 Helmsange Walferdange

RDV et inscriptions : les lundis de 18h15 à 19h15

Inscription au secrétariat MSL / Mme Marielle Tarayre / Tél : 26 61 05 56 / info@msl.lu

Participation aux frais /trimestre : 50€



Gaming 4 All

Découverte de consoles & jeux vidéo pour tous
4 ateliers à ne pas manquer
à Esch-sur-Alzette de 14:30 - 16:30 !

 **Places limitées !**

Fondation Veuve Emile Metz-Tesch – Sa 23.03.24
9 Op der Léier, L-4240 Esch-sur-Alzette



« Résidence Al Esch »
de la Fondation Sclérose en Plaques – Sa 27.04.24
45 rue du Commerce, L-4067 Esch-sur-Alzette



Maison de soins « Elysis » – Sa 08.06.24
6 Avenue de la Paix, L-4275 Esch-sur-Alzette



À l'Ariston – Sa 06.07.24
9 rue Pierre Claude, L-4063 Esch-sur-Alzette



...  **Contact & Inscription :**
gaming4inclusion@gmail.com
Escher BiBSS : T.2754-2210



Find us on:
  

En collaboration avec



Funded by
the European Union

Résidence Al Esch

À VOTRE SERVICE DEPUIS 1996.



Die Residenz Al Esch ist eine Wohnstruktur für teils autonome MS Betroffene und Menschen mit ähnlichen neuro-muskulären Erkrankungen. Sie besteht seit 1996 und befindet sich im Herzen von Esch-Alzette

Betroffene leben hier allein oder zusammen mit Partner und / oder Kindern.

Selbstbestimmt und teilsautonom planen sie ihren Tag, bei Bedarf mit der Unterstützung von mobilen Hilfs- und Pflegediensten und wenn sie es wünschen stehen ihnen in der Residenz verschiedene Dienste zur Verfügung.

Eine Sozialarbeiterin hilft bei administrativen Fragen und steht den Betroffenen und ihren Angehörigen zusammen mit einer Psychologin und einer Erzieherin unterstützend zur Seite.

Die zwei Damen vom "Handkesselchen" bieten den Bewohnern eine Hilfestellung für Besorgungen, kleine Haushaltsarbeiten oder, auf Anfrage, die Essenszubereitung an.

Das Hausmeister – Team ist Anlaufstelle für allerlei technische Anfragen und kümmert sich um Sauberkeit und Sicherheit in und um die Residenz herum.

Im Erdgeschoss ermöglicht ein Gemeinschaftsraum mit Küche geselliges Zusammensein.

Ein mit Geräten ausgestatteter Physiotherapieraum kann allein oder mit dem eigenen Physiotherapeuten genutzt werden.

Die Residenz zeichnet sich durch eine gute Zugänglichkeit sowie barrierefreies Wohnen aus, zu Preisen welche deutlich unter jenen des freien Wohnmarktes liegen.

Folgende Wohnungen können zur Verfügung gestellt werden :

WOHNUNG	Fläche	Monatliche Miete	Monatlicher Vorschuss auf Nebenkosten
Studio	44m ²	440€	150€
Wohnung mit 1 Schlafzimmer	75m ²	750€	200€
Wohnung mit 2 Schlafzimmern	94 m ²	940€	250€
Wohnung mit 2 Schlafzimmern	109m ²	1090€	250€



PARKING

Falls ein Parkplatz für das gewünschte Apartment verfügbar ist, belaufen sich die Kosten auf 60€ pro Monat.

Bei Interesse können Sie bei der Sozialarbeiterin, Frau Weber Shevon, um einen Termin für ein Anmeldegespräch bitten: T. 54 74 17

Fridays in Esch

avec/mat
Brigitte LOES

12 AVR.
2024

12:00 - 15:00



**Gemittlecht
Mettegiessen am
Restaurant « De Buggi »**

€ 5

Restaurant De Buggi
24 A, rue du Moulin
L-3857 Schifflange

26 AVR.
2024

10:30 - 14:00



**Visite vun der Ausstellung
« Asteroid mission » am
Natur Musée**

€ 10

Musée national d'histoire
naturelle
25, rue Münster
L-2160 Luxembourg
(Grund)

17 MAI.
2024

12:00 - 15:00



**Gemittlecht Mettegiessen
am Restaurant «Schmelz»
um Belval**

€ 5

Virun der Rockhal
5, avenue du Rock n' Roll
L-4083 Esch/Belval

31 MAI.
2024

14:00 - 17:00



Mir ginn Boules spillen

€ 15

Boulodrome national
184, Chemin Rouge
L-4480 Belvaux

21 JUIN
2024

12:00 - 18:00



**Gemittlecht Mettegiessen
am Restaurant « an der
Millen » zu Beckerich**

**an uschléissend en
Tréppeltour mat Alpakas**

€ 15

Restaurant an der Millen
103, Huewelerstrooss
L-8521 Beckerich



Chaque 2e vendredi nous proposons une sortie dans le sud ou le centre du Grand duché.

Les « Fridays in Esch » s'adressent particulièrement aux membres habitant le bassin minier, à qui on peut proposer un service de navette. Toute autre personne peut y participer, si elle assure elle-même son transport.

Des soins infirmiers ne peuvent pas être assurés.

Inscription exigée au plus tard le mercredi précédant l'activité auprès de Brigitte Loes.



54 74 17



621 644 845



All 2te Freideg bidde mir eng flott Aktiviteit/Sortie am Süden oder Zentrum vum Land un.

D'Aktivitéiten adresséieren sech haaptsächlech un d'Leit aus der Minettsgéigend, dei mir och mat eisem Bus kënne siche kommen. Ween soss nach wëll un den Aktivitéiten deel huelen, ass häerzlech wëllkomm, muss säin Transport awer selwer organiséieren.

Et kënne leider keng Soins garantéiert ginn!

Mellt iech un, bis spëtstens Mëttwochs virdrun beim Brigitte Loes.



54 74 17



621 644 845



2.000
€

Scheckiwerreechung Quart monde zu Nidderaanwen
Février 2024

DONS MSL

Merci...
POUR VOTRE GÉNÉROSITÉ

Merci pour vos généreux dons.

Votre soutien financier nous permettra d'offrir aux personnes atteintes de sclérose en plaques de nombreuses activités et de contribuer à l'ouverture, dès le 3 mai prochain, d'un jour supplémentaire du MS Day-Center « Um Bill ».



Motor Union Schifflange
Mars 2024

1.500
€



2.000
€

Gentleman's Club
Décembre 2023



2.567
€

Käschtefrënn Déifferdeng
Février 2024

Groupe de paroles

À LA RÉSIDENCE AL ESCH



Pour les patients SEP

Save the dates

Jeudi, 18 avril 2024

Jeudi, 16 mai 2024

Jeudi, 20 juin 2024

- i** **Horaires** 18:30 – 20:00
45, rue du Commerce
L-4067 Esch/Alzette
Inscription souhaitée (appel/sms)
Pascale Mares 621 64 38 78
psychologue/psychothérapeute

Espace d'échange pour proches

Save the date

Mercredi 29 mai 2024

- i** **Horaires** rdv à 19:00
45, rue du Commerce
L-4067 Esch/Alzette
Inscription souhaitée (appel/sms)
Pascale Mares 621 64 38 78
psychologue/psychothérapeute

Le diagnostic de SEP influence la vie de la personne concernée, mais a également un impact sur la vie des proches : nécessité d'adaptations, changements de rôles, incertitudes, craintes, risque de surmenage, mais également ressources, self-care.....

Dans cette optique MULTIPLE SCLÉROSE LËTZEBUERG propose un groupe de parole qui se veut comme espace d'écoute et d'expression pour proches dans un cadre bienveillant, sécuritaire et non-jugeant.

COOKING

Kitchen-skills for well-being

LE BIEN-ÊTRE EST DANS L'ASSIETTE

- i** **Samedi, 4 mai 2024**
10:30-13:30
MS Day-Center Um Bill / L-7425 Bill
Inscription : info@msl.lu
Frais de participation 35€/personne

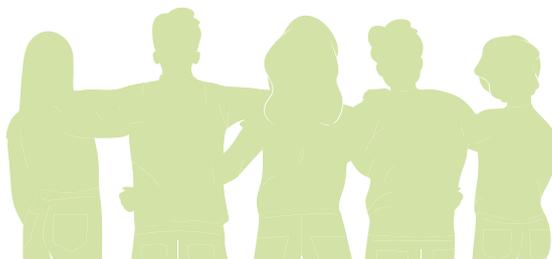
 Zesumme kachen a genéissen um Bill mat der Diététicienne Stéphanie Rosquin!

 Cuisinons et dégustons ensemble avec Stéphanie Rosquin, diététicienne



Tous solidaires !

GEMEINSAM SIND WIR STARK



Multiple Sclérose Lëtzebuerg (MSL) est une association de fait regroupant l'asbl Ligue luxembourgeoise de la sclérose en plaques (LLSP) et la Fondation Sclérose en plaques Luxembourg (FSPL). C'est grâce au soutien moral et financier de ses membres et donateurs que MSL peut garantir ses nombreuses activités en faveur des personnes atteintes de sclérose en plaques et de leurs proches et représenter leurs intérêts.

CONTACT

Maison 1, L-7425 Bill
www.msl.lu - info@msl.lu
T. 26 61 05 56

Multiple Sclérose Lëtzebuerg



«Multiple sclérose Lëtzebuerg (MSL)» ist eine De-Facto-Vereinigung welche aus der Vereinigung ohne Gewinnzweck «Ligue luxembourgeoise de la sclérose en plaques (LLSP)» und der «Fondation Sclérose en plaques Luxembourg (FSPL)» besteht. Die vielen Initiativen der MSL im Interesse der MS Betroffenen und ihrer Angehörigen sowie die Vertretung ihrer Interessen können nur Dank der moralischen und finanziellen Unterstützung unserer Mitglieder und Spender stattfinden.

Multiple Sclérose Lëtzebuerg

BCEE IBAN LU25 0019 3055 2224 5000
(steuerlich absetzbar - déductible fiscalement)

Ligue Luxembourgeoise de la Sclérose en Plaques

CCPL IBAN LU73 1111 0668 8249 0000
(steuerlich nicht absetzbar - non déductible fiscalement)



Demande d'adhésion / Beitrittserklärung

Le montant de - Den Betrag von



MINIMUM 20€

**a été viré sur le compte
habe ich auf das Konto überwiesen**

Ligue Luxembourgeoise
de la sclérose en plaques
CCPL LU73 1111 0668 8249 0000

avec la mention « cotisation »
mit der Mitteilung „Mitgliedsbeitrag“

*Je désire recevoir des informations sur des
activités à l'intention de Sepiens*

*Ich möchte Informationen über Aktivitäten
für MS-Betroffene erhalten*

E-mail Courrier - Post

*En tant que membre vous recevrez le trimestriel
MS Kontakt 4x/an.*

*Als Mitglied erhalten Sie 4x/Jahr
die Zeitschrift MS-Kontakt.*

Name / Vorname - Nom / Prénom

Geburtsdatum - Date de naissance

Nationalität - Nationalité

Strasse + Nr - Rue et No

Postleitzahl - Code postal

Wohnort - Lieu

Email - Email

Telefonnummer (fakultativ) - Téléphone (facultatif)

MS-betroffen ? (fakultativ) - Concerné par la SEP ? (facultatif)

Ja - Oui Nein - Non

Seit - Depuis

Datum - Date

Unterschrift - Signature

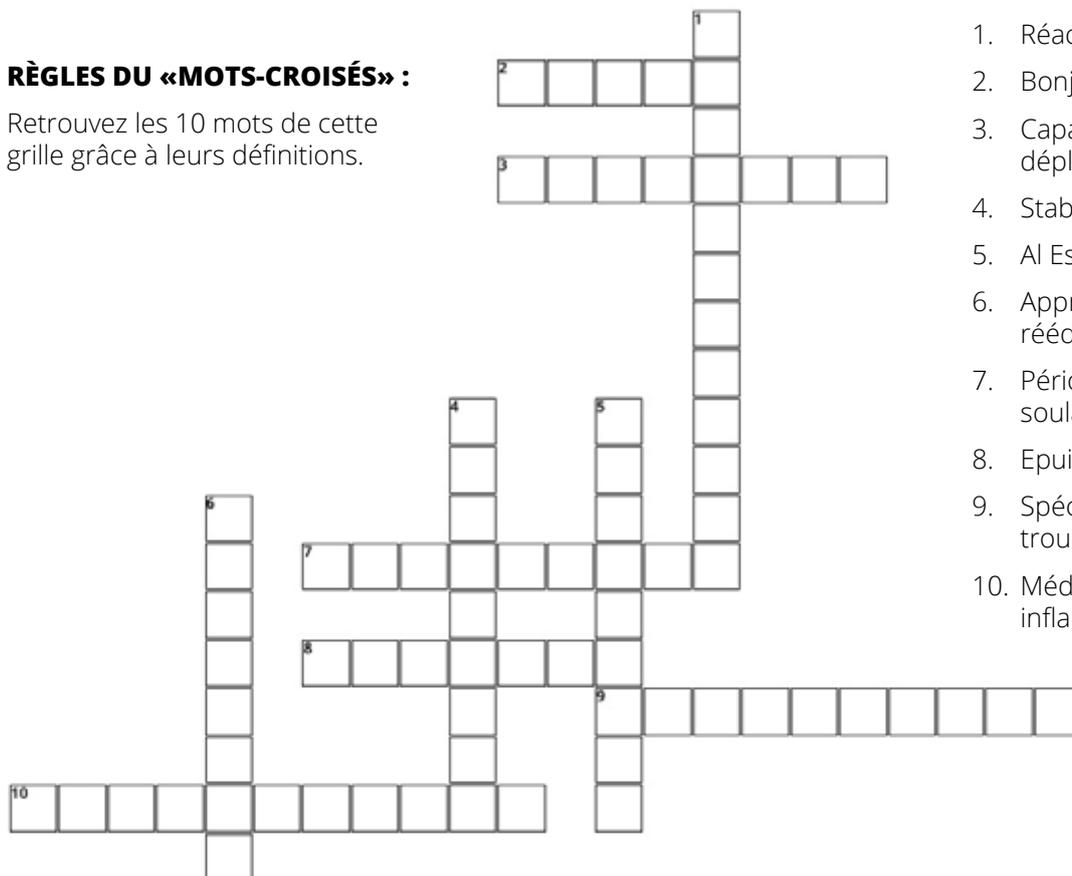
Remue-méninges

TRAIN YOUR BRAIN



RÈGLES DU «MOTS-CROISÉS» :

Retrouvez les 10 mots de cette grille grâce à leurs définitions.



1. Réaction immunitaire
2. Bonjour grand-ducale
3. Capacité de déplacement
4. Stabilité physique
5. Al Esch en est une
6. Approche de rééducation
7. Période de soulagement
8. Epuisement
9. Spécialiste des troubles nerveux
10. Médicaments anti-inflammatoires



MSL
LLSP & FSPL
Multiple Sclérose
Lëtzebuerg

Comité de rédaction

Mandy Ragni, Jacques Steffen,
Line Olinger, Anne Leurs,
Béatrice Bockholtz, Isabelle Cames
et Anne-Marie Pauly-Pitz

Adresse postale

MS-Day Center um BILL
Maison 1 | L-7425 BILL
Tél: 26 61 05 56
www.msl.lu | info@msl.lu

Siège social

An der Bongeschgewan
48, rue du Verger
L-2665 Luxembourg

Print & Design

Réalisation : JH Communication
Imprimé au Luxembourg
sur papier écologique PEFC/FSC

MSL Ligue et Fondation

Bulletin trimestriel
42ème année
Tirage: 1300 exemplaires

Disclaimer



Le trimestriel MS Kontakt s'entend comme une plateforme permettant d'échanger des informations pouvant intéresser les personnes concernées par la sclérose en plaques. Les articles et avis partagés ne reflètent pas nécessairement l'avis du comité de rédaction ou de Multiple Sclérose Lëtzebuerg et n'engagent en rien sa responsabilité.



Den MS Kontakt versteet sech als Plattform fir Informatiounen auszetauschen déi MS Betreffender interesséiere kënnen. D'Artikelen a Meenunge spigelen net onbedéngt d'Meenung vum Redaktiounscomité oder vun MSL erëm an engagéieren och net hier Responsabilitéit.



Multiple Sclérose Lëtzebuerg | Maison 1 | L-7425 Bill

www.msl.lu | T. 26 61 05 56 | info@msl.lu

Multiple Sclérose Lëtzebuerg    



Save the date

« **Grill um Bill** »

le 30.06.24



PERIODIQUE

Post
LUXEMBOURG

Envois non distribuables à retourner à:
L-3290 BETTEMBOURG

PORT PAYÉ
PS/023

--