



MYÉLOME
CANADA

MISSION : MAÎTRISER LE MYÉLOME

20
ANS

— Qu'est-ce que le myélome

**et comment pouvons-nous
vous aider ?**



Qui sommes-nous?

Myélome Canada est le seul organisme patients à but non lucratif national créé par et pour les personnes touchées par un myélome multiple. Nous nous consacrons exclusivement à la communauté canadienne du myélome et depuis notre création en 2005, nous restons déterminés à maîtriser le myélome.

Notre vision

Reprendre sa vie malgré le myélome.

Notre mission

Améliorer la vie de tous les Canadiens touchés par le myélome en les engageant dans nos actions visant à favoriser l'accès à de meilleurs soins et traitements, et assurer la prévention et ultimement la guérison de la maladie.

Notre engagement

Nous nous engageons à créer et à maintenir un environnement inclusif pour notre communauté et notre organisme. Cela passe par le respect et la prise en compte des besoins de tous les groupes dans tout ce que nous faisons : membres des Premières Nations, Métis et Inuits, historiquement sous-représentés et marginalisés, communauté LBGTQIA2S+, et minorités culturelles, raciales et ethniques.

Maîtriser le myélome

Que vous ou l'un de vos proches viviez avec le myélome, nous pouvons vous aider.

.....

Nous offrons des outils, du soutien et des ressources pour vous aider à comprendre et à gérer la maladie afin que vous puissiez avoir une meilleure qualité de vie. Connaître les options de traitements disponibles permettra à vous et vos proches de prendre des décisions éclairées concernant votre parcours de soins ou celui de la personne atteinte.

Vous n'êtes pas seul

Personne n'est jamais prêt à entendre les mots « vous êtes atteint d'un cancer ». Ce qui peut être encore plus déboussolant lorsqu'il s'agit d'un cancer du sang relativement inconnu. Qu'est-ce que le myélome multiple? Est-ce la même chose que le myélome? Est-ce un cancer traitable? Quel est mon pronostic? Ce ne sont là que quelques-unes des centaines de questions que vous pourriez vous poser.

Myélome Canada est là pour répondre à vos questions et pour éviter que vous vous sentiez seul. Nous mettons à votre disposition des ressources, du soutien, des programmes éducatifs, les dernières nouvelles sur la recherche et l'accès aux médicaments, en plus de vous proposer des activités communautaires et de collectes de fonds afin que vous demeuriez en contact avec la communauté canadienne du myélome. Que vous ayez récemment reçu votre diagnostic, que vous soyez en rémission, que vous ayez fait une rechute ou que vous soyez le proche aidant d'une personne atteinte d'un myélome, nous sommes là pour vous aider.



Comment nous pouvons vous aider

Publications, outils, ressources et programmes éducatifs accessibles

Myélome Canada partage des renseignements fiables et à jour qui reflètent le contexte canadien et international afin que vous puissiez mieux comprendre la maladie, apprendre à vivre avec ce cancer et gérer ses symptômes. Nous offrons gratuitement des ressources éducatives, en format imprimé et numérique, créées dans le but de répondre aux besoins de notre communauté, tout comme nos programmes et conférences accessibles en personne ou virtuellement.



Parmi nos ressources :

- **Le site web de Myélome Canada, myelome.ca,** offre une foule de renseignements mis à jour régulièrement. Il est considéré comme la principale ressource en ligne à l'intention de la communauté canadienne du myélome. Parmi les outils utiles, notons :
 - **MC LOUNGE** – un espace numérique sécurisé et privé pour tous les Canadiens qui vivent ou s'occupent d'une personne atteinte d'un myélome.
 - **MC ASSISTANCE** – un service d'information personnalisée, sans frais, pour vous aider dans votre parcours.
 - **MON DOSSIER MYÉLOME** – une application qui vous aide à suivre, gérer et mieux comprendre votre vie avec le myélome.
 - **NAVIGATEUR D'ACCÈS POUR LE TRAITEMENT DU MYÉLOME** – un outil en ligne répertoriant les médicaments disponibles et couverts par province et territoire.
 - **OUTIL DE RECHERCHE PERSONNALISÉ D'ESSAIS CLINIQUES** – un outil interactif permettant de filtrer et de chercher facilement les essais cliniques sur le myélome au Canada.
- **Groupes de soutien locaux et en ligne** et d'autres **programmes de soutien.**
- **Infolettre « Manchettes Myélome »** – comprenant les dernières nouvelles sur la recherche, l'accès aux médicaments au Canada, les événements éducatifs, des témoignages, des nouvelles de la communauté, et plus. Inscrivez-vous au myelome.ca.
- **InfoGuides et InfoFeuillets** – une vaste collection de publications éducatives téléchargeables et disponibles en versions imprimées, portant sur la vie avec le myélome, la gestion et l'impact de la maladie, et bien plus encore.

- **Vidéos sur notre chaîne YouTube** – visionnez des centaines de vidéos éducatives, ainsi que des témoignages. Abonnez-vous pour connaître les nouveautés.
- **Programmes et événements éducatifs** – ces ressources permettent à la communauté de rester informé et d'avoir un sentiment d'appartenance envers leurs pairs.

Programmes de soutien

Que vous soyez atteint d'un myélome ou que vous vous occupiez d'une personne qui en est atteinte, rencontrer et parler avec d'autres personnes qui vivent les mêmes expériences peut vous aider à traverser dans votre parcours. Myélome Canada travaille avec un vaste réseau de **groupes de soutien locaux dirigés par des bénévoles** à travers le pays, héberge divers **groupes de soutien en ligne**, et offre un programme de mentorat « **Soutien par les pairs** » pour vous aider à mieux comprendre, gérer ou faire face à la maladie, dès le diagnostic. De plus, grâce à **MC Assistance**, vous pouvez poser vos questions et partager vos préoccupations directement avec nos spécialistes de l'information, par téléphone ou par courriel.

Comment s'impliquer

S'impliquer est gratifiant et vous donne l'occasion de rencontrer d'autres personnes qui sont touchées par le myélome. Engagez-vous bénévolement au sein d'un groupe de soutien ou d'un événement de collecte de fonds comme la **Marche Myélome Multiple** et le **Tour Myélome Canada**, en créant votre propre événement ou en vous joignant à l'un de nos comités de défense des droits... le choix ne manque pas!

Il est aussi important de prendre part activement aux décisions concernant votre parcours de soins, ou celui d'un proche.

Visitez myelome.ca pour en savoir plus.



MYÉLOME
CANADA
MISSION : MAÎTRISER LE MYÉLOME

20
ANS

Questions fréquemment posées

Qu'est-ce que le myélome multiple?

Le myélome multiple, communément appelé « myélome », est la deuxième forme de cancer du sang la plus répandue, et demeure pourtant méconnu.

Le myélome est une maladie très complexe associée au comportement anormal et à la croissance non contrôlée des plasmocytes, un type de globules blancs fabriqués dans la moelle osseuse qui produisent les anticorps permettant de combattre les infections. Ces plasmocytes anormaux sont également connus sous le nom de *cellules myélomateuses*. Comme les cellules myélomateuses « encomrent » les cellules sanguines saines, le corps peut être affecté de plusieurs façons. Le terme « multiple » de myélome multiple signifie que la maladie peut affecter de multiples parties du corps.

Quels sont les signes et symptômes ?

Comme les symptômes du myélome sont vagues et peuvent varier d'une personne à l'autre, cela rend souvent le diagnostic difficile et lent.

Parmi les signes et symptômes les plus courants du myélome notons la **douleur osseuse** et/ou des lésions osseuses et fractures (souvent dans le dos, les côtes et les hanches), l'**anémie** ou la **fatigue**, des **infections récurrentes**, et/ou des **problèmes rénaux**. Les personnes atteintes d'un myélome ne présenteront pas tous les symptômes et les complications énumérés ci-dessus. Certains patients n'en présenteront même aucun. La plupart des symptômes et des complications associés au myélome sont le résultat d'un nombre trop élevé de cellules plasmocytaires (plasmocytes) dans la moelle osseuse, et de la présence de protéines M (paraprotéines) dans le sang ou l'urine.

Le myélome peut-il être traité et si oui, quelles sont mes options de traitement ?

Bien qu'il demeure incurable, le myélome répond généralement très bien au traitement. Aujourd'hui, les personnes atteintes d'un myélome vivent plus longtemps et bénéficient d'une meilleure qualité de vie grâce aux récents progrès dans la recherche et aux nouveaux traitements. Grâce au financement de la recherche, la guérison semble plus proche que jamais. Il n'existe pas de traitement unique pour les gens atteints d'un



myélome ; chaque cas doit être évalué individuellement. Le choix de traitement le plus approprié sera établi en fonction d'un certain nombre de facteurs tels que l'âge, l'état de santé général, le stade de la maladie au diagnostic, les symptômes présents, les indicateurs de pronostic, l'accessibilité du traitement et les préférences de l'individu.

Essais cliniques

Au cours des 20 dernières années, les projets de recherche novateurs ont mené au développement de nouveaux traitements qui ont augmenté de manière importante l'espérance de vie. Des progrès énormes au niveau des traitements sont en cours, améliorant la qualité de vie, prolongeant la durée de vie et nous rapprochant ainsi de la guérison. Pour en savoir plus, visitez myelome.ca.

Quelles sont les causes du myélome?

Les causes du myélome demeurent relativement inconnues. Cependant, certains facteurs de risque ont été identifiés, pouvant influencer les chances de développer un myélome, y compris l'âge, la race, le sexe, les antécédents familiaux et l'exposition prolongée aux produits chimiques, aux polluants, aux radiations, aux pesticides et aux herbicides.

Est-ce que le myélome est une maladie courante?

Le myélome est la deuxième forme de cancer du sang la plus répandue. 11 Canadiens sont diagnostiqués chaque jour, à un âge moyen de 65 ans. Pourtant, des personnes plus jeunes, voire des personnes âgées entre 30 et 40 ans, reçoivent un tel diagnostic. Avec le vieillissement de la population, l'introduction de nouveaux traitements et la sensibilisation accrue au myélome, le nombre de Canadiens vivant avec cette maladie continue d'augmenter chaque année.

Personne ne devrait se sentir seul face à cette maladie complexe.

Myélome Canada est là pour vous fournir les outils, les programmes, l'information et les ressources les plus à jour et les plus fiables pour que vous vous sentiez soutenu et entendu.

Pour de plus amples renseignements, pour vous abonner à notre infolettre, pour rejoindre notre communauté ou pour faire un don, visitez notre site web :

myelome.ca

Myélome Canada

1255, TransCanada, bureau 160
Dorval, (Québec) H9P 2V4

Sans-frais : 1-888-798-5771

Courriel : contact@myelome.ca



Suivez-nous :



**MYÉLOME
CANADA**

MISSION : MAÎTRISER LE MYÉLOME

20
ANS

© 2025 Myélome Canada. Tous droits réservés. Numéro d'enregistrement d'organisme de bienfaisance : 8625 3329 6RR0001



Agréé
IMAGINE CANADA