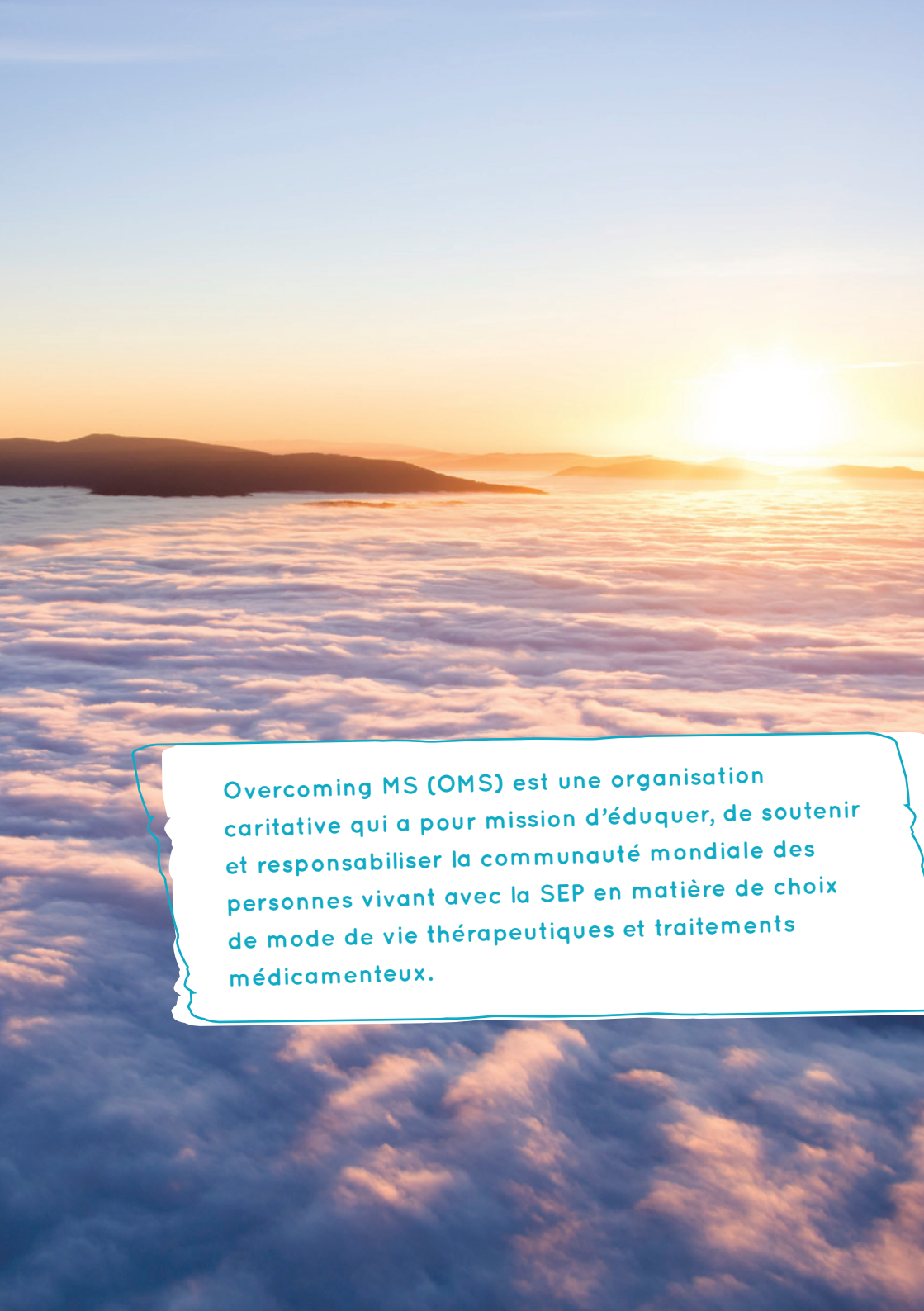
VOTRE PREMIÈRE ÉTAPE

(sur 7)

AVEC OVERCOMING MS

OVERCOMING
MULTIPLE
SCLEROSIS



Overcoming MS (OMS) est une organisation caritative qui a pour mission d'éduquer, de soutenir et responsabiliser la communauté mondiale des personnes vivant avec la SEP en matière de choix de mode de vie thérapeutiques et traitements médicamenteux.

Qu'est-ce que LA SCLÉROSE EN PLAQUE?

La sclérose en plaques (SEP) est une maladie qui affecte le système nerveux central (SNC).

Quand on a la SEP, le système de défense immunitaire du corps attaque la myéline, membrane biologique qui isole les fibres nerveuses. Lorsqu'elle est endommagée ou détruite, les influx nerveux entrant et sortant du cerveau et de la moelle épinière sont alors affectés. Cela peut provoquer des symptômes qui changent la vie, comme une fatigue extrême, un engourdissement, des picotements, des tremblements, des troubles de l'élocution, une perte de l'équilibre et de la coordination musculaire, une perte de vision et, dans le pire des cas, une paralysie. Certains de ces symptômes peuvent durer un jour, une semaine, un mois, un an ou pour toujours. Les intervalles entre les rechutes et les rémissions deviennent généralement plus courts au fil du temps et la maladie continue de progresser.

Pour traiter la SEP, il est vital d'être diagnostiqué assez tôt, donc consultez votre médecin dès le début de symptômes possibles.

Comment la SEP se développe-t-elle ?

État de bonne santé

Les impulsions nerveuses se propagent à travers les cellules nerveuses gainées de myéline souple et intacte.

1. Attaque / Inflammation

Des globules blancs traversent la barrière hémato-encéphalique et pénètrent dans le système nerveux central.

2. Démyélinisation

Les globules blancs endommagent la gaine de myéline qui protège les fibres nerveuses. Des lésions se forment alors.

3. Conséquences

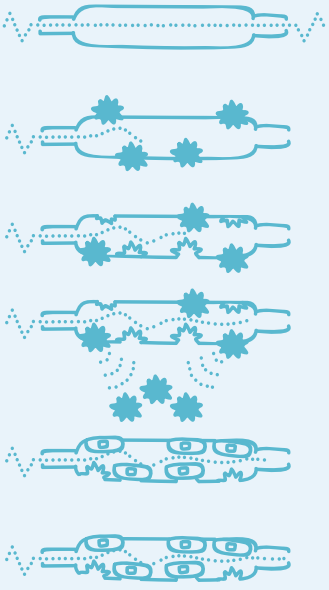
Les globules blancs libèrent des substances chimiques qui attirent d'autres globules blancs.

4. Rémission

L'inflammation est suivie d'une phase de réparation et de cicatrisation mais une partie de la myéline reste endommagée.

5. Résultat

Les impulsions se propagent mal le long des nerfs endommagés. Dans les cas beaucoup plus graves, elles ne se propagent plus du tout.

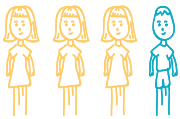


La sclérose en plaque
LES FAITS

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

> Bien qu'il n'y ait pas de remède, il y a de l'espoir pour un avenir plus prometteur et plus sain.
>
> – Professeur George Jelinek

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

La SEP, comme les maladies cardiaques et le diabète, est désormais considérée comme étant une maladie chronique occidentale, dont l'évolution est influencée par les modes de vie.

Facteurs de risque de la SEP

LES 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

LA VITAMINE D

Faibles niveaux de vitamine D et d'exposition au soleil. Plus vous approchez de l'équateur, plus l'incidence de la SEP augmente

LE STRESS

LE TABAGISME

THE SILVER LINING

Les dernières recherches ont montré que la SEP, tout comme d'autres maladies chroniques, se prête particulièrement à la prévention. C'est là qu'interviennent les 7 étapes du programme thérapeutique d'Overcoming MS (OMS).

Continuez à lire pour en savoir plus.

En guérir est-il POSSIBLE?

Existe-t-il actuellement un remède pour guérir la SEP?
Non.

Peut-on vivre une vie saine et de haute qualité avec la SEP?
ABSOLUMENT!

Des recherches sur la SEP ont été menées pendant des décennies et plus de 70 000 articles ont été publiés. OMS puise dans ce corps de recherche existant et mène ses propres recherches.

Plus de deux décennies d'avancées thérapeutiques pour soulager les symptômes de la SEP.

Des recherches scientifiques approfondies, y compris des études menées par des lauréats du prix Nobel, prouvent l'efficacité des approches préventives contre la SEP.

Les 7 étapes du programme thérapeutique d'OMS: une approche proactive du mode vie, fondée sur des données probantes, et qui permet d'obtenir de meilleurs résultats chez les personnes atteintes de SEP.

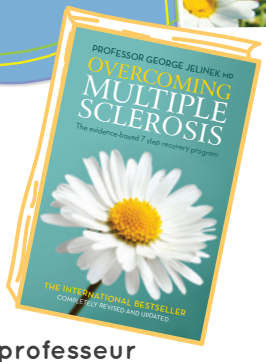
LES DETAILS SCIENTIFIQUES D'OMS

La prévention fonctionne au niveau génétique!

Le Dr Dean Ornish, en collaboration avec la professeure Elizabeth Blackburn, lauréate du prix Nobel, a montré que des modifications positives du mode de vie peuvent changer notre ADN. La médecine préventive, c'est l'ingénierie génétique à porter de tous!

> Cela vous donnera de l'espoir et transformera votre vie
>
> – Mark

À PROPOS DU PROFESSEUR GEORGE JELINEK et d'OMS



Professeur George Jelinek

MBBS MD DipDHM FACEM

Lui-même atteint de sclérose en plaques depuis 1999, le professeur Jelinek a effectué des travaux de recherche sur les approches préventives fondées sur le mode de vie qui sont au cœur des 7 étapes du programme thérapeutique d'OMS. Il les respecte scrupuleusement, et n'a présenté aucun symptôme depuis ce premier diagnostic.

- Premier professeur de médecine d'urgence en Australie.
- Ancien président de la Société australasienne de médecine d'urgence (ASEM) et ancien vice-président du Collège australasien de médecine d'urgence (ACEM).
- Fondateur de la revue Emergency Medicine Australasia, une revue répertoriée dans la base de données des recherches médicales MEDLINE, dont la publication se poursuit depuis plus de 25 ans. Rédacteur en chef actuel en neuro-épidémiologie de Frontiers in Neurology, une revue phare en neurologie répertoriée dans MEDLINE.
- Lauréat du prix ACEM en 2003, la plus haute distinction honorifique dans le domaine de la médecine d'urgence en Australie et en Nouvelle-Zélande.
- Lauréat du prix John Gilroy Potts en 2006, et du prix Edward Brentnall en 2012 et 2014 pour ses publications en médecine d'urgence et en santé publique.
- Finaliste des États d'Australie-Occidentale et du Victoria pour le titre d'Australien de l'année en 2008 et 2016 respectivement.
- Directeur actuel du département de neuro-épidémiologie au sein de la « Melbourne School of Population and Global Health » à l'Université de Melbourne.

QU'EST-CE QU'OMS?

OVERCOMING MULTIPLE SCLEROSIS

Responsabiliser et valoriser les personnes atteintes de SEP

Overcoming MS (OMS) est une organisation caritative qui a pour mission de soutenir et de responsabiliser les personnes atteintes de SEP ainsi que la communauté mondiale de la SEP y compris les professionnels de la santé. OMS a également pour mission de les éduquer sur les recherches fondées sur des données probantes qui prescrivent une approche proactive du mode de vie pour favoriser de meilleurs résultats en matière de santé liée pour les personnes atteintes de SEP.

Les 7 étapes du programme thérapeutique

OMS promeut les sept étapes du programme thérapeutique mis au point par le professeur Jelinek. Il s'agit d'une approche fondée sur des données probantes rigoureusement documentées sur l'alimentation et le mode de vie.

Indépendante et neutre

Pour rester indépendante et neutre, OMS n'accepte aucun financement ni aide « en nature » de l'industrie pharmaceutique ou d'autres entreprises afin d'éviter tout conflit d'intérêt.

OMS est une organisation caritative enregistrée au Royaume-Uni, aux États-Unis et en Australie.

POUR EN SAVOIR PLUS SUR OMS ET SON ÉQUIPE, CONSULTEZ LE SITE WEB

www.overcomingms.org

OVERCOMING MULTIPLE SCLEROSIS

LES PREUVES

Les sept étapes du programme thérapeutique d'OMS reposent sur des recherches scientifiques rigoureuses et des preuves de plus en plus nombreuses que de telles approches préventives peuvent avoir un impact positif sur les maladies chroniques liées au mode de vie comme la SEP.

Les principes des sept étapes du programme thérapeutique sont basés sur plus de 1000 travaux de recherche publiés dans les 5000 revues médicales les plus réputées.

En outre, les sept étapes du programme thérapeutique sont validées par des recherches toujours en cours telles que HOLISM et STOP MS, menées par l'équipe de recherche de l'Université de Melbourne en Australie.

HOLISM

- L'équipe de recherche HOLISM a interrogé plus de **2500 personnes** atteintes de sclérose en plaques dans **57 pays**, certaines ayant de saines habitudes de vie, et d'autres non.
- L'étude HOLISM a démontré que les personnes suivant les sept étapes du programme thérapeutique d'OMS se portaient mieux,. Elles avaient moins de rechutes, moins de handicaps, une meilleure qualité de vie et moins d'épisodes dépressifs ou de fatigue.
- L'étude HOLISM a généré plus de **15 travaux de recherche** publiés dans des revues médicales de premier plan, comme PLOS ONE, BLC Neurology et BMC Psychiatry.

STOP MS

- STOP MS est une étude réalisée auprès de plus de 400 personnes ayant participé à une retraite de cinq jours sur le programme thérapeutique d'OMS et qui en ont suivi les sept étapes.
- STOP MS assurera le suivi auprès des participants aux jalons de 1, 3, 5 et 10 ans.
- Les suivis sur 1 et 5 ans des participants de STOP MS ont vu **leur condition physique et mentale s'améliorer de 15 à 20 %**. Ceux qui en sont au jalon de 1 an ont également vu une diminution marquée des rechutes ainsi que des épisodes de dépression et de fatigue.

Maintenant vous en savez donc un peu plus sur la SEP, vous avez appris à connaître le Professeur Jelinek et OMS et vous êtes au courant des recherches qui valident les sept étapes du programme thérapeutique d'OMS. Mais quelles sont ces étapes?

Lisez la suite pour en savoir plus et. avoir plus d'informations, consultez le site www.overcomingms.org

Étape 1: LE REGIME 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.

CE QUE DIT LA SCIENCE

Les recommandations diététiques d'OMS sont fondées en partie sur le travail de pionnier du professeur Roy Swank, qui a mené une étude de 34 ans montrant que les personnes atteintes de SEP suivant un régime alimentaire faible en graisses saturées étaient en bien meilleure santé.

Même si **la viande et les produits laitiers sont un non-non**, il y a beaucoup d'aliments que vous pouvez apprécier (et certains que vous devriez éviter!) Et n'oubliez pas de consulter notre site Web pour de nombreuses idées de recettes et des vidéos!

N'oubliez pas vos oméga-3! L'huile de lin est bien meilleure que l'huile de poisson comme source d'oméga-3. Il est recommandé de prendre au minimum 20 millilitres par jour.

QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES

Devrais-je éviter de frire?

Évitez de frire dans de l'huile, mais faites frire à sec dans une poêle antiadhésive ou faites sauter avec de l'eau ou de la vapeur.

Puis-je boire de l'alcool?

Oui! La consommation modérée d'alcool est associée à une meilleure qualité de vie chez les personnes atteintes de SEP.

Dois-je prendre des suppléments multivitaminiques?

De nombreuses recherches montrent que la prise de suppléments multivitaminiques peut nuire à la santé. Si vous souhaitez prendre des suppléments, les vitamines du groupe B sont recommandées, mais sinon consultez votre médecin.

Devrais-je éviter le gluten?

Il n'y a pas suffisamment de preuves pour justifier l'exclusion du gluten dans votre alimentation, à moins que vous n'ayez une condition distincte qui crée une intolérance ou une sensibilité au gluten.

EN UN MOT

- Suivez un régime alimentaire complet et sain, à base de plantes et de fruits de mer et réduisez radicalement votre consommation de graisses saturées.
- L'étude HOLISM a démontré que les personnes atteintes de SEP adhérant aux recommandations du programme thérapeutique d'OMS jouissaient, dans l'ensemble, d'une santé nettement meilleure.

Étape 2: LE SOLEIL ET LA VITAMINE D

De plus en plus de preuves suggèrent que la vitamine D est importante à la fois pour prévenir la SEP et pour améliorer votre état de santé si vous en en atteint. La vitamine D peut être absorbée naturellement grâce à une bonne exposition solaire ou par le biais d'une supplémentation en vitamine D.

Le soleil : une source naturelle de vitamine D

Mettez-vous au soleil pendant 15 minutes, 3 à 5 fois par semaine (basé sur un indice UV de 7), en exposant autant que possible tout votre corps.

Il n'y a pas assez de soleil ? Prenez un supplément de vitamine D

5,000 – 10,000

Prenez 5 000 à 10 000 UI de vitamine D par jour.

CE QUE DIT LA SCIENCE

La vitamine D est fabriquée par le corps lorsque la peau est exposée aux rayons UVB du soleil. Mais exposer une zone de peau plus petite pendant une période plus longue n'est pas efficace. En effet, dès qu'une zone de peau produit sa dose quotidienne de vitamine D, il faut attendre le jour suivant pour qu'elle en produise de nouveau.

CE QUE DIT LA SCIENCE

Les personnes atteintes de SEP devraient viser un taux sanguin de vitamine D de 150 à 225 nmol / L (ou de 60 à 90 ng/m). Prenez connaissance de votre niveau de vitamine D dans le sang en demandant à votre médecin traitant de faire un test ou en utilisant un kit de test à domicile.

QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES

Les méga-dose de vitamine D sont-elles dangereuses?

Non ! Les recherches ont démontré que les méga-doses ponctuelles de vitamine D sont un moyen parfaitement sûr d'élever rapidement les taux sanguins de vitamine D.

Les suppléments de vitamine D sont-ils dangereux?

Non. Toutes les recherches actuelles montrent qu'il n'y a aucun risque à prendre jusqu'à 10 000 UI par jour. Pour plus d'informations sur la vitamine D, consultez votre médecin ou notre site Web.

L'exposition au soleil est-elle dangereuse?

Non, si vous vous exposez avec modération. Les recherches ont prouvé que l'exposition régulière au soleil à faible dose est importante pour les personnes à risque de développer la SEP.

> On peut voir la lumière au bout du tunnel!
> – Rosemary

> L'OMS m'a donné les outils pour remettre ma vie sur les rails. Il n'y a pas de mots pour exprimer ma gratitude
> – Sarah

EN UN MOT

- Il existe des preuves substantielles démontrant que l'exposition au soleil et l'apport en vitamine D sont essentiels pour prévenir la SEP, en particulier chez les personnes à risque élevé.
- L'étude HOLISM a démontré que les personnes atteintes de SEP qui prennent les doses quotidiennes de vitamines D recommandées par OMS ont une meilleure qualité de vie.

Étape 3: L'EXERCICE PHYSIQUE

L'OMS recommande 30 minutes d'exercice, 3 à 5 fois par semaine, si possible à l'extérieur pour maximiser la production de vitamine D.

Faire des exercices vigoureux réguliers, même en petites quantités, peut prévenir la SEP, mais cela influence également la santé des personnes atteintes de SEP.

> Un must pour toutes les personnes atteintes de SEP – Amanda

Comment dois-je commencer?

- Commencez doucement et développez progressivement votre routine jusqu'à un niveau d'exercice régulier qui vous convient.
- Envisagez de travailler avec un coach sportif qualifié pour créer un programme d'exercices personnalisé.
- Équilibrez les exercices physiques à faible impact, comme le yoga, la marche et le Pilates, avec des exercices à impact plus élevé, comme la course à pied, la natation ou le vélo.
- L'exercice physique a aussi d'autres bienfaits, notamment sur la fonction cognitive, et permet également de réduire les inflammations.

Consultez le site www.overcomingms.org pour des idées d'exercices physiques et des vidéos adaptées à différents niveaux d'aptitude.

EN UN MOT

- Toutes les recherches montrent que l'exercice physique régulier améliore la santé des personnes atteintes de SEP (et celle des autres également!)
- Des recherches préliminaires ont suggéré que l'exercice régulier ralentit la progression de la SEP.
- L'étude HOLISM a révélé que les personnes atteintes de SEP pratiquant plus souvent une activité physique avaient une meilleure qualité de vie, quel que soit leur niveau d'invalidité.
- Rappelez-vous que faire de l'exercice est bien meilleur que de ne rien faire!

Étape 4:
LA MÉDITATION ET LA PLEINE CONSCIENCE

Dans le monde actuel, trépidant et hyper stressant, le stress semble être partout. Sa gestion et sa réduction sont essentielles à la santé mentale et physique et peuvent avoir un impact profond sur le système immunitaire. En ce qui concerne SEP, il a été démontré que le stress déclenche des rechutes ce qui en rend vital sa gestion.

Pour réduire le stress, OMS vous recommande de méditer 30 minutes par jour.

- Le nombre de preuves mettant à jour les bienfaits de la méditation est énorme. Alors, comment commencer?
- Méditez, tout simplement. Commencez lentement, en méditant juste 1-2 minutes par jour, et développez votre pratique à partir de là. progressivement.
- Essayez différentes techniques jusqu'à ce que vous trouviez celle qui vous convient le mieux.
- Utilisez d'autres techniques qui aident à gérer le stress - comme tenir un journal, solliciter des conseils auprès de professionnels ou faire des exercices de visualisation – bref, tout ce qui peut vous aider à réduire votre niveau de stress.
- Vous pouvez trouver plusieurs méditations guidées sur le site **www.overcomingms.org**, Il y a aussi de nombreuses appli, de des cours et des retraites pour vous guider sur le chemin de la méditation quotidienne.

EN UN MOT

- Les recherches montrent qu'il existe un lien entre le stress et la progression de la SEP. Gérer son stress est donc vital pour votre santé si vous êtes atteint de SEP (et même si vous ne l'êtes pas !).
- Au cours de la dernière décennie, d'abondantes recherches scientifiques ont mis en avant les bienfaits de la méditation et la pleine conscience sur la dépression, la douleur, la compassion et le bonheur. Elles ont également montré comment la méditation et la pleine conscience peuvent rétablir les circuits du cerveau.
- Les données de l'étude HOLISM montrent que les personnes atteintes de SEP qui méditent ont une meilleure qualité de vie que celles qui ne le font pas.
- Méditer tous les jours ne serait-ce que pour quelques minutes vaut mieux que ne pas méditer du tout, alors qu'attendez-vous?

Étape 5:
LES MEDICAMENTS

Certaines personnes atteintes de SEP choisissent de prendre des médicaments pour contrôler leurs symptômes. Cette décision n'est pas en conflit avec les principes des 7 étapes du programme thérapeutique de l'OMS. Nous préconisons de faire tout ce qu'il faut afin de vivre une vie meilleure et plus saine si vous avez la SEP.

Plusieurs facteurs sont à considérer lors du choix d'un médicament :

Dois-je absolument prendre des médicaments?

Si oui, lequel me convient le mieux?

Quels sont les effets secondaires?

Dois-je prendre un comprimé ou un médicament injectable?

Ce sont toutes des questions importantes et elles devraient être traitées en étroite consultation avec votre médecin. Pour en savoir plus sur une gamme de médicaments modificateurs de la maladie (immunomodulateurs) actuellement disponibles pour traiter la SEP, consultez notre site Web.

Une pensée supplémentaire : l'OMS pense que les médicaments ont leur place dans votre plan de traitement pour contrôler les symptômes. Mais de nombreux médicaments modificateurs de la maladie ont des effets secondaires très puissants, il est donc essentiel de mesurer soigneusement les risques et bienfaits des traitements envisagés.
Toutes ces décisions doivent être prises en consultation avec votre médecin.

EN UN MOT

- Il a été démontré que les médicaments modificateurs de la maladie récemment approuvés par les agences de santé réduisent les taux de rechute ou la progression de la SEP.
- Les effets secondaires de certains médicaments peuvent être assez lourds, de sorte que le choix du médicament modificateur de la maladie, ou la décision d'en prendre un, doivent être pesés soigneusement et en étroite consultation avec votre médecin.
- Dans l'ensemble, changer foncièrement son mode de vie, en suivant les sept étapes du programme thérapeutique d'OMS est essentiel à une bonne gestion de la SEP et à une vie saine. Les médicaments doivent être pris en compte le cas échéant, et sous la supervision de votre médecin.

Étape 6: PROTÉGER LES MEMBRES DE LA FAMILLE

Comme le dit l'adage, « mieux vaut prévenir que guérir «, et c'est certainement vrai avec la SEP. Puisque les facteurs génétiques comptent pour 25 % du risque de contracter la SEP, vous pouvez prendre certaines mesures pour diminuer considérablement les risques que les membres de votre famille en soient atteints.

Le chemin qui mène à la **PRÉVENTION** commence par 7 petites étapes

EN UN MOT

- Le tabagisme est un des facteurs incriminés dans le déclenchement et l'aggravation de la SEP, en plus d'accroître le risque de développer d'autres maladies telles que le cancer. Il est donc essentiel de cesser de fumer ou de ne pas commencer à le faire.
- Ayez une exposition solaire adéquate et prenez un supplément de vitamine D afin de réduire le risque de développer la SEP.
- Mangez une alimentation saine faible en graisses saturées, et complétez votre alimentation avec de l'huile de lin. Le régime alimentaire d'OMS n'est pas bon seulement pour les personnes atteintes de SEP, il est bon pour tout le monde!
- Gérez votre niveau de stress en faisant de l'exercice physique régulièrement.

Étape 7:
CHANGER DE VIE, POUR MIEUX VIVRE!

Vous êtes maître de votre propre santé et en choisissant d'adopter le mode de vie recommandé dans les 7 étapes du programme thérapeutique d'OMS, vous vous engagez sur une voie menant à une vie meilleure et plus saine.

Il est tout à fait possible de recouvrer la santé malgré la SEP, et la majorité des personnes qui suivent les sept étapes du programme thérapeutique d'OMS ont une vie meilleure et plus saine. Voici un récapitulatif de ce que vous devez faire pour commencer, et n'oubliez pas de consulter le site www.overcomingms.org ou le livre du professeur George Jelinek pour en savoir plus.

- Mangez un régime alimentaire complet à base de plantes ainsi que de fruits de mer et évitez la viande et les produits laitiers.
- Complétez votre alimentation par un apport en oméga 3, de préférence sous forme d'huile de lin.
- Maintenez un niveau suffisant de vitamine D, que ce soit en vous exposant au soleil ou en prenant de 5 000 à 10 000 UI par jour, ou un mélange des deux.
- Faites 30 minutes d'exercice physique par jour, 3 à 5 fois par semaine.
- Méditez tous les jours pour gérer le stress.
- Consultez votre médecin et prenez des médicaments le cas échéant.

QUELQUES PENSÉES POUR CONCLURE :

- Changer ses vieilles habitudes est difficile, mais concentrez-vous sur votre objectif: une vie plus saine. Vous ne verrez peut-être pas les résultats immédiatement, mais les recherches prouvent que si vous suivez les 7 étapes du programme thérapeutique d'OMS vous vous sentirez beaucoup mieux à l'avenir.
- Trouvez le soutien dont vous avez besoin pour modifier votre vie auprès de vos amis, de votre famille et des autres membres de la communauté OMS. Pour en savoir plus, lisez la section sur le soutien qu'apporte la communauté d'OMS.
- Et enfin, il n'est jamais trop tard pour prendre en main votre régime alimentaire et votre mode de vie. Ils peuvent vous aider à mener une vie bien meilleure et plus saine. Alors qu'est-ce que vous attendez?

Rejoignez la COMMUNAUTÉ OMS

OVERCOMING MULTIPLE SCLEROSIS

Overcoming MS a pour mission de soutenir les personnes atteintes de SEP à travers le monde qui sont prêtes à faire des choix proactifs pour améliorer leur santé et leur vie en suivant des principes généraux fondés sur les preuves scientifiques du programme thérapeutique d'OMS qui se décline en sept étapes.

> Le programme d'OMS constitue un outil très puissant parce qu'il est fondé sur des preuves
> – Stephen

> C'est la meilleure chose que j'ai faite dans ma vie pour mon bien-être et mon avenir
> – Monika

La communauté OMS est là pour vous informer et vous soutenir de diverses manières:

- Consultez notre site Web où vous trouverez une foule d'informations et de ressources, et connectez-vous avec les membres d'OMS sur notre forum.
- Connectez-vous avec la communauté OMS et recevez nos dernières mises à jour sur nos réseaux sociaux.
- Lisez le livre du professeur George Jelinek.
- Obtenez de l'aide dans votre région et connectez-vous avec d'autres membres locaux d'OMS grâce à notre programme international Ambassadeur (OMS Global Ambassador).

Pour en savoir plus, consultez notre site Web.

OvercomingMS

@OvercomingMS

OvercomingMS

www.overcomingms.org

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

OvercomingMS

@OvercomingMS

OvercomingMS

www.overcomingms.org

OVERCOMING
MULTIPLE
SCLEROSIS

États-Unis
Overcoming MS est une organisation exonérée d'impôt 501 (c) 3 qualifiée.

Royaume-Uni
Charité enregistrée sous le numéro 1157579.
Enregistrée en tant que une à responsabilité limitée par garantie en Angleterre et au Pays de Galles sous le numéro 9044459.

Australie
Enregistrée auprès de l'ACNC.
ABN 50 603 488 508.