



PROJET VITALITÉ

L'ORGANISME SP SAGUENAY

SP Saguenay, qui est un organisme d'aide et d'entraide, offre des activités et des services qui tiennent compte de la globalité de la problématique vécue par les personnes atteintes de la sclérose en plaques dans les différentes dimensions de leur vie. SP Saguenay porte également une attention particulière aux proches aidants. Il tient aussi compte des conditions de vie, et de la défense des droits collectifs.

Notre mission est d'être un organisme de référence pour les personnes atteintes de la sclérose en plaques, leurs proches aidants et la population en général, en plus de contribuer activement à la recherche.

Nos valeurs

Collaboration

Résilience

Innovation

Compassion

Solidarité



EN QUOI CONSISTE LE PROJET VITALITÉ?

Le projet Vitalité a pour objectif d'améliorer la santé globale des personnes atteintes de sclérose en plaques grâce à une approche soutenue par des professionnels de la santé et du milieu social, tout en favorisant le développement de saines habitudes de vie.

Le programme se déroule en quatre phases distinctes :

1. La sélection et l'évaluation
2. Le programme d'entraînement
3. Le développement de saines habitudes alimentaires
4. Le bilan

À QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME?



Ce projet s'adresse aux personnes atteintes de sclérose en plaques qui souhaitent s'engager dans une démarche visant à améliorer leur santé globale.

LES CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ

01

La personne doit être atteinte de la sclérose en plaques et demeurer dans la région du Saguenay ou de la MRC du Fjord*.

02

La personne doit être en mesure de se déplacer aux endroits requis pour les cours de neuroréadaptation et les ateliers.

03

La personne doit être disponible quelques heures dans la semaine pour participer au projet pilote (ateliers, entraînements, journal de bord, etc.)

04

La personne doit avoir complété le formulaire de demande d'inscription. (vous pouvez trouver le lien du formulaire à la fin de ce document.)

Chaque demande sera analysée par l'équipe SP Saguenay et une physiothérapeute. Une réponse vous sera transmise à la suite de l'évaluation de votre demande pour communiquer si vous êtes admissible et entamer la suite du processus.

*La MRC du Fjord inclut : Bégin, Ferland-et-Boilleau, L'Anse-Saint-Jean, Larouche, Petit-Saguenay, Rivière-Éternité, Saint-Ambroise, Saint-Charles-de-Bourget, Saint-David-de-Falardeau, Saint-Félix-d'Otis, Saint-Fulgence et Sainte-Rose-du-Nord.

PHASE 1

LA SÉLECTION ET L'ÉVALUATION

LA SÉLECTION

Selon les critères mentionnés précédemment, un nombre limité de participants sera choisi parmi les candidatures. Tous les participants sélectionnés devront signer un formulaire d'engagement et compléter un formulaire d'autoévaluation au début et à la fin du projet.

L'ÉVALUATION PHYSIQUE

Une évaluation complète avec Anne-Gabrielle Brassard, physiothérapeute chez Remix Santé constitue le premier pas vers votre plan d'entraînement personnalisé.

Lors de l'inscription, les participants pourront indiquer leur préférence pour le groupe A ou B.

- **Le groupe A** suivra huit séances d'environ une heure de neuroréadaptation en groupe animé par une physiothérapeute.
- **Le groupe B** aura accès à un plan d'entraînement personnalisé à effectuer à la maison échelonnée sur huit semaines.

Tous les participants, peu importe leur groupe, bénéficieront d'un suivi avec la physiothérapeute, de la participation à des ateliers complémentaires, ainsi que d'ateliers et d'un accompagnement individuel en nutrition.

PHASE 2

LE PROGRAMME D'ENTRAINEMENT



Cette phase constitue **huit semaines d'entraînement en neuroréadaptation** à la maison et/ou au centre Remix Santé, selon le groupe et le plan de chacun.

Lors de la quatrième semaine, les participants auront un suivi de mi-session avec la physiothérapeute. Il s'agira alors d'un moment privilégié où la physiothérapeute évaluera l'atteinte de vos objectifs afin d'ajuster le plan d'action au besoin.

Tout au long de cette phase, les participants seront invités à remplir un journal de bord.

ATELIERS COMPLÉMENTAIRES

L'ensemble des participants assisteront à des ateliers complémentaires, parallèlement à leur programme d'entraînement, sur des sujets variés, tels que la gestion du stress et la gestion de la douleur.

Ces ateliers ont comme objectif de favoriser le développement positif de la santé globale.

PHASE 3

LE DÉVELOPPEMENT DE SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES

Le développement de saines habitudes alimentaires constitue un élément clé dans la santé globale de chacun. Afin de favoriser ces habitudes, nous proposons des ateliers offerts par une nutritionniste.



Les participants participeront à **trois conférences** portant sur l'alimentation et la préparation des repas. Les thèmes abordés leur permettront d'acquérir de nouvelles connaissances sur les aliments à privilégier en contexte de sclérose en plaques, d'optimiser leur organisation en cuisine et de découvrir des astuces concrètes, simples et réalistes à appliquer au quotidien.

À la suite de ces conférences, les participants auront la chance d'avoir une **consultation privée** avec la nutritionniste pour faire l'évaluation de leur situation et un suivi pour leur remettre des outils et conseils personnalisés.

Les participants seront invités à noter leurs observations dans le journal de bord pendant cette phase du projet vitalité. Cela a pour but de susciter des réflexions et de mettre en application les nouvelles connaissances développées.

PHASE 4 LE BILAN

Finalement, la dernière phase du projet constitue la compilation et l'évaluation des données. Le formulaire d'évaluation de projet consistera en un élément clé pour cette phase.



Les participants seront invités à analyser l'expérience grâce à un formulaire d'évaluation sur le projet vitalité. Cela nous permettra d'évaluer la réussite des objectifs ciblés, des éléments à améliorer et de vérifier si l'expérience vous a permis d'atteindre de meilleures habitudes de vie et éventuellement, **améliorer votre santé globale.**

PARTENAIRES



**Clinique
Neurospécialisée/
SEP**



LIENS ET COORDONNÉES

Facebook de l'organisme

<https://www.facebook.com/scleroseenplaquessaguenay/>

Site internet - SP Canada Saguenay

<https://spsaguenay.ca/>

Formulaire de demande d'inscription au projet vitalité

<https://forms.gle/fm7MZskScNo2XKQV7>

Coordonnées

 Bureau 107, 927 Rue Jacques-Cartier Est, Chicoutimi

 Lundi au Jeudi - 8h00 à 16h00

 (418) 543-8325

SP Sclérose
en plaques
Canada
Saguenay