

NOTRE SANTÉ À TERRE-NEUVE ET LABRADOR.



Qu'est-ce-que la sclérose en plaques?

Gina Gill, St-Jean



ZITA KAVANAGH EST LA REPRÉSENTANTE DE LA SOCIÉTÉ DE LA SEP À SAINT-JEAN, TNL

La sclérose en plaques est une maladie très complexe qui est présente au Canada depuis quelques années. Il y a environ 1400 personnes atteintes de SEP (sclérose en plaques) à Terre-Neuve-et-Labrador. Janet Brown, infirmière, spécialiste en sclérose en plaques à *Eastern Health*, dit qu'il «s'agit d'une estimation approximative».

Les Canadiens ont l'un des taux les plus élevés, au monde, de sclérose en plaques, avec une estimation d'entre 55,000-75,000 Canadiens diagnostiqués positif à la SEP. La sclérose en plaques est la maladie neurologique la plus répandue chez les jeunes adultes dans notre pays. La SEP se rencontre le plus souvent dans les pays, les plus éloignés de l'équateur. Le Canada en est un, il se retrouve dans la zone à risque. La société de SEP estime qu'environ 1,000 nouveaux cas de SEP sont diagnostiqués chaque année au Canada, ce qui signifie que trois Canadiens reçoivent un diagnostic de la SEP chaque jour.

La sclérose en plaques peut s'attraper à n'importe quel âge. Il est généralement diagnostiqué entre 15 et 40 ans. Les femmes sont trois fois plus susceptibles d'avoir la SEP que les hommes. Aussi, les personnes originaires du nord de l'Europe sont plus prédisposées d'attraper cette maladie

Qu'est-ce que c'est la sclérose en plaques?

La sclérose en plaques est une maladie neurologique qui affecte le système nerveux central. Notre système neurologique est protégé par une couche appelée myéline. Et c'est cette myéline qui est attaquée par cette sclérose en plaques. Il existe de nombreux symptômes de la SEP. Cependant, ils varient d'une personne malade à une autre et sont imprévisibles. La myéline qui est attaquée s'appelle soit lésions ou plaques. Les symptômes dépendront du lieu où ces lésions se forment. Il y a une vaste liste de symptômes, qui comprennent, par exemple : le déséquilibre physique et des étourdissements, de la douleur, la faiblesse physique, l'immobilisation totale, etc...

Il y a aussi quatre différentes formes de SEP : la forme cyclique, la forme progressive primaire de la SEP, la forme progressive secondaire de la SEP et la forme progressive récurrente de la SEP.

Il existe différents traitements pour soigner le malade et qui peuvent ralentir l'évolution de la maladie chez de nombreux patients tout en soulageant les symptômes. Il y a aussi l'hygiène de vie qui peut ralentir la maladie, une alimentation équilibrée, beaucoup de repos et faire des exercices physiques.

La sclérose en plaques à Saint-Jean

Zita Kavanagh est la représentante de la société de la SEP à Saint-Jean. Elle n'a pas de bureau, donc elle travaille de chez elle, en tant que bénévole. Mais elle dit qu'il y a beaucoup d'aides pour les personnes atteintes de la SEP ici à Saint-Jean.

«Ma division représente les malades de Saint-Jean et les régions avoisinantes : Paradise, Mount Pearl, par exemple», a déclaré Kavanagh. «Mais, je pourrais prendre aussi un appel de quelqu'un d'ailleurs. Si une personne m'appelle de l'île Fogo, je pourrais aussi l'aider. Les malades n'ont pas besoin d'être de notre division pour obtenir notre aide.»

Madame Kavanagh dit qu'elle est en contact permanent avec le service de neurologie de l'infirmière Janet Brown et le bureau SEP à L'Halifax.

La division de Saint-Jean n'a pas un bureau permanent afin de faire des économies, dit Kavanagh. "Nous tenons à mettre cet argent dans les programmes, le financement ou à la recherche."

L'un des programmes à Terre-Neuve-et-Labrador est «Être bien avec la SEP. Ce programme permet à la communauté de voir différemment la maladie», explique Kavanagh, «cela permet aussi aux malades de rentrer chez eux et de se socialiser. Les malades peuvent aller au cinéma, ou faire du yoga, par exemple.»

La division de Saint-Jean se rencontre le premier mercredi de chaque mois, sur la période de septembre à juin. Et madame Kavanagh d'ajouter : «Si vous avez La SEP, ou si vous connaissez quelqu'un dans votre entourage qui en souffre, venez nous voir. Nous vous aiderons à mieux comprendre la maladie». La société de SEP à Saint-Jean a de nombreux programmes pour divertir les malades et leurs familles, par exemple : la marche de l'ESPOIR, organisée au mois de mai de chaque année à Mount Pearl, une autre, le *thé annuelle*, qui a lieu en juillet. Il y a aussi habituellement un barbecue en août et un dîner de Noël en décembre où le père Noël est présent et offre des cadeaux à tout le monde.

La sclérose en plaques à la côte ouest.

Stéphanie Boland, la représentante de la société de la SEP de Corner Brook et Bay islands, dit : «En réalité, il engloberait la Côte-Ouest de Terre-Neuve-et-Labrador. Nous sommes sous la région de l'Atlantique, alors nous utilisons leurs services et leurs programmes». Madame Boland dit que sa division a des réunions une fois par mois, mais tous ceux qui veulent y participer, mais qui ont de la difficulté à le faire, parce qu'ils vivent trop loin, peuvent la contacter pour de l'aide ou pour en parler. La Côte-Ouest organise beaucoup d'événements chaque année. «Dans ma région, nous participons à une collecte de fonds par an, nous faisons aussi la Marche de l'ESPOIR et la *Campagne gâteau*. Nous sommes présents dans *A & W croisière*, pour une bonne cause au mois d'août,» dit-elle. «Ces collectes de fonds servent à faire de la sensibilisation. Nos journaux locaux, nos stations de télévision et de radio travaillent également avec nous».

Il y a aussi une section de la société de SEP à la Péninsule de Burin. Toutes les divisions peuvent être contactées par numéro du bureau d'Atlantique : 1-800-268-7582 ou visitez leurs sites : www.msociety.ca

Fédération des francophones
de Terre-Neuve et du Labrador

Capsule Santé

SALUBRITÉ DES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

Les fruits et les légumes frais doivent faire partie de toute alimentation saine, car ils constituent une importante source de vitamines, de minéraux, de fibres et d'antioxydants. La majorité des fruits et légumes sont cultivés dans un milieu naturel; par conséquent, ils peuvent être exposés à une vaste gamme de microorganismes, notamment les bactéries et les virus. En général, ces microorganismes ne représentent pas un danger pour la santé humaine, mais ils peuvent dégrader la qualité des aliments. Étant donné que les fruits et les légumes sont habituellement consommés à l'état cru, et qu'il existe un nombre limité de pratiques efficaces de contrôle ou d'élimination des pathogènes avant la consommation des fruits et légumes, ces derniers peuvent représenter une source possible de maladies d'origine alimentaire.

Les microorganismes néfastes, notamment les bactéries, les virus et les parasites, peuvent contaminer de diverses façons les fruits et les légumes, y compris par le sol, l'eau d'irrigation, l'équipement, les êtres humains et les animaux (excréments d'animaux utilisés comme engrais), les méthodes insalubres de transformation et parfois même le consommateur.

Les fruits et les légumes frais ont, à l'occasion, été liés à des éclosions de maladies d'origine alimentaire. Les pathogènes associés à ces éclosions comprennent les organismes suivants : *Salmonella*, *Shigella*, *E. coli* O157, virus de l'hépatite A, norovirus, *Cyclospora* et *Cryptosporidium*, même si d'autres microorganismes ont aussi été concernés.

Toute personne peut contracter une maladie d'origine alimentaire. Cependant, les groupes suivants sont plus à risque : les jeunes enfants, les personnes âgées, les personnes souffrant d'une maladie chronique et celles dont le système immunitaire est affaibli. Les symptômes les plus courants qui accompagnent habituellement la manifestation d'une maladie d'origine alimentaire sont la fièvre, les nausées, le vomissement, la douleur abdominale et la diarrhée. Dans certains cas rares, les infections peuvent engendrer une maladie plus grave et même la mort.

Que fait le gouvernement du Canada au sujet de la salubrité des fruits et légumes frais?

Le gouvernement du Canada et les représentants de l'industrie collaborent à la détermination des pratiques exemplaires à adopter pour prévenir la contamination des fruits et légumes frais, et ce, dans l'ensemble du système alimentaire. En outre, les activités d'inspection et d'application de la loi exécutées par l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) veillent à vérifier l'efficacité des mesures prises par les producteurs, les transformateurs et les importateurs, et à assurer la salubrité des aliments consommés par les Canadiens. Le mandat de Santé Canada est de protéger la santé des Canadiens en élaborant les politiques, les lignes directrices, les normes et les règlements connexes. L'Agence canadienne d'inspection des aliments veille à l'application de ces règlements et utilise les politiques, les lignes directrices et les normes pour évaluer les programmes de salubrité alimentaire de l'industrie.



- Par l'Agence de la santé publique du Canada