



Bienvenue à l'édition de mars de la Newsletter MSIF ! Nous espérons que votre année commence de manière fantastique. Chez MSIF, nous nous réjouissons à l'idée d'une année passionnante et nous vous invitons à faire partie de l'aventure alors que nous avons un impact significatif ensemble.

Ce mois-ci, nous sommes ravis d'annoncer le retour du **May 50K**, notre défi mondial de mise en forme virtuelle ! Ce qui est encore plus excitant, c'est que l'Afrique du Sud rejoint l'Afrique du Sud en tant que pays participant pour la première fois. Bienvenue dans l'équipe !

Nous célébrons également **la Journée internationale des femmes et des filles de science** et **la Journée internationale de la femme en présentant des entrevues inspirantes** avec deux femmes incroyables qui font des vagues dans ces domaines.

Continuez à lire pour tous les détails ! 😊



Le retour de la série The May 50K !

Nous sommes ravis d'annoncer que **le 50K de mai** est de retour pour une autre année, et nous ne pourrions pas être plus enthousiastes ! 🌸 Le 50 km de mai est un défi mondial où les participants roulent, marchent ou courent 50 km tout au long du mois de mai afin d'amasser des fonds essentiels pour les personnes atteintes de sclérose en plaques (SP).

Cette année, pour la première fois, nous accueillons [Sclerosis South Africa](#) dans l'équipe ! Ils seront rejoints par [MS Society \(Royaume-Uni\)](#), [MS Ireland](#), [Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft](#) (Allemagne) et [Stichting MS Research](#) (Pays-Bas).

« En septembre 2016, j'ai reçu un diagnostic de SEP-RR. J'ai commencé à courir pour effacer la SEP, cela me garde forte, et je ferai n'importe quoi pour aider à collecter des fonds pour un remède" - Julie B (photo ci-dessus)

Les inscriptions sont maintenant ouvertes, inscrivez-vous dès maintenant en cliquant [ici](#) ou en cliquant sur le bouton ci-dessous.

[Sign Up](#)

[Donate](#)



La SEP, la science et le cyclisme : à la rencontre de la femme qui pédale pour progresser

Le mois dernier, c'était la Journée internationale des femmes et des filles de science. Pour souligner cette journée, nous nous sommes entretenus avec Marie Kupjetz, chercheuse et cycliste qui participe à [l'initiative Cyclez pour la SP : Partez à la conquête du Tour](#). Marie partage ici ses réflexions sur le fait d'être une femme dans la science et ses attentes pour Cycle for MS 2025.

« Aider les personnes atteintes de SP à adopter un mode de vie actif est incroyablement gratifiant. Cependant, je suis conscient qu'il reste encore de

nombreuses questions sans réponse sur la façon d'optimiser la rééducation et l'exercice dans le contexte de la SEP. Notre groupe s'efforce de comprendre comment l'exercice affecte le fonctionnement du système immunitaire et nerveux et atténue les symptômes de la SP. Mon doctorat examine les effets de l'exercice sur les kynurenines, des métabolites du tryptophane impliqués dans la signalisation neuro-immune.

[Learn More](#)

[Donate](#)



**In the lab with
Dr Enkhzaya Chuluunbaatar**
MSIF-ECTRIMS McDonald Fellow



In the lab with Dr Enkhzaya Chuluunbaatar

For International Women's Day on 8 March, we reached out to MS researcher and MSIF-ECTRIMS McDonald Fellowship recipient, Dr Enkhzaya

Chuluunbaatar. Dr Chuluunbaatar from Mongolia is currently completing her McDonald fellowship in Canada. Step into the lab with Dr Chuluunbaatar to learn about life as a female MS researcher and her future hopes for women in science.

'I hope that, in the future, more women in science will have equal opportunities, the support they need to thrive, and the ability to maintain a healthy balance between their professional and personal lives'

Read the full article [here](#), or by clicking the image above.



Learn More



Donate

Best wishes,
Kerry, Shona and George

MS International Federation (MSIF)

www.msif.org

