



OVERCOMING MS

7 étapes en un clin d'œil... et plus!

Qui SOMMES-NOUS?



Overcoming MS (OMS) est une association caritative internationale, enregistrée au Royaume-Uni, aux États-Unis et en Australie. Elle est indépendante et neutre, n'accepte ni financement ni aide « en nature » de l'industrie pharmaceutique ou d'autres entreprises afin d'éviter tout conflit d'intérêt.

FACTEURS DE RISQUE

La SEP est désormais considérée comme étant une maladie chronique occidentale, dont l'évolution est influencée par le mode de vie.

Facteurs influençant la SEP:



CARENCE EN VITAMINE D

Faible niveau d'exposition au soleil



FACTEURS GÉNÉTIQUES

25 facteurs de risque héréditaires



LES GRAISSES SATURÉES

Les régimes alimentaires à base de viande et de produits laitiers riches en graisses saturées



LE STRESS



LE TABAGISME

La MISSION d'OMS

Informar la communauté internationale des personnes vivant avec la sclérose en plaques (SEP) sur les modes de vie thérapeutiques et traitements médicamenteux fondés sur des données probantes; et les soutenir dans leur choix.

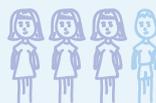
QUELQUES FAITS sur la SEP



Dans le monde, la SEP touche plus de **2,5 MILLIONS** de personnes

La SEP touche

3 FOIS



PLUS DE FEMMES QUE D'HOMMES CECI SANS EXPLICATION APPARENTE

La SEP est généralement diagnostiquée entre

20 ET 40 ans

QU'EST-CE QUE LE PROGRAMME THÉRAPEUTIQUE D'OMS?



Il s'agit d'un programme en 7 étapes fondé sur des données probantes et les recherches rigoureuses menées par le professeur George Jelinek, professeur en médecine et directeur du

département de neuro-épidémiologie à la Melbourne School of Population and Global Health de l'université de Melbourne. Le programme OMS s'articule autour d'une modification du régime alimentaire et du mode de vie.

Quelles sont les 7 ÉTAPES?



5

Traitement

Consultez votre médecin et déterminez quel(s) médicament(s) pourrai(en)t vous être bénéfique(s).

6

Prévention et protection de vos proches

Afin de réduire le risque de SEP, vos proches peuvent prendre les mesures suivantes:

- Ne pas fumer.
- Absorber suffisamment de vitamine D.
- Avoir un régime alimentaire équilibré, pauvre en graisses saturées et supplémenté en vitamine D.
- Limiter le stress et pratiquer une activité physique régulière.

7

Changer de vie, pour mieux vivre

Vous êtes maître de votre propre santé. En choisissant de suivre les 7 étapes du programme thérapeutique d'OMS, vous vous engagez sur une voie menant à une vie meilleure et plus saine. Les résultats ne seront peut-être pas visibles immédiatement mais il a été prouvé que si vous respectez ce programme, vous vous sentirez de mieux en mieux.

1

Régime alimentaire

Ayez un régime alimentaire varié à base de légumes, de fruits et de poisson. **Ne consommez pas de viande ni de produits laitiers.** Complétez votre alimentation par des apports riches en oméga-3. Il est recommandé d'absorber environ 20 ml d'huile de lin chaque jour.

2

Vitamine D et exposition au soleil

Exposez votre peau au soleil pendant 15 minutes, 3 à 5 fois par semaine.

Si cela n'est pas possible, prenez quotidiennement 5000 à 10 000 UI de vitamine D.



3

Activité physique

Faites 30 minutes d'activité physique 3 à 5 semaine



4

Méditation et pleine conscience

Méditez 30 minutes chaque jour.

LES PREUVES



Basées sur plus de 1000 travaux de recherche publiés dans les 5000 revues médicales les plus réputées.

Validées par des travaux de recherche continus tels que ceux de HOLISM et STOP MS.

HOLISM

- 2500 participants dans 57 pays.
- Plus de 15 travaux de recherche publiés dans des revues médicales de premier plan, comme PLOS ONE, BLC Neurology et BMC Psychiatry ont démontré que le respect du programme thérapeutique d'OMS améliore la santé et la qualité de vie.

STOP MS

- Plus de 400 participants à la retraite de 5 jours organisée par OMS ont vu leur condition physique et mentale s'améliorer de 15 à 20%.

L'ACTION INTERNATIONALE D'OMS

A ce jour,

DES DIZAINES DE MILLIERS

de personnes de

130 PAYS

ont bénéficié du régime alimentaire et des changements de mode de vie prônés par le programme thérapeutique d'OMS qui se décline en 7 étapes.

En savoir plus

Vous trouvez de nombreuses informations supplémentaires, ainsi qu'un soutien continu, sur le site web d'OMS, sur les réseaux sociaux, dans la brochure du programme thérapeutique et dans le livre du professeur George Jelinek.

Rejoignez la communauté

Nous vous souhaitons la bienvenue dans la communauté OMS et vous félicitons pour ces premiers pas vers une vie meilleure et plus saine !

Pour recevoir un soutien de proximité, connectez-vous avec d'autres membres locaux d'OMS via le programme Ambassadeur OMS (OMS Ambassador Program). Et n'oubliez pas de nous suivre sur les réseaux sociaux pour découvrir toutes nos dernières actualités. Pour en savoir plus, consultez notre site web.

f OvercomingMS

t @OvercomingMS

ig OvercomingMS

www.overcomingms.org