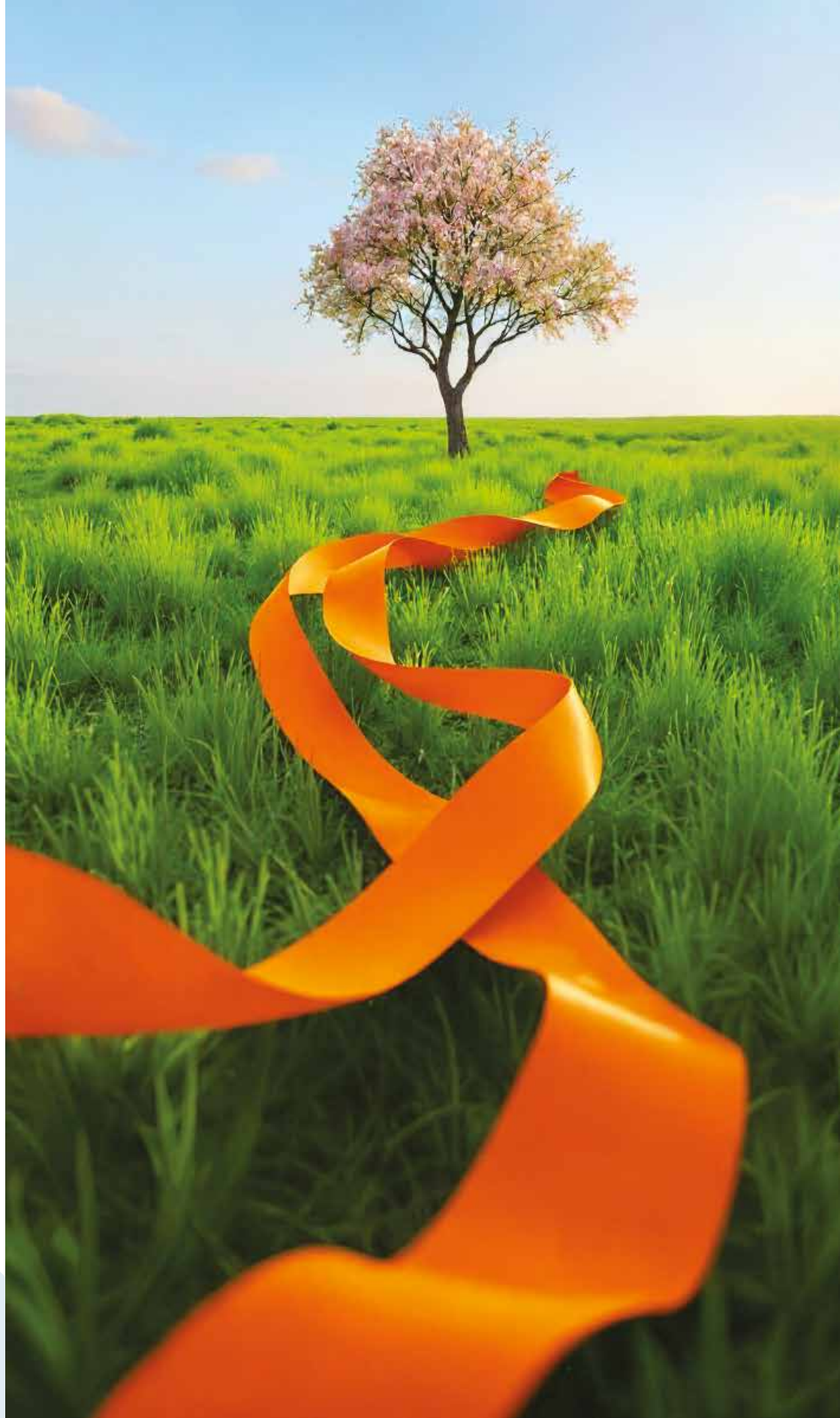




MSL
LLSP & FSPL
Multiple Sclérose
Lëtzebuerg

KONTAKT
MS
KONTAKT



www.msl.lu

Avril 2026

#01

Sommaire

- 03 **Editorial** Anne Leurs, Directrice Fondatioun MSL
- 04 **Forschung** Adipositas bei MS
- 06 **Workshops** Progreidente MS : neue Einblicke
- 09 **Gemengeliwwen** Cabaret Lët'z Druddel
- 10 **Dossier** Le pouvoir de la neuroplasticité
- 14 **Education** Pulsed radiofrequency treatment of the Gasserian ganglion
- 18 **Témoignage** « Créer des passerelles en or » - récit d'un voyage
- 22 **Société** CMCM : les nouvelles prestations 2026
- 23 **A vendre** Petites annonces
- 24 **Dons MSL** Merci pour votre générosité
- 25 **MSL Services** Résidence Al Esch
- 26 **Tous solidaires !** Demande d'adhésion MSL
- 27 **Jeux et loisirs** Remue-méninges



MSL
LLSP & FSPL
Multiple Sclérose
Lëtzebuerg

Editorial

Anne Leurs

Directrice MSL



Avec le début du printemps, voici le premier numéro du MS Kontakt de l'année rempli, comme d'habitude, d'informations sur la vie avec la sclérose en plaques. Je tiens à remercier particulièrement Béatrice, membre du conseil d'administration, pour son récit très personnel d'un voyage à la rencontre des dauphins organisé par nos collègues de la Ligue belge de la sclérose en plaques auquel elle a participé.

L'année 2026 est l'année des anniversaires: 30^{ème} anniversaire de l'ouverture de la Résidence Al Esch et 20^e anniversaire du MS Day Center um Bill.

Pour fêter ces nombreuses années de solidarités et de rencontres, l'idée nous est venue d'organiser une visite guidée gourmande, accessible à tous, aux environs de la Résidence Al Esch. Grâce au soutien et la solidarité de nombreux partenaires, le projet se concrétise. Un parcours de moins de 2 km, parsemé d'étapes gourmandes et culturelles permettra, lors de la journée mondiale de la sclérose en plaques du 30 mai prochain, de découvrir la capitale de la Terre-Rouge sous un angle moins connu mais non moins intéressant. Vous trouverez des informations supplémentaires dans le présent numéro.

Au plaisir de vous rencontrer nombreux le 30 mai ou lors d'une des nombreuses autres manifestations organisées par MSL au cours de cette année.




MSL
LLSP & FSPL
Multiple Sclérose
Lëtzebuerg

Adipositas

BEI MULTIPLER SKLEROSE – EIN UNTERSCHÄTZTES PROBLEM?!

MS-DOCBLOG

 **4. März 2026 Prof. Dr. med. Mathias Mäurer**

Adipositas (Fettleibigkeit) – damit ist eine übermäßige Vermehrung des Körperfettgewebes gemeint. Beschrieben wird die Adipositas in der Regel mit dem sog. Body Mass Index (BMI), auch wenn dieser häufig als zu ungenau kritisiert wird. Auf der anderen Seite ist der BMI ein einfaches und international etabliertes Screening-Instrument zur Klassifizierung: Von Übergewicht spricht man ab einem BMI > 25, von Adipositas bei einem BMI > 30. Nach dieser Klassifizierung sind in Deutschland ein Viertel der Erwachsenen adipös – Tendenz steigend. Im Übrigen: Zur Berechnung des BMI wird das Gewicht (kg) durch das Quadrat der Körpergröße (m²) geteilt.

Auch wenn auf den ersten Blick nicht unbedingt naheliegend, so spielt Adipositas im Zusammenhang mit Multipler Sklerose eine wichtige Rolle – und zwar auf ganz unterschiedlichen Ebenen: Zum einen gibt es starke Hinweise darauf, dass Adipositas, insbesondere im Jugend- und frühen Erwachsenenalter, das Risiko für die Entwicklung einer Multiplen Sklerose erhöht und den Krankheitsverlauf verschlechtert. Das Risiko ist am stärksten ausgeprägt, wenn ein erhöhter BMI im Alter zwischen 14 und 24 Jahren auftritt. Dieser Zusammenhang besteht bei beiden Geschlechtern, ist aber bei Frauen oft stärker ausgeprägt.

Bei Patienten, die bereits an MS erkrankt sind, ist Adipositas mit einem schnelleren Krankheitsverlauf, einer stärkeren Zunahme der Behinderung, einem schlechteren Ansprechen auf krankheitsmodifizierende Erstlinientherapien, erhöhter MRT-Aktivität sowie einem rascheren kognitiven Abbau und einer Verschlechterung der Lebensqualität verbunden. So erreichen adipöse MS-Patienten Behinderungsstadien schneller und weisen höhere Raten an körperlicher und psychischer Verschlechterung auf.

«Gewichtskontrolle bei MS ist mehr als ein Lifestyle-Thema – sie ist aktives Krankheitsmanagement.»



Adipositas fördert chronische Entzündungsmechanismen

Für diese negativen Effekte werden die sog. Adipokine verantwortlich gemacht. Hiermit werden Botenstoffe bezeichnet, die primär im Fettgewebe gebildet werden und sowohl Einfluss auf den Stoffwechsel als auch auf das Immunsystem haben können. So schüttet adipöses Fettgewebe insbesondere vermehrt proinflammatorische Zytokine (TNF, IL6) aus, die eine chronische Entzündung (low-grade inflammation) unterhalten, die sich negativ auf die MS auswirken kann.



«Bei Patienten, die bereits an MS erkrankt sind, ist Adipositas mit einem schnelleren Krankheitsverlauf, einer stärkeren Zunahme der Behinderung, einem schlechteren Ansprechen auf krankheitsmodifizierende Erstlinientherapien sowie einem rascheren kognitiven Abbau verbunden. .»

Eine weitere wichtige Ebene, auf die sich Adipositas negativ auswirkt, hat weniger mit der Immunpathogenese der MS zu tun als viel mehr mit der Bewegungskompetenz im Alltag – die für die Lebensqualität von MS Betroffenen eine so wichtige Rolle spielt. Ich habe einige Patienten, die weniger aufgrund der Schwere ihrer MS in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, sondern vielmehr aufgrund ihrer Adipositas und der damit verbundenen Sekundärkomplikationen wie Athrosebeschwerden oder die Auswirkungen eines Diabetes.

Gewichtskontrolle als aktives Krankheitsmanagement

Dementsprechend ist Gewichtskontrolle bei MS mehr als ein „life-style“ Thema – Gewichtskontrolle ist aktives Krankheitsmanagement. Oder anders gesagt Adipositas ist insbesondere bei chronischen Autoimmunerkrankungen wie der MS eine behandlungsrelevante Erkrankung.

Nun existieren mit den GLP-1-Analoga (GLP-1-Rezeptoragonisten) Medikamente, die zwar ursprünglich zur Behandlung von Typ-2-Diabetikern entwickelt wurden, jedoch auch über die Förderung des Sättigungsgefühls zu einer deutlichen Gewichtsabnahme führen und daher auch unabhängig von der Zuckerkrankheit zur Behandlung von Fettleibigkeit verwendet werden. Nicht selten entsteht daher der Eindruck, dass es sich um ein „life-style“-Medikament handelt – was dazu führen kann, dass die Verordnung, die ja in der Regel durch Hausärzte oder Internisten vorgenommen werden muss, restriktiv gehandhabt wird.

Insbesondere im Hinblick auf adipöse MS Betroffene würde ich mir allerdings wünschen, dass dieser Gruppe der Zugang zu GLP-1 Analoga nicht zu schwer gemacht wird, da ich in ihnen eine wichtige Ergänzung der Standard-Therapie der MS sehe. Aus meiner Erfahrung ist es – v.a. wenn durch die MS schon Barrieren wie Paresen oder eine ausgeprägte körperliche Fatigue vorliegt – sehr schwierig, nur mit Diäten oder Bewegungsprogrammen eine Gewichtsreduktion zu erreichen. Diese ist aber mit Blick auf die potentiellen Auswirkungen der Adipositas auf die MS ein wichtiges Ziel bei der Versorgung von MS Betroffenen.

Link: <https://www.ms-docblog.de/multiple-sklerose/adipositas-bei-multipler-sklerose-ein-unter-schaetztes-problem/>

Progrediente MS

NEUE EINBLICKE IN DIE PROGREDIENTE MULTIPLE SKLEROSE



Am 24. Januar 2026 fand in Luzern das 28. MS State of the Art Symposium der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft statt. Vorträge und Workshops widmeten sich der Frage, wie sich das Fortschreiten der Multiplen Sklerose heute besser verstehen, früher erkennen und gezielter behandeln lässt. Das Symposium bot einmal mehr neueste Informationen aus der Forschung und wertvollen Raum für Austausch und Diskussion.

Im Zentrum des diesjährigen MS State of the Art Symposiums stand die progrediente Multiple Sklerose (MS), also jene Form der Krankheit, die ohne Schübe schleichend zunimmt. Trotz grosser Fortschritte auf dem Gebiet der schubförmigen MS bleibt das schleichende Fortschreiten der Erkrankung eine grosse Herausforderung. Entsprechend lag der Fokus des Programms auf dem frühen Erkennen von Veränderungen im Krankheitsverlauf sowie auf neuen diagnostischen und therapeutischen Ansätzen.

In seiner Begrüssung ging der Präsident der MS-Gesellschaft, Prof. Dr. Jürg H. Beer, auf die umfassenden Aktivitäten der MS-Gesellschaft im vergangenen Jahr ein. Er hob insbesondere das langjährige Engagement in der Forschungsförderung, den Ausbau von Beratungs- und Unterstützungsangeboten sowie die Bedeutung des Austauschs zwischen Forschung, Klinik und Betroffenen hervor.

Was steckt hinter dem schleichenden Fortschreiten?

Prof. Dr. Tanja Kuhlmann (Universitätsklinikum Münster, DE) erläuterte, weshalb sich das Vorschreiten einer MS häufig nicht allein durch akute Schübe erklären lässt. Ein wichtiger Grund dafür sind schleichende Entzündungsprozesse im Gehirn. Diese können über längere Zeit bestehen bleiben und dabei Nervenzellen und ihre Verbindungen untereinander schädigen.

Prof. Kuhlmann zeigte auf, dass bestimmte chronisch entzündete Bereiche im Gehirn mit einem ungünstigeren Krankheitsverlauf in Verbindung stehen. Sie betonte zwar, dass das Gehirn grundsätzlich über Reparaturmechanismen verfügt, diese aber oft nicht ausreichen, um entstandene Schäden vollständig auszugleichen. Umso wichtiger sei es, voranschreitende Krankheitsprozesse frühzeitig zu erkennen und besser zu verstehen.

Moderne Bildgebung macht feine Veränderungen sichtbar

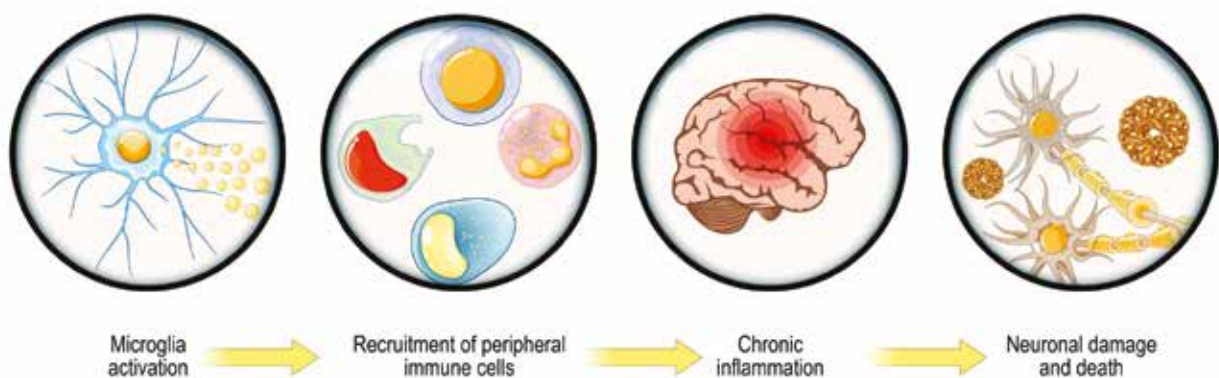
Prof. Dr. Cristina Granziera (Universitätsspital Basel) legte den Fokus auf die Möglichkeiten moderner bildgebender Verfahren zur frühen Erkennung schleichender Krankheitsprozesse. So erlaubt der Einsatz neuer Techniken bei der

Magnetresonanztomographie (MRT) einen differenzierteren Blick auf das Gehirn. Damit werden feinere Veränderungen sichtbar, die mit einem fortschreitenden Krankheitsverlauf in Zusammenhang stehen.

Solche Befunde helfen, die Lücke zwischen scheinbar stabilen Untersuchungsergebnissen und einer dennoch zunehmenden Beeinträchtigung im Alltag besser zu erklären. Längerfristig könnten diese verfeinerten bildgebenden Verfahren dazu beitragen, Krankheitsverläufe genauer einzuschätzen und Therapien gezielter anzupassen.

„Das schleichende Fortschreiten der MS bleibt trotz therapeutischer Fortschritte eine grosse Herausforderung.“

NEUROINFLAMMATION



Wenn Denken und Konzentration beeinträchtigt sind

Auch Beeinträchtigungen bei Aufmerksamkeit, Gedächtnis und der Verarbeitung von Informationen waren Teil des Symposiums. Prof. Dr. Menno Schoonheim (MS Center Amsterdam, NL) konnte darlegen, dass viele Menschen mit MS im Verlauf der Erkrankung von solchen Problemen betroffen sind. Diese Veränderungen werden nicht immer offen angesprochen, können den Alltag und die berufliche Situation jedoch stark beeinflussen.

Neue Erkenntnisse zeigen, dass Einschränkungen in Denkprozessen und der Aufmerksamkeit häufig mit schleichenden Veränderungen im Gehirn zusammenhängen, die unabhängig von akuten Schüben auftreten. Internationale Fachgesellschaften haben deshalb neue Empfehlungen zur Erfassung und Beurteilung dieser kognitiven Veränderungen bei MS erarbeitet.

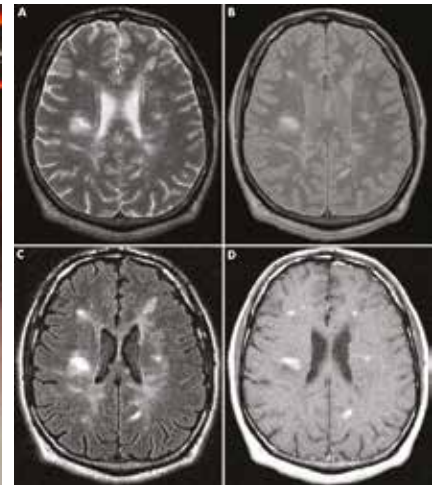
Aktuelles zur MS-Therapie

Ein fester Bestandteil des MS State of the Art Symposiums ist das jährliche Therapie- Update durch Prof. Dr. Andrew Chan (Inselspital Bern). Einerseits stellte er Substanzen vor, die im vergangenen Jahr neu in der Schweiz zugelassen wurden. Dazu gehört mit Ublituximab ein weiterer Vertreter der Gruppe der Anti-CD20-Therapien sowie das Biosimilar von Natalizumab. Andererseits ging er auf die Hemmer der Bruton-Tyrosinkinase (BTK) ein. Von dieser neuen Wirkstoffklasse erhofft man sich nicht zuletzt einen Effekt auf fortschreitende Krankheitsverläufe. Prof. Chan erläuterte, dass die bisherigen Studiendaten jedoch ein uneinheitliches Bild zeigen. Während einzelne Ergebnisse positiv zu beurteilen sind, bestehen weiterhin offene Fragen zur Wirksamkeit und Sicherheit, weshalb entsprechende Zulassungsentscheide noch ausstehen.

Insgesamt wurde deutlich, dass die MS-Therapie in den letzten Jahren zwar grosse Fortschritte gemacht hat, gleichzeitig aber gerade bei schleichenden Krankheitsverläufen weiterhin ein hoher Forschungsbedarf besteht.



„Früherkennung und präzise Bildgebung sind entscheidend, um progrediente Krankheitsprozesse rechtzeitig zu erfassen.“



Poster Flash

Im Anschluss an die vier Hauptreferate folgte mit dem «Poster Flash» ein im vergangenen Jahr neu eingeführter Programmpunkt. Zehn junge Forscherinnen und Forscher erhielten die Möglichkeit, nebst ihren ausgestellten Postern das Fachpublikum in 60 Sekunden von ihren Forschungsarbeiten zu überzeugen. Ein Gong sorgte dabei «erbarmungslos» dafür, dass sich alle an die Zeitvorgabe hielten. Das Publikum belohnte sämtliche Präsentationen mit begeistertem Applaus.

Workshops: Wissen für den Alltag

Am Nachmittag boten vier Workshops die Möglichkeit, einzelne Themen und den Bezug zum Alltag von Menschen mit MS zu vertiefen. Im Workshop zu den digitalen Biomarkern zeigte Dr. Tim Woelfle (Universitätsspital Basel), wie Daten aus Smartphones, Wearables oder anderen digitalen Anwendungen genutzt werden können, um beispielsweise Veränderungen im Gangbild frühzeitig zu erfassen. Solche digitalen Messwerte könnten künftig dazu beitragen, Krankheitsverläufe genauer zu beobachten und Therapien individueller zu begleiten.

Der Workshop von Andrea Weise (Fachhochschule der italienischen Schweiz SUPSI) und Charlene von der Weid (Universitätsspital Genf) befasste sich mit

dem Umgang mit Fatigue und begrenzter Energie. Sie machten deutlich, wie ergotherapeutische und neuropsychologische Ansätze Menschen mit MS dabei unterstützen können, ihre Kräfte besser einzuteilen und den Alltag nachhaltig zu gestalten.

Komplementäre und integrative medizinische Ansätze standen im Mittelpunkt des Workshops von Dr. Robert Fitger und Prof. Dr. Ursula Wolf (Universität Bern). Diskutiert wurde, welche ergänzenden Therapien sich für den Einsatz in der Praxis eignen und wie sie sich sinnvoll in die medizinische Betreuung von Menschen mit MS integrieren lassen.

Die Themen Therapieziele, Therapietreue und die Frage, wann eine Anpassung oder Reduktion der Behandlung sinnvoll sein kann wurden von Dr. Christian Kamm (Kantonsspital Luzern) und Dr. Stefanie Müller (Kantonsspital St. Gallen) behandelt. Sie stellten aktuelle Daten vor und diskutierten, wie Therapieentscheidungen im Verlauf der Erkrankung gemeinsam mit den Betroffenen besprochen werden können.

Schweiz. MS-Gesellschaft, Brandrietstrasse 31, 8307 Effretikon | Tel. 043 444 43 43 | info@multiplesklerose.ch | www.multiplesklerose.ch

Cabaret Lët'z Druddel

12. NOVEMBER 2025 / HELPERKNAPP

D'Kulturkommissioun vun der Gemeng Helperknapp hat zu engem humorvollen an originellen Owend invitéiert. De literaresche Cabaret Lët'z Druddel vum a mam Marc Weydert huet d'Publikum mat vill Witz a Sproochspill begeeschtert.

A sengen Texter a Reim Form ass hien op lëtzebuergesch Gewunnechten, Clichéen, d'Actualitéit an natierlech d'Lëtzebuurger Sprooch agaangen. Dobäi goufen och d'Sproochkenntnisser vum Public op d'Prouf gestallt, an och de Reenert huet säin Optrétt net verpasst. Och e Lidd fir den ESC huet net gefeelt, e Song deen sécherlech 12 Points kritt hätt!

D'Texter goufen op flott Aart a Weis mat Illustratioune vum Marie-Isabelle Callier ergänzt, wat dem Owend eng visuell an artistesch Touch ginn huet.

De ganzen Erléis ass un den MSL Center um Bill gaangen. Fir all Détailler zu dëser Krankheet, kënn Dir ënnert dem QR-code no liesen.

La commission culturelle de la commune d'Helperknapp avait invité le public à passer une soirée pleine d'humour et d'originalité. Le cabaret littéraire Lët'z Druddel, écrit et interprété par Marc Weydert, a conquis le public par son esprit vif et son jeu sur les mots.

À travers ses textes sous forme rimée, l'artiste a abordé avec humour les habitudes, les clichés, l'actualité et, bien sûr, la langue luxembourgeoise. Les connaissances linguistiques du public ont d'ailleurs été mises à l'épreuve, et même le Renert n'a pas manqué de faire une apparition.

Un chanson dans l'esprit de l'Eurovision n'a pas non plus manqué au Programme, un titre qui aurait sans doute mérité 12 points !

Les textes étaient accompagnés de superbes illustrations de Marie-Isabelle Callier, qui ont apporté une touche visuelle et artistique à cette soirée.

Tous les profits ont été reversés au Centre MSL de Bill. Pour plus d'informations sur cette maladie, vous pouvez lire les détails sous le code QR.



Le pouvoir de la neuroplasticité

CONSTRUIRE UN CERVEAU RÉSILIENT

Dr Laure Pauly, Prof. Dr. Anja Leist • 7 nov. 2025

La neuroplasticité est un concept fascinant qui met en évidence la capacité du cerveau à s'adapter et à changer. Ce processus fondamental sous-tend la façon dont nous traitons l'information, apprenons de nouvelles compétences et formons des souvenirs. Cet article explore ce qu'est la neuroplasticité, pourquoi elle est essentielle et comment elle contribue à la construction de la réserve cognitive.

Qu'est-ce que la neuroplasticité ?

Nous avons plus de 86 milliards de neurones dans notre cerveau, soit plus de dix fois la population mondiale. Ces neurones forment un réseau complexe et en constante évolution en étendant de nombreuses connexions entre eux. Chaque fois que nous vivons quelque chose de nouveau, notre cerveau change. Les liens se renforcent ou s'affaiblissent, et de nouveaux liens peuvent être créés.¹ Cette capacité du cerveau à se réorganiser en formant de nouvelles connexions neuronales s'appelle la neuroplasticité. Le terme « neuro » se rapporte au système neuronal (cerveau, moelle épinière et nerfs), et la « plasticité » vient du mot grec « plastos », qui signifie « malléable ».

Pourquoi avons-nous besoin de la neuroplasticité ?

La neuroplasticité nous permet d'établir et de maintenir de nouvelles compétences et habitudes. Sans elle, nous ne serions pas en mesure d'apprendre de nouvelles choses, comme apprendre un nouvel instrument, une nouvelle langue ou nous adapter à de nouvelles situations.

La neuroplasticité joue également un rôle crucial dans la récupération des lésions cérébrales.



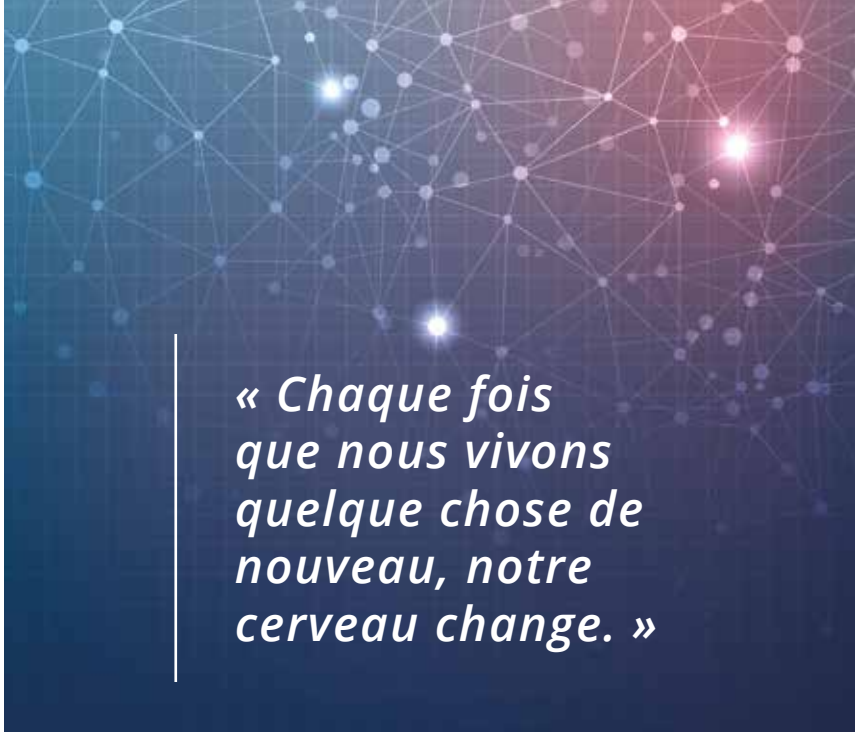
Lorsque le cerveau subit une lésion, par exemple à la suite d'un accident vasculaire cérébral ou d'un traumatisme crânien, la neuroplasticité permet au cerveau de se réorganiser et de former de nouvelles connexions neuronales pour compenser les zones endommagées.

Témoignage d'un survivant d'AVC (homme d'environ 70 ans) : « Après mon AVC, j'étais paralysé du côté droit. Je ne pouvais ni marcher, ni parler, ni écrire. Au fil du temps, j'ai retrouvé la capacité de marcher, de faire du vélo et même de conduire à nouveau. Malheureusement, il est encore difficile de parler et d'écrire. Mais je continue d'essayer. Chaque pas en avant lui rappelle que la guérison est possible, grâce à la remarquable capacité du cerveau à s'adapter et à se recâbler, connue sous le nom de neuroplasticité.

Pour d'autres histoires de survivants d'AVC, visitez <https://bletz.lu/category/portraits/>.

L'analogie du jardin

Imaginez votre cerveau comme un grand jardin avec d'innombrables allées. Ces voies représentent des connexions neuronales. Certains sentiers sont dégagés et faciles à parcourir parce que vous les utilisez souvent – ce sont vos habitudes et vos compétences. Lorsque vous voulez apprendre quelque chose de nouveau ou prendre une nouvelle habitude, c'est comme créer un nouveau chemin dans le jardin. Au début, c'est difficile parce que le chemin peut être envahi par la végétation et difficile à parcourir. Vous devez pousser à travers le feuillage dense, en progressant lentement. Cet effort initial est difficile car votre cerveau n'est pas encore habitué au nouveau comportement. Mais plus vous l'utilisez, plus il devient facile de marcher dessus. Plus vous pratiquez la nouvelle compétence, plus le chemin devient clair et facile.



*« Chaque fois
que nous vivons
quelque chose de
nouveau, notre
cerveau change. »*

La répétition renforce les connexions neuronales associées à la nouvelle compétence, la rendant plus automatique au fil du temps, devenant une habitude. Tout comme dans le jardin, plus vous marchez sur le nouveau chemin, plus il devient défini. À l'inverse, si vous arrêtez d'utiliser le nouveau chemin, il sera à nouveau envahi par la végétation et la compétence/habitude s'estompera. C'est pourquoi la cohérence et la persistance sont cruciales dans la formation des habitudes.

Pourquoi est-il beaucoup plus facile pour les enfants que pour les adultes d'apprendre quelque chose de nouveau ? La neuroplasticité se produit-elle uniquement chez les enfants ?

Non, la neuroplasticité survient à tout âge. Le cerveau d'un enfant a en effet une neuroplasticité incroyablement élevée, ce qui lui permet d'apprendre plus facilement de nouvelles compétences et de se remettre de lésions cérébrales.² Alors que la plasticité cérébrale diminue progressivement avec l'âge, les adultes possèdent toujours une plasticité cérébrale importante. Il n'y a donc aucune excuse pour ne pas apprendre quelque chose de nouveau ; Cela demande juste plus d'efforts pour un adulte !

Soutenir la neuroplasticité

Pour améliorer davantage la neuroplasticité, participez à des activités qui mettent votre cerveau et votre corps au défi. Une personne ayant un mode de vie actif, exposée à des environnements, des langues, des intrants et des situations d'apprentissage changeants, a une activité neuroplastique plus élevée.

Les activités physiques, en particulier les exercices aérobiques comme la marche, la course ou le vélo, sont non seulement liées à une neuroplasticité accrue en favorisant la croissance cellulaire et la plasticité cérébrale, mais il a également été démontré qu'elles augmentent le volume de diverses zones du cerveau. De plus, ces exercices peuvent être associés à des avantages cognitifs, améliorant ainsi la santé globale du cerveau.^{3,4} Pour plus d'informations à ce sujet, consultez notre blog sur le rôle de la santé physique dans la santé du cerveau.

Surtout dans le cadre de la neuroréadaptation, après des événements tels qu'un accident vasculaire cérébral, l'entraînement cognitif, qui peut être considéré comme une extension directe de la thérapie physique aux aspects non moteurs du cerveau humain, peut être très utile pour stimuler la neuroplasticité. En exploitant systématiquement la neuroplasticité et en entraînant des changements adaptatifs grâce à des exercices soigneusement conçus, l'entraînement cognitif peut considérablement aider à la récupération.⁴

Réserve cognitive : le compte d'épargne de votre cerveau

La neuroplasticité d'aujourd'hui affecte-t-elle la façon dont nous vieillissons demain ? Absolument, et l'un des concepts clés qui aide à expliquer cela est la réserve cognitive.

Imaginez que votre cerveau ait un compte d'épargne. Tout au long de votre vie, vous effectuez des dépôts dans ce compte en vous engageant dans des activités stimulantes mentalement, telles que l'apprentissage de nouvelles choses, la résolution d'énigmes, les voyages, la socialisation et l'activité physique. Ces activités construisent, ce que nous appelons, notre « réserve cognitive »⁵, un peu comme économiser de l'argent pour l'avenir.





« *La réserve cognitive est le compte d'épargne de votre cerveau pour l'avenir.* »

Lorsque vous faites face à des défis tels que le vieillissement ou des lésions cérébrales, vous pouvez puiser dans cette réserve pour vous aider à maintenir vos fonctions cognitives. Tout comme un compte d'épargne bien financé peut vous aider à surmonter des difficultés financières, une réserve cognitive solide peut vous aider à mieux faire face aux changements cérébraux et à maintenir votre acuité mentale. De plus, des niveaux plus élevés de réserve cognitive ont été associés à un risque plus faible de développer une démence⁴, car il aide le cerveau à compenser les dommages et à maintenir sa fonction malgré les changements neuropathologiques.

Neuroplasticité en milieu de travail

Cette capacité du cerveau à se remodeler à travers des expériences répétées ne s'arrête pas à la maison ou dans notre vie personnelle – elle s'étend également à nos environnements professionnels, où les tâches que nous effectuons et les défis auxquels nous sommes confrontés peuvent influencer de manière significative le développement de notre cerveau.

Il existe plusieurs études présentant des exemples de neuroplasticité et la façon dont les activités professionnelles façonnent le cerveau. Par exemple, la recherche révèle que les musiciens professionnels ont des régions de traitement du son plus développées dans leur cerveau.⁷ et les chauffeurs de taxi ont des régions plus développées pour la mémoire spatiale.⁸ Cette adaptabilité du cerveau met en évidence le potentiel d'apprentissage et d'amélioration continus sur le lieu de travail.

Comprendre et exploiter la neuroplasticité peut entraîner des avantages significatifs en termes de productivité et de croissance de carrière. L'apprentissage continu, le fait de relever de nouveaux défis et de s'adapter aux nouvelles technologies peuvent également améliorer la flexibilité cognitive et les compétences en résolution de problèmes au travail. Sortir régulièrement de votre zone de confort et vivre de nouvelles expériences peut renforcer les voies de votre cerveau, vous rendant plus adaptable et innovant dans votre vie professionnelle.

Le côté obscur de la neuroplasticité

Bien que la neuroplasticité soit souvent célébrée pour son rôle dans l'apprentissage et la récupération, il est important de reconnaître que tous les changements cérébraux ne sont pas bénéfiques. Ce phénomène, connu sous le nom de plasticité inadaptée, se produit lorsque le cerveau se réorganise de manière à renforcer les schémas ou les expériences négatives. Par exemple, dans des conditions telles que la douleur chronique ou le syndrome du membre fantôme, la tentative d'adaptation du cerveau peut se retourner contre lui. Après la perte d'un membre, le cerveau peut continuer à envoyer des signaux à la zone où se trouvait le membre, ce qui entraîne une douleur persistante malgré l'absence de blessure physique.⁹

La plasticité inadaptée peut également jouer un rôle dans la toxicomanie, les troubles anxieux et les comportements compulsifs, où l'exposition répétée à certains stimuli ou schémas de pensée renforce les voies neuronales inutiles. Au fil du temps, ces schémas peuvent devenir profondément enracinés, ce qui les rend plus difficiles à changer.

Comprendre ce côté sombre de la neuroplasticité nous rappelle que le cerveau est toujours en train d'apprendre, que nous le voulions ou non. C'est pourquoi il est si important d'être conscient des habitudes, des environnements et des schémas de pensée que nous renforçons dans notre vie quotidienne.

Mais voici la bonne nouvelle : parce que le cerveau est plastique, ces modèles peuvent également être recâblés. Des approches telles que la thérapie cognitivo-comportementale (TCC), la pleine conscience et les techniques de réadaptation ciblées exploitent la neuroplasticité pour aider le cerveau à former des connexions plus saines et plus adaptatives. En d'autres termes, le même mécanisme qui crée le problème peut également faire partie de la solution.

Cet article a été initialement publié par GetBrainHealthy Luxembourg en anglais et a été traduit pour les besoins de cette newsletter. GetBrainHealthy est une équipe d'experts en neurosciences, psychologie, santé publique et communication scientifique. Sa mission est de transmettre des connaissances sur la santé du cerveau et son influence sur le bien être global à travers des workshops, des événements et son site internet : www.getbrainhealthy.org. Suivez les sur Instagram : [@getbrainhealthy_org](https://www.instagram.com/getbrainhealthy_org).

1. Association américaine de psychologie. (2018). Plasticité neuronale. Dans le dictionnaire de psychologie de l'APA. Extrait le 4 avril 2025 de https://dictionary.apa.org/neural-plasticity?s2=P1136618603_1683331208458181917
2. Johnston M V., Ishida A, Ishida WN, Matsushita HB, Nishimura A, Tsuji M. Plasticité et lésion dans le cerveau en développement. *Brain Dev.* 2009 janv. ; 31(1):1-10.
3. De Sousa Fernandes MS, Ordônio TF, Santos GCJ, Santos LER, Calazans CT, Gomes DA, et al. Effets de l'exercice physique sur la neuroplasticité et la fonction cérébrale : une revue systématique dans les études humaines et animales. Vol. 2020, *Plasticité neuronale*. Hindawi Limited ; 2020.
4. Cramer SC, Sur M, Dobkin BH, O'Brien C, Sanger TD, Trojanowski JQ, et al. Exploiter la neuroplasticité pour des applications cliniques. Vol. 134, *Cerveau*. 2011. p. 1591 à 609.
5. Stern Y. Comment la réserve cognitive peut-elle promouvoir la santé cognitive et neurocomportementale ? *Archives de neuropsychologie clinique*. 1er octobre 2021 ; 36(7):1291-5.
6. Livingston G, Huntley J, Liu KY, Costafreda SG, Selbæk G, Alladi S, et al. Prévention, intervention et soins de la démence : rapport 2024 de la Commission permanente du Lancet. *Le Lancet*. 10 août 2024 ; 404(10452):572-628.
7. Olszewska AM, Gaca M, Herman AM, Jednoróg K, Marchewka A. Comment la formation musicale façonne le cerveau adulte : prédispositions et neuroplasticité. *Neurosci frontale*. 10 mars 2021;15.
8. Maguire EA, Gadian DG, Johnsrude IS, Good CD, Ashburner J, Frackowiak RSJ, et al. Changement structurel lié à la navigation dans l'hippocampe des chauffeurs de taxi. *Proc Natl Acad Sci États-Unis [En ligne]*. 28 janvier 2000 ; 97:4398-403. Accessible à : www.pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.070039597
9. Brown A, Weaver LC. Le côté obscur de la neuroplasticité. *Exp Neurol*. 2012 Mai ; 235(1):133-41.

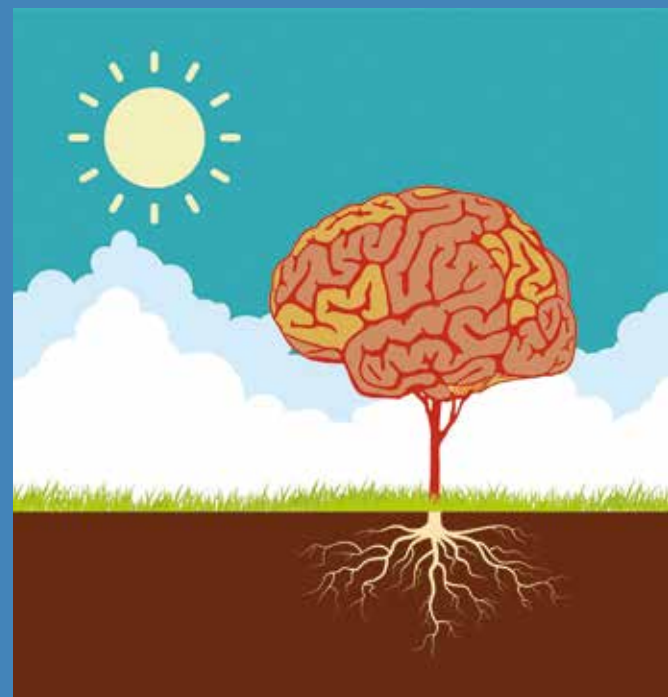
CONCLUSION

La capacité du cerveau à s'adapter et à changer, à former de nouvelles connexions et à renforcer celles qui existent déjà, est cruciale pour apprendre, s'adapter à de nouveaux environnements et se remettre de blessures.

En s'engageant dans des activités stimulantes mentalement, nous pouvons construire une réserve cognitive qui nous aide à maintenir les fonctions cognitives à mesure que nous vieillissons et fournit un tampon contre le déclin cognitif, observé par exemple dans les maladies cérébrales comme la démence.⁴ L'exploitation de la neuroplasticité peut également améliorer la productivité, l'adaptabilité et l'évolution de carrière.


Rappelez-vous, nous avons comparé le cerveau à un jardin plus tôt. Tout comme un jardin s'épanouit avec des soins et une attention réguliers, votre cerveau a besoin d'une stimulation mentale et physique pour rester en bonne santé et dynamique. Plus vous investissez dans l'entretien de votre cerveau, plus il s'épanouira, ce qui donnera lieu à une riche moisson de créativité, de compétences en résolution de problèmes et de résilience mentale.

Alors, continuez à défier votre cerveau, restez curieux et n'arrêtez jamais d'apprendre - votre cerveau vous remerciera.



Pulsed radiofrequency treatment of the Gasserian ganglion

A SAFER, EFFECTIVE OPTION FOR TRIGEMINAL NEURALGIA

 **Trigeminal neuralgia (TN), often described as one of the most agonizing pain syndromes, can severely impact quality of life. Known colloquially as the “suicide disease,” TN causes debilitating, electric-shock-like facial pain, often refractory to standard medical treatment. When conservative options fail, interventional therapies become necessary. Among these, pulsed radiofrequency (PRF) of the Gasserian ganglion has emerged as a promising, minimally invasive treatment with a favorable safety profile.**

« Unlike conventional radiofrequency, pulsed radiofrequency modulates pain without destroying nerve tissue. »

What is trigeminal neuralgia?

Trigeminal neuralgia is a chronic neuropathic pain disorder affecting the trigeminal nerve (cranial nerve V), which supplies sensation to the face. TN typically presents with:

- Sudden, severe, lancinating facial pain
- Pain episodes lasting seconds to minutes
- Unilateral involvement
- Triggering by light touch, talking, or chewing

Subtypes of TN

The International Headache Society classifies TN into:

- Classic TN: Often caused by vascular compression of the nerve root.
- Secondary TN: Related to multiple sclerosis or space-occupying lesions.
- Atypical TN: Includes persistent background pain with paroxysms.

Conventional treatment approaches and their drawbacks

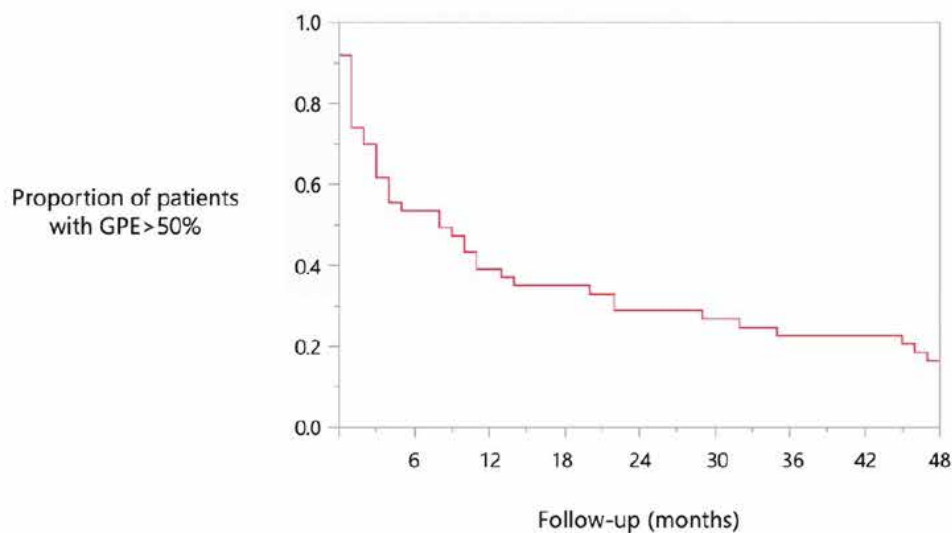
Pharmacologic therapy, usually with carbamazepine or oxcarbazepine, is first-line but may fail due to insufficient pain control or side effects. Surgical options include:

- Microvascular decompression (MVD): Invasive but effective for younger patients.
- Radiofrequency (RF) thermocoagulation: Destroys nerve fibers but carries risks like facial numbness and dysesthesia.
- Balloon compression and glycerol rhizotomy: Effective but neurodestructive.

While effective, these invasive procedures can produce serious adverse effects, especially in elderly or medically fragile patients.

Pulsed radiofrequency treatment of the Gasserian ganglion for trigeminal neuralgia: a retrospective study (PROGRESS)

Jan Van Zundert ^{1,2}, Matthias Vanderdonck^{3,4}, Klaas Buyse,¹ Roel Mestrum,^{1,5} Dieter Mesotten,³ Koen Van Boxem^{1,2}



Pulsed radiofrequency: a safer alternative

Pulsed radiofrequency (PRF) delivers short bursts of high-frequency current with long intervals between pulses, allowing tissue to cool. Unlike conventional RF, PRF does not destroy nerve tissue, making it a neuromodulatory rather than neurodestructive approach.

Key benefits

Reduces the risk of permanent sensory loss

Minimizes motor dysfunction

Can be repeated if necessary

Suitable for patients with multiple sclerosis or other conditions involving nerve sensitivity

The PROGRESS trial

A 2025 retrospective study titled “Pulsed Radiofrequency Treatment of the Gasserian Ganglion for Trigeminal Neuralgia: a retrospective study (PROGRESS)” offers valuable insights into PRF’s effectiveness and safety.

Study design

- Setting: Tertiary referral pain center in Belgium
- Duration: 2014–2021
- Participants: 81 patients with medication-resistant TN
- Procedure: Single PRF session targeting the Gasserian ganglion

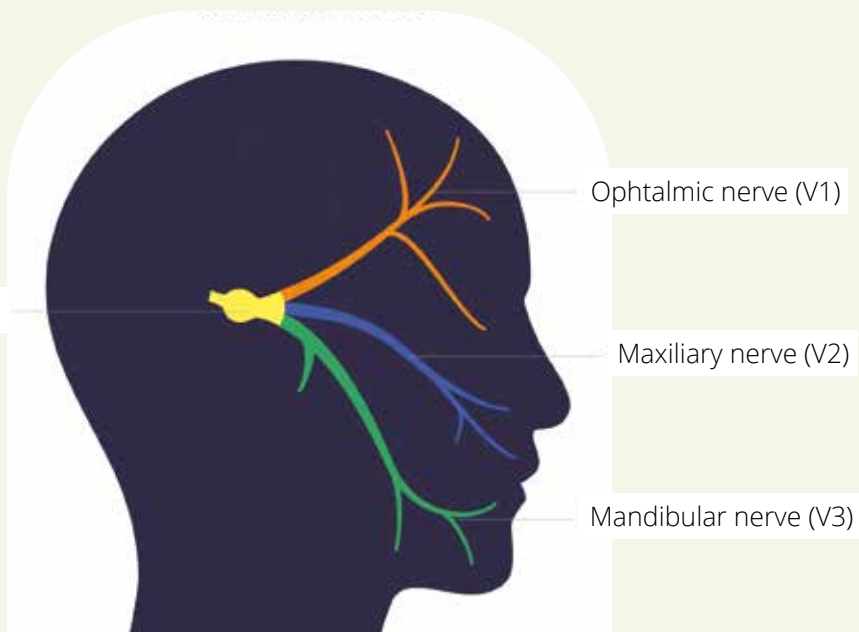
Procedure protocol

- Patient preparation: Supine positioning under sedation.
- Fluoroscopic guidance: C-arm rotated to visualize the foramen ovale.
- Needle insertion: A 10-cm thermocouple electrode is advanced into Meckel’s cavity.
- Localization: Stimulation at the V1, V2, or V3 branches to confirm correct positioning.
- PRF application: 240 seconds of pulsed current delivered.

The method ensures precise targeting and minimizes damage to surrounding structures.

TRIGEMINAL NERVE

Trigeminal ganglion



Ophthalmic nerve (V1)

Maxillary nerve (V2)

Mandibular nerve (V3)

Study findings: Is PRF effective?

Pain relief outcomes

- Clinical success rate: 61% of patients achieved $\geq 50\%$ pain reduction at 6 weeks.
- Average pain reduction: NRS score dropped from 8.51 to 4.38.
- Duration of relief: Average 8 months, with some lasting up to 4 years.
- Long-term success: 14% maintained meaningful pain relief at 4 years.

Patient demographics

- Mean age: 64.8 years
- Gender: 58% female
- Side affected: 59% right, 41% left
- Most affected nerve branch: V2 (77%)

Prior interventions

- 22% had undergone previous MVD
- 14% had multiple sclerosis
- Some received cryotherapy or topical capsaicin
- Safety and adverse events

One patient experienced transient dysesthesia that resolved within three months. No serious complications, such as anesthesia dolorosa or corneal damage, were reported. This supports PRF's superior safety profile compared to conventional RF.

Comparison with other studies

PRF efficacy in other research

- Zipu et al. (2021): 75% initial efficacy; sustained results over years.
- Chua et al. (2012): $>80\%$ pain relief in 73% of patients at 2 months.

Conventional RF (CRF) outcomes

- Kanpolat et al.: 97.6% initial relief, but 42.3% recurrence over 5 years.
- CRF was associated with higher rates of sensory deficits: up to 40% numbness at 3 months, declining to 18.7% at one year.

Head-to-head comparisons

- Erdine et al.: CRF more effective than PRF, but 5% of CRF patients developed anesthesia dolorosa.
- Agarwal et al.: CRF provided stronger pain control, but 25% experienced hypoesthesia vs. none in PRF group.

Special considerations for MS patients

Patients with multiple sclerosis are at higher risk of nerve injury. In this study:

- PRF was selected over CRF to avoid worsening demyelination.
- MS patients responded similarly to the general cohort.
- No increase in adverse effects was observed.

This makes PRF particularly suited for neurologically vulnerable populations.

Clinical implications: When to consider PRF

Ideal candidates

- Patients unresponsive to medication
- Patients unsuitable for surgery
- Those with comorbid conditions like MS
- Individuals concerned about sensory side effects

Benefits over surgery

- Outpatient procedure
- Lower complication rates
- Repeatable with minimal risk
- Rapid recovery and symptom improvement

Practical guide: steps to implement PRF in your clinic

- Patient selection: Identify TN patients refractory to medication.
- Pre-procedure imaging: Consider MRI to rule out secondary causes.
- Informed consent: Discuss benefits and potential risks.
- Procedure setup: Use fluoroscopy for needle guidance.
- Post-procedure care: Schedule follow-up at 6 weeks and 6 months.

Limitations and research gaps

- Retrospective design limits causality inference.
- Incomplete analgesic data post-procedure.
- No standardized post-treatment analgesic weaning protocol.
- Future randomized controlled trials are needed to compare PRF with CRF and surgical options in diverse populations.

« PRF offers meaningful pain relief with minimal risk of permanent sensory loss. »

CONCLUSION

A FORWARD STEP IN TRIGEMINAL NEURALGIA CARE

The PROGRESS study confirms that pulsed radiofrequency of the Gasserian ganglion is a safe, effective, and repeatable treatment for trigeminal neuralgia. Especially valuable in high-risk or elderly patients, PRF bridges the gap between conservative and invasive therapies.

With minimal risk and respectable long-term outcomes, PRF deserves a central role in the interventional management of TN.

Van Zundert J, Vanderdonckt M, Buyse K, Mestrum R, Mesotten D, Van Boxtel K. Pulsed radiofrequency treatment of the Gasserian ganglion for trigeminal neuralgia: a retrospective study (PROGRESS). Regional Anesthesia & Pain Medicine. 2025;50(5):449.

Source : NYSORA (www.nysora.com)

Créer des passerelles en or

RÉCIT D'UN VOYAGE SOLIDAIRE AU CŒUR DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES

Auteur : Mme Béatrice Bockholtz

Membre du conseil d'administration de la
Fondation sclérose en plaques Luxembourg

Première partie

Entre souvenirs de voyages et premiers doutes, oser croire encore au départ...

Voyager a toujours fait partie de ma vie. Puis la sclérose en plaques est venue en redéfinir les contours, imposant ses limites et ses doutes.

Ce récit raconte un voyage pas comme les autres : une aventure humaine, faite d'hésitations, de dépassement et de solidarité, au cœur de la mer Rouge.

À travers cette série, je vous invite à suivre ce chemin — là où la maladie n'efface pas les rêves, mais oblige à les réinventer.

■ ■ Créer des passerelles en or.

Je ne savais pas encore que ces mots allaient devenir le fil conducteur de ce voyage...

Ce matin de début janvier, je regarde par la fenêtre. Comme annoncé, il neige à Hautcharage, au Grand-duché de Luxembourg. La terrasse est recouverte d'une fine pellicule blanche. L'herbe, encore verte, apparaît sous ce manteau fragile. La haie, elle, est délicatement saupoudrée.

La météo indique $-4\text{ }^{\circ}\text{C}$ avec une température ressentie de -9 .

Cette expression, température ressentie, je l'ai entendue pour la première fois en 2009, à Churchill, au Canada.

Churchill. Cette petite ville située au bord de la baie d'Hudson, à l'embouchure de la rivière du même nom, est surnommée la « capitale mondiale de l'ours polaire » : Vous l'aurez deviné : je suis là pour le voir. Nous sommes en novembre. Il fait $-27\text{ }^{\circ}\text{C}$, avec une température ressentie de -34 .

Nous sommes installés dans un tundra buggy (photo 1), ce véhicule spécialement conçu pour se déplacer sur des terrains extrêmes et permettre

01





02

l'observation des ours polaires. Très haut, robuste, monté sur d'énormes roues, avec un châssis surélevé. À l'arrière, un poêle permet de se réchauffer, parfois même de faire chauffer des snacks. C'est ainsi que je m'en souviens — c'était en 2009 — même si, dans mes recherches ultérieures, il est plutôt question d'un chauffage autonome, souvent au propane.

Soudain, un ours s'approche. Nous nous levons aussitôt, armés de nos caméras, collés aux vitres. Les objectifs pointés sur lui, nous le mitraillons de toutes parts. Il est là, juste contre notre véhicule. Il s'assoit, nous regarde, puis se lève et pose ses deux pattes avant sur le buggy. Je le photographie. Il me regarde. Nous sommes maintenant yeux dans les yeux.

Ce regard... il est saisissant. D'une intensité incroyable. J'ai LA photo (photo 2): son regard plongé dans le mien. J'en suis étourdie. Je m'accroupis.

Quelle émotion. Inoubliable.

Aujourd'hui, dix-sept ans plus tard, sur le marché de Noël de ma ville natale, Arlon, deux ours polaires déambulent debout sur leurs pattes arrière, juste devant la patinoire. Je m'approche et les félicite pour leur magnifique costume, presque réel. Puis je leur demande si je peux faire une photo avec eux. Ils ont chaud sous cette enveloppe blanche, et le temps est trop doux pour la saison.

« Et si mes limites n'étaient pas la fin du voyage, mais une autre façon de partir ? »

Le soleil brille... mais pas autant que celui qui illuminait encore, il y a un mois, une région située à plus de 3 000 kilomètres au sud-est de la Belgique.

En réalité, cette histoire commence il y a plusieurs années, alors que je consulte le site de la Ligue belge de la sclérose en plaques (SEP). Je tombe sur un article relatant un voyage organisé en 2022. Les mots me frappent immédiatement :

« Appréhensions, doutes, questionnements au départ, vite balayés face à la beauté du lieu, la bienveillance du groupe, la solidarité sans faille entre tous et la bonne humeur ».

Le titre, lui, résonne encore plus fort en moi :

« Et surtout n'abandonnons jamais nos rêves ! ».

Moi qui ai toujours voyagé, je suis fascinée. Malgré la maladie, malgré les limites qu'elle impose parfois, l'envie de découvrir le monde est toujours là. Une question s'impose alors naturellement : à quand la prochaine date ?

En mars 2023, j'apprends qu'un voyage est organisé la même année. Les interrogations se bousculent. Est-ce vraiment pour moi ? Est-ce trop difficile ? Et puis une autre pensée surgit: j'habite le Luxembourg. Ai-je seulement le droit de prendre la place d'une personne vivant en Belgique ? J'hésite, j'attends, je recule.

Quand, finalement, je me décide, la date d'inscription est dépassée. Je me dis alors que ce voyage n'était sans doute pas fait pour moi. J'oublie ce voyage.

Puis arrive 2025.

Une nouvelle annonce apparaît sur le site de la Ligue. Les mêmes hésitations reviennent, encore et encore. Un jour je me dis j'y vais, le lendemain non, ce n'est pas raisonnable. Et ainsi de suite. Jusqu'au moment où quelque chose change. Je me lance. Je remplis le formulaire d'inscription.



« Je n'ai pas retrouvé la vie d'avant. J'ai appris à en inventer une autre. »

03

Une fois envoyé, le doute m'envahit : je n'aurais pas dû le faire. La mer Rouge se situe au sud-est d'Israël, à environ 200 kilomètres de Gaza — à peine plus que la distance entre Arlon et Bruxelles. Gaza, c'est la guerre. Et si le conflit s'élargissait ? Et si...

STOP. J'arrête.

Et si, au lieu de cela, ce « si » était une opportunité ? Celle de vivre une expérience extraordinaire, partagée avec des personnes qui, comme moi, vivent avec cette maladie. Et si c'était l'occasion de me reconnecter à mes rêves ?

Alors, cette fois, j'écoute la petite voix qui murmure depuis le début : fonce.

Avant la maladie, je voyageais. Loin, souvent, intensément. Les dauphins n'étaient pas un objectif en soi. Les baleines, oui. Les Açores surtout. En regardant aujourd'hui mes photos, aidée par l'intelligence artificielle (IA) pour identifier l'espèce probable, je découvre qu'il s'agissait de dauphins de Risso, reconnaissables à leur nageoire dorsale haute et falciforme, presque sculptée. Sur leur corps, des lignes. Des courbes tracées avec la précision d'un artiste. Une œuvre, d'une beauté saisissante.



04

En poursuivant mes recherches, je comprends que ces lignes ne sont pas de simples motifs naturels: ce sont des cicatrices (photos 3, 4). Des traces de combats, de rencontres, de vies pleinement vécues. Et soudain, tout devient clair. Comme eux, je porte mes cicatrices, visibles et invisibles. Elles racontent ma force, ma persévérance, ma capacité à continuer à rêver malgré la SEP.



05



En Amazonie, Je me suis approchée du dauphin rose. Originaire des eaux douces du fleuve Amazone, ce cétacé presque magique est connu pour sa couleur rose si particulière, véritable mystère de la nature. (photo 5)

En Argentine, depuis le sommet d'une colline battue par le vent, j'observe en contrebas deux orques à l'affût des éléphants de mer couchés sur une plage de galets, prêts à en faire leur repas. Souvent surnommée « baleine tueuse », l'orque est en réalité le plus grand membre de la famille des dauphins. (photo 6)

« Et soudain, tout devient clair. Comme eux, je porte mes cicatrices, visibles et invisibles. »



Aux îles Galápagos, les dauphins nagent au large. Munie de mon zoom, je les mitraille à distance. Sur l'un des clichés, l'un d'eux surgit presque à la verticale, seule l'extrémité de sa queue restant immergée — une apparition fulgurante, presque irréaliste. Ici encore, grâce à l'IA, j'identifie l'espèce : ce sont des dauphins à long bec, aussi connus pour leurs sauts spectaculaires. (photo 7).

Il s'agit de la même espèce que je suis censée voir dans la baie de Sataya. Là-bas, le décor change : les dauphins viennent s'y reposer, et les acrobaties disparaissent. Un même animal, deux mondes, deux comportements.

Il ne me reste plus qu'à patienter et attendre le verdict : pourrais-je, oui ou non, partir en Égypte avec la Ligue belge et réaliser ce rêve un peu fou de nager avec les dauphins dans la baie de Sataya ?

NE MANQUEZ PAS LA SUITE DU RÉCIT DANS LE PROCHAIN MS KONTAKT >>>

LES NOUVELLES PRESTATIONS 2026

En 2026, nous rembourserons +/- 3,5 millions d'euros de plus pour votre santé sans augmentation de cotisation !

+3,5
MIO
pour votre
santé

RÉGIME COMMUN

FRAIS MÉDICAUX

Remboursement des frais de **consultations et d'exams médicaux** liés à une intervention chirurgicale ou un traitement grave, après participation de l'assurance maladie, jusqu'à **25 €** pendant un délai de 90 jours précédant et 180 jours suivant le traitement.

CHAUSSURES ORTHOPÉDIQUES

Prise en charge des frais pour chaussures orthopédiques, autorisées par l'assurance maladie, jusqu'à concurrence d'un **montant maximal de 150 €** (au lieu d'un montant maximal de 100 €).

CARDIOLOGIE

Participation au découvert des frais d'une épreuve d'effort autorisée par l'assurance maladie jusqu'à concurrence d'un **montant maximal de 25 €** par année de calendrier (au lieu d'un montant maximal de 15 €).

MÉDECINE ALTERNATIVE

! **Ostéopathie, chiropraxie ainsi que des nouvelles prestations d'acupuncture et de thérapie au laser !**

Prise en charge des frais de traitement relevant de la médecine alternative jusqu'à concurrence de **50 € par séance, dans la limite globale de 100 €** par année de calendrier pour l'ensemble de ces traitements confondus.

PRESTAPLUS

SEMELLES ORTHOPÉDIQUES

Prise en charge des frais pour semelles orthopédiques, dûment autorisées par l'assurance maladie, jusqu'à concurrence d'un **montant maximal de 150 €** par année (au lieu d'un montant maximal de 50 €).

SUIVI PSYCHOLOGIQUE

Prise en charge des consultations pour enfants de moins de 18 ans auprès d'un psychologue jusqu'à concurrence d'un **montant maximal de 100 €** par année de calendrier (au lieu d'un montant maximal de 75 €).

MÉDECINE ALTERNATIVE

! **Ostéopathie, chiropraxie ainsi que des nouvelles prestations d'acupuncture et de thérapie au laser !**

Prise en charge des frais de traitement relevant de la médecine alternative jusqu'à concurrence de **50 € par séance, dans la limite globale de 100 €** par année de calendrier pour l'ensemble de ces traitements confondus.



DENTA & OPTIPLUS

SOINS DENTAIRES

Prise en charge du traitement de pulpectomie jusqu'à concurrence d'un **plafond annuel maximal de 100 €** par personne protégée (au lieu d'un montant maximal de 75 €).

SOINS CONSERVATEURS ET ENDODONTIQUES

Prise en charge du découvert des soins conservateurs et endodontiques jusqu'à concurrence d'un **plafond annuel maximal de 125 €** par personne protégée (au lieu d'un plafond annuel maximal de 100 €).

TRAITEMENT PARODONTAL

Prise en charge du traitement parodontal, comprenant le surfaçage et la sanification des poches, jusqu'à 2 fois par an à hauteur de 100 € par séance, ainsi qu'un traitement chirurgical avec un **plafond annuel de 700 €** par personne protégée (au lieu d'un plafond annuel maximal de 500 €).

PROTHÈSES DENTAIRES

Prise en charge des prothèses dentaires jusqu'à un **plafond annuel de 3.500 €** par personne protégée, hors prothèses provisoires et sous réserve de l'application des plafonds par acte (au lieu d'un plafond annuel maximal de 3.000 €).

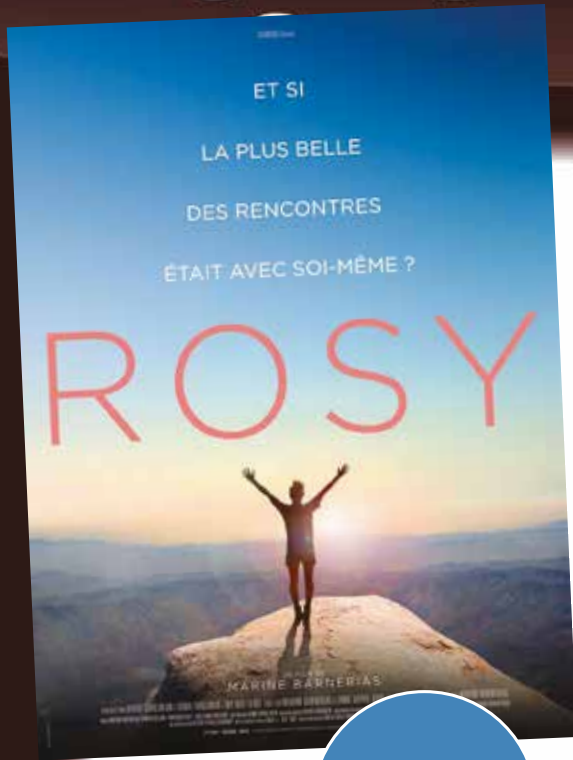
IMPLANTS DENTAIRES

Prise en charge des prestations de pose d'implants dentaires et des frais connexes à l'implantologie à hauteur d'un **forfait de 500 €** par implant jusqu'à concurrence d'un **plafond annuel maximal de 2.000 €** par personne protégée (au lieu d'un montant de 400 € avec un plafond annuel de 1.600 €).

Nouvelle prestation Remboursement majoré

MIR SINN DO. FIR JIDDEREEN.

[f cmcm_luxembourg](#) [@cmcm.lu](#) [cmcm.lu](#)
[cmcm.lu](#) [cmcm](#) [CMCM Luxembourg](#) [CMCM-App](#)



ENTRÉE
GRATUITE

Mardi, 9 juin 2026
18H30 AU KINOLER À KAHLER

Dans le cadre de la journée mondiale de la SEP et du Festival Kultur inklusiv un projet du Mierscher Theater soutenu par Leader Zentrum Westen, MSL invite à un ciné débat le mardi, 9 juin à 18h30 au Kinoler à Kahler avec la projection du film Rosy de Marine Barnerias

* Durée du film : 1h30

* Suivi d'un débat autour d'un verre de l'amitié

Inscription souhaitée:

T. 26 61 05 56 ou inscription@mssl.lu



A VENDRE

Petites annonces

LE COIN DES BONNES AFFAIRES

Zu verkaufen :

En Relax vun Himolla vun 2023

Präis : 930 €

- Neipräis: 2.390 €
- Stoffbezug gro
- Mat motorescher Opsteh Hëllef
- Elektrescher Kapp Verstellung
- Mat AKKU-Ladestatioun
- An engem ganz gudden Zoustand
- Ofzehuehlen zu lernster

Tel : 78 89 62 / Gsm : 661 77 09 31

Präis
930€



DONS MSL

Merci...


POUR VOTRE GÉNÉROSITÉ

Grâce à vos dons, nous pouvons continuer à faire la différence. Votre soutien est précieux et nous vous en sommes profondément reconnaissants. Votre générosité et votre engagement nous touchent profondément et nous permettent de poursuivre notre mission avec encore plus de force et de détermination.



5.000
€


Don Rotary Horizon

 Den 11ten Dezember hate mir de Pleséier e generéise Scheck vu 5.000€ vum Rotary Horizon entgéint ze huelen. Et war den Erléis vum Festival de la BD zu Contern wou de Rotary Faarte mat historesche Gefierer proposéiert huet déi a BDe virkommen. Et freet eis ganz besonnesch dass d'Initiativ vun MS Betraffenen ausgoung.



7.000
€


Rotary Club Diekirch-Ettelbruck

 Mir sinn déif dankbar fir de generéise Bäitrag vun 7.000 Euro vum Rotary Club Diekirch-Ettelbruck, deen mir den 3. Dezember 2025 kritt hunn. Dës Suen goufen am Kader vun hirem traditionelle Castle Tour gesammelt. Sou eng Ënnerstëtzung erméiglecht eis, weider Hëllef un déi ze bréngen, déi se am meeschten brauchen. Äert Engagement a Är Solidaritéit bedeuten eis vill – villmools Merci!



1.401
€


Cabaret Owend Lëtzt Druddel

 Merci à la commission culturelle de la commune d'Helperknapp ainsi qu'à toutes les personnes qui ont participé à cette belle action !



2.000
€

Goblet Lavandier & Associés

 Un grand merci pour ce généreux don et pour l'engagement dont vous avez fait preuve lors de votre fête d'été. Votre soutien contribue concrètement à faire avancer notre mission et nous touche profondément. Nous sommes très reconnaissants de pouvoir compter sur des initiatives solidaires comme la vôtre. Merci à toutes les personnes qui ont participé à cette belle action !

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€



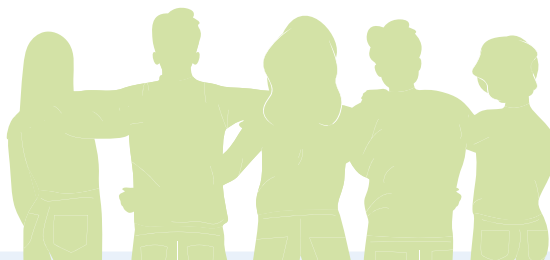
PARKING

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

Tous solidaires !

GEMEINSAM SIND WIR STARK



La « Fondatioun Multiple sclérose Lëtzebuerg » (Fondatioun MSL) est née de la fusion des activités de la Ligue luxembourgeoise de la sclérose en plaques et de la Fondation sclérose en plaques Luxembourg. Il s'agit d'une Fondation déclarée d'utilité publique qui a comme objectif de promouvoir, dans une approche respectueuse de l'autodétermination, le bien-être des personnes atteintes de sclérose en plaques et/ou de maladies similaires, ainsi que celui de leurs proches et la défense de leurs intérêts. C'est grâce au soutien moral et financier de ses sympathisants et donateurs que la Fondatioun MSL peut mener à bien cette mission.

Die „Fondatioun Multiple sclérose Lëtzebuerg“ (Fondatioun MSL) ist aus dem Zusammenschluss der Aktivitäten der Ligue luxembourgeoise de la sclérose en plaques und der Fondation sclérose en plaques Luxembourg hervorgegangen. Es handelt sich um eine als gemeinnützig anerkannte Stiftung, deren Ziel es ist, unter Wahrung der Selbstbestimmung, das Wohlergehen von Menschen mit Multipler Sklerose und/oder ähnlichen Erkrankungen sowie das ihrer Angehörigen zu fördern und ihre Interessen zu vertreten. Die Fondatioun MSL kann diese Mission Dank der moralischen und finanziellen Unterstützung ihrer Sympathisanten und Spender erfüllen.

CONTACT

Maison 1b, L-7425 Bill
www.msl.lu • info@msl.lu • T. 26 61 05 56
    Multiple Sclérose Lëtzebuerg

SIÈGE SOCIAL

Fondatioun Multiple sclérose Lëtzebuerg
48, rue du Verger
L-2665 Luxembourg/Bonnevoie



*Vous souhaitez rester
informé des activités
de la Fondatioun MSL ?*

*Möchten Sie über die Aktivitäten
der Fondatioun MSL
auf dem Laufenden bleiben?*

En remplissant le présent formulaire vous recevrez les 4 numéros annuels du MS Kontakt et du Activity book et vous serez informé de toute autre activité/initiative de la Fondatioun MSL.

Wenn Sie das anliegende Formular ausfüllen, erhalten Sie die vier jährlichen Ausgaben des „MS Kontakt“ und des „Activity Book“ und werden über alle weiteren Aktivitäten und Initiativen der Fondatioun MSL informiert.

Name / Vorname - Nom / Prénom

Strasse + Nr - Rue et No

Postleitzahl - Code postal

Wohnort - Lieu

Email - Email

Tel. (fakultativ) - Tél. (fakultatif)

Geburtsdatum - Date de naissance

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

Ja - Oui

Nein - Non

Seit - Depuis

Datum - Date

Unterschrift - Signature

**CHAQUE DON
COMPTE**

JEDE SPENDE ZÄHLT

Multiple Sclérose Lëtzebuerg

Banque BCEE
IBAN LU25 0019 3055 2224 5000

déductible fiscalement
steuerlich absetzbar

Remue-méninges

TRAIN YOUR BRAIN

RÈGLES DU SUDOKU :

vous devez compléter chaque case avec un chiffre allant de 1 à 9 en respectant simultanément les trois contraintes suivantes: 1) Le chiffre ne doit pas déjà se trouver sur la même colonne. 2) Le chiffre ne doit pas déjà se trouver la même ligne. 3) Le chiffre ne doit pas déjà se trouver dans le bloc.

					2			3
			3		1	8	7	4
3			4	7				1
7	4	6						
1			7	5	6			
	5							
						4	9	
	6	7	1					
			5				8	7

		6			1	3		4
		9	2	4	8		1	
9	6	4	1					3
								1
				2	3	6		8
6	3					1		9
			7					
		1	8			4		



Comité de rédaction

Mandy Ragni, Anne Leurs, Béatrice Bockholtz, Isabelle Cames, Anne-Marie Pauly-Pitz et Joëlle Golinski

Adresse postale

MS-Day Center um BILL
Maison 1b | 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

Fondatioun MSL

Bulletin trimestriel
42ème année
Tirage: 1200 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 Redaktionscomité oder vun MSL erëm an engagéieren och net hier Responsabilitéit.

Visite guidée gourmande inclusive à Esch-sur-Alzette



accessible PMA

SAMEDI 30 MAI 2026

à PARTIR DE 10H30



Nombre de participants limité. Inscription obligatoire
au 26610556 / inscription@msl.lu
AVANT LE 8 MAI 2026

Détails communiqués après
inscription



RÉSIDENCE AL ESCH



MSL
LLSP & FSPL
Multiple Sclérose
Lëtzebuerg

Fondatioun
Multiple Sclérose Lëtzebuerg

Maison 1b | L-7425 Bill

www.msl.lu

T. 26 61 05 56

info@msl.lu



Multiple Sclérose Lëtzebuerg

PERIODIQUE

Post
LUXEMBOURG

Envois non distribuables à retourner à:
L-3290 BETTEMBOURG

PORT PAYÉ
PS/023