

DERNIERE MISE A JOUR DU TABLEAU : MEMBRES FORUM CARENITY SOUS BIOTINE

LE 14/ 11 / 2016

@----- Pseudo , Par ordre alphabétique	Age	ED SS 1 à 10	Typ e de SEP RR , PP , SP	Traitement de fond	Traitement Symptomatique		Début Biotine = Cerenday 100 mg 3 X / jour	Effet + ou -	Commentaires particuliers
				Lequel ?	FAMPYRA	Autre			
adelyne	58	7.5	SP			Baclofène Lévothyrox ...	26/05/16	- - -	Auto-sondage depuis 2005. <u>Arrêt biotine rendu nécessaire le 4 ou 5/07</u> cause transferts devenus difficiles " <u>.15/07 j'ai arrêté la biotine</u> et je retrouve ce que je ne pouvais plus faire à savoir : les transferts pour auto-sondage 5 à 6 fois jour, je me tiens debout un peu plus longtemps mais j ne sais pas si je peux remarcher (10 mètres avec kiné) elle est en congés jusqu'à la fin du mois. <u>Sur moi ça n'a pas marché, ma neuro toujours absente j'ai fait sans elle ... (voir dès retour neuro)</u>
anrib28	62	6.5	PP	Arrêté <u>Imurel</u> pour avoir la biotine et <u>Reprise le 8 août</u> à 1/2 dose pendant 15j et dose normale ensuite (1 50mg matin et soir) L'association " Imurel Biotine Frampyra Tox. botulique Kiné " ne donne vraiment rien de concret comme amélioration (tout juste quelquefois j'arrive à soulever avec la main la jambe droite pour m'asseoir sur le tabouret bar de la cuisine)		Xatral	05/12/15	- + -	<u>Effets très variables heure/heure (effets furtifs d'énergie +, ds la journée), état général beaucoup moins bien / à l'avant-biotine : ne peut plus se redresser seule à 7 mois.</u> <u>Au 08/07</u> "mon périmètre de marche 200m>50m, Je montais 3 étages seule maintenant impossible, je ne peux plus m'asseoir seule sur les tabourets bar de la cuisine " <u>Au 07 09</u> résultats + se font attendre ... <u>Au 07/10</u> Pour moi c'est comme si je n'avais débuté la biotine que depuis début septembre quand la dose d'imurel a été à nouveau complète <i>Je me donne les huit mois minimum pour espérer constater des effets positifs et éventuellement pouvoir remplacer l'imurel par l'Ocrelizumab</i> <u>Le 26/10</u> quelques effets positifs depuis une dizaine de jours. depuis une semaine j'arrive de nouveau a m'asseoir seule sur mes tabourets hauts et me redresser puis me lever seule le matin

DERNIERE MISE A JOUR DU TABLEAU : MEMBRES FORUM CARENITY SOUS BIOTINE

LE 14/ 11 / 2016

Asclepios	42	8.5	PP 2002	Pas de traitement de fond (Tétraparésie hyper spastique) (5 mois de <u>tecfidera</u> pour un <u>résultat très négatif</u> : arrêt).	Depuis début 2015 +++ au début et léger aujourd'hui	Packs cryo effet +++ conduction nerveuse.	20/08/16	=	<u>Le 16/09</u> 1 mois de biotine aujourd'hui. Aucun effet positif ni négatif à signaler (c'est déjà positif en soi). Peut-être <u>un infime soupçon de tremblement en moins ?</u>
aumabe							Septembre 2016		
Capucin1403	44	6.5	SP	Gilénia depuis 1 an		Baclofène	30/11/15	++	Depuis le début je ressens moins de fatigue et d'engourdissements dans mes jambes.
Chris31	53	4.0	SP				06/04/16	++	Progrès meilleur état général, disparition fourmis main et brûlures jambes, ++ de force jambes dos et bras mais marche non encore significativement améliorée (raideurs) / trop tôt ! Bcp moins souvent, mais "je m'écroule " après gros effort !
Combattante	48	?	SP				début Février 2016	+	Douleurs jambes dissipées mais marche non améliorée à 3.5 mois ... J'ai pris du poids mais je crois que c'est parce que je ne marche plus beaucoup. Je fais quand même du <u>Waterbike en cabine individuelle dans de l'eau froide</u> et ça fait un bien fou ainsi que la <u>cryothérapie</u> qui n'est pas facile (-130 degrés pendant 3 minutes !) mais à raison d'une fois par semaine, ça me fait du bien. à 6 mois de biotine . J'essaie d'être patiente pour sentir que la marche s'améliore ! au 12/09 plus du tout de fourmillements ds les mains...

DERNIERE MISE A JOUR DU TABLEAU : MEMBRES FORUM CARENITY SOUS BIOTINE

LE 14/ 11 / 2016

cyclolive	49	4.5	PP	Méthotrexate Au 29/04: arrêt début septembre A voir pour Ocrelizumab		Injections de toxine botulique	19/05/16	++	Plus d'énergie et de facilité à la marche mais difficile de faire la part des choses du fait des injections de TB. Neuro a maintenu le tt de fond avec la biotine. A 1 mois + d'énergie et de tonus musculaire (17/06), au 12/09 : je fais une heure de vélo électrique par jour plus des étirements et du renforcement musculaire.
den88	46	?	PP	Ocrelizumab Essai clinique Oratorio (2012)		Baclofène rivotril			Pas encore abordé le sujet avec neuro mais y pense
Dom777	52	4.5	PP			Injection Solumédrol 1g 1X/ mois	19/09/16		après 10 jours de prise du médicament, pas d'El seulement un léger mal de tête ,le résultat est pour l'instant égal .
drinette	43	?	SP	Cellcept		Baclofène Dantrium	Fin avril 2016	+++	5 semaines de CERENDAY note bcp de petits + qui se passent (+ d'énergie et tonus ds les jambes, meilleur équilibre sensibilité main retrouvée (30/06) grain de la page d'un livre ... Le 30/10 Ma marche est devenue beaucoup plus fluide, ma jambe droite ne part pratiquement plus sur le côté, on a un peu de mal à voir maintenant qu'elle jambe est plus atteinte :) .Je lève plus facilement les jambes plus besoin d'accompagner mes jambes pour m'allonger sur un canapé ou dans mon lit , je fais la marche du gendarme en levant les jambes correctement et surtout en enchainant les pas sans perdre l'équilibre .Au niveau de la fatigue plus besoin de faire ma sieste de l'après-midi pour me reposer ce qui me permet de reprendre des activités artistique a la maison que j'avais laissé au placard :).Hier j'ai réussi a faire plu de 1,5 km avec ma canne je pensais être très fatigué ce matin mais non tous vas bien, je croise les doigts pour que ça continue .

DERNIERE MISE A JOUR DU TABLEAU : MEMBRES FORUM CARENITY SOUS BIOTINE

LE 14/ 11 / 2016

Franfro	57	6.5	SP			<p>Solumédrol (1.5 g) bimestrielle</p> <p>Baclofène</p> <p>Rivotril</p> <p>Vit D à forte dose (sous Actonel > 5 ans)</p>	30/05/16	+++	<p>Progrès énormes (disparition quasi immédiate de douleurs présentes depuis des années,) tonus musculaire dos ++, meilleur steppage, à 2 mois (03/07) Je lève ma jambe droite de plusieurs centimètres ce que je ne faisais plus, je n'ai plus aucune douleur, je suis droit comme un "I" alors que j'étais toujours penché en avant et je dors 8 heures sans coupure. le 12/07 avec toutefois passages inquiétants cheville énorme + dos vouté et marche impossible... Effets +++ confirmés au 21/ 07 ! Au 15/08 Déçu, ça fait 1 semaine que je ne ressens plus aucun effet positif de la biotine. Les douleurs sont revenues. Je marche mal, bref, rien ne va plu. <u>J'attends ma perf de Solumedrol le 26 avec impatience.</u> Le 4/11'ai retrouvé une certaine mobilité, je marche quelques mètres Et absence de douleurs. Je vois au bout de 5 mois les bienfaits de la biotine.</p>
fredatsea	64		SP hémiparésie				Juin 2016	+	<p>A 1 mois le 11/07 pas d'EI ni de modification notoire avec une résurgence des symptômes +/- marquée selon facteurs extérieurs (T°c, stress ...). Le 27/10 après 4 mois de Tt par la B8, pas d'amélioration sur le plan moteur ou sur les contractures. <u>Un mieux au niveau fatigue, moins de sieste et moins de coup de pompe ou de torpeur.</u> Cela n'a rien d'objectif mais c'est bon pour le moral!</p>
Galanic3	68	Aide à la marche				Zyma D depuis mai 2016.	01/12/15	=	<p>à 6 mois de CERENDAY, mais je n'ai pas d'amélioration ni détérioration palpable. – complète avec Vitamine D, à 7 mois RAS.</p>
hermine	58	6.5	PP	Pas de tt de fond			Décembre 2015	+++	<p>D'une marche à 200 m passe à 1.2 km à 7 mois de biotine <u>que du mieux</u> (malgré une fracture du col du fémur fin décembre) douleurs grippale = presque 0, moins d'impatience, retrouve la fatigue normale et bienfaisante du soir, je me sens mieux je bouge plus, je ré muscle, etc....le handicap jambe droite reste là, mais la fatigue s'amenuise, bras droit main droite pareil Le 05-08 : cela fait seulement 9 mois, pour mon neuro le bilan se fait sur 12 mois. jusque-là toujours positif, (voir mes explications plus haut) <u>mais attention, à ne pas trop en faire,</u> car tous nos muscles sont fragiles et d'autres douleurs et fatigués dues aux efforts intenses peuvent apparaître.</p>

DERNIERE MISE A JOUR DU TABLEAU : MEMBRES FORUM CARENITY SOUS BIOTINE

LE 14/ 11 / 2016

Jean69	54	6.5	PP	Cellcept (2009-2011) Endoxan (02/2012 à fin 2013) méthotrexate (03/2014 à 10/2015) et à nouveau Cellcept depuis et arrêt le 27 08/16.		Baclofène	Juillet 2016	+++	Bcp d'auto entretien et centres de rééduc. Déjà à 1 mois de biotine, que des bénéfices : - de fatigue, + d'équilibre et peut être une meilleure marche. Aux 14/08 note également <u>une disparition des fourmillements ds les doigts</u> Au 21 08 confirme ces 1ers bénéfices avec une amélioration de la qualité de marche ! Au 27/08 Arrêt Cellcept depuis 1 semaine. Au 07/09 .Mais je pense que la Biotine a eu un rôle important car fatigue a bcp diminué et elle m'apporte d'autres bénéfices
Jean82	51	?	SP	?			Février 2016	+	A 3 mois au 27/05, note un peu plus de tonus, pas ou plus de douleurs mais une marche encore difficile ... à 6 mois de prise de biotine et les résultats attendus ne sont toujours pas là, notamment: l'amélioration de la marche (force, équilibre, endurance...) mais j'ai acquis un soupçon d'énergie qui se traduit par l'envie de se bouger
jihana	68		SP	jamais eu de traitement de fond			Juillet 2016		Le 27/10 sep depuis 1976, peu agressive - mais ces 5 dernières années, gros pbs de marche - ma neuro m'a prescrit la biotine Cerenday que je prends <u>depuis plusieurs mois</u> - assez en forme , pour la marche stationnaire... je patiente ...
jjames	67		SP	Imurel	2013	cymbalta	Juin 2016	++	Le 10 08 en 2 mois déjà 40 % de récupération
jouany	61	?	?	?	?		Mai 2016	+	<u>Pas ou plus de douleurs</u> ds les jambes mais pas encore d'amélioration sur la marche, au 22/08 pb de perte d'équilibre à la marche

DERNIERE MISE A JOUR DU TABLEAU : MEMBRES FORUM CARENITY SOUS BIOTINE

LE 14/ 11 / 2016

Katryn	53	3.5 A véri fier	SP	COPAXONE pendant 13 ans, arrêté en 2013		Lioresal (spasticité) Ditropan (vessie) Mantadix (fatigue)	16/04/16 Avait commencé à faibles doses depuis début mars (Bayer à 4.5 mg)	++	Raideurs accrues ds les jambes à 3 sem. , + d'énergie, à 10 sem. (25/06) Je peux faire plus de choses "physiques" dans une journée (faire des courses au supermarché, faire du rangement à la maison, sortir pour aller au ciné...).Au niveau de la marche, début (15 jours / 3 semaines) contrasté (moments avec une marche plus aisée, mais également des phases où j'étais comme bloquée). Maintenant à 2.5 mois, c'est plus homogène. Je sens que j'ai plus de force dans les jambes, j'ai moins cette sensation de jambes flageolantes. périmètre de marche ++.Qualité de marche non améliorée : toujours besoin d'une canne et d'un releveur de pied
laplace	47	?	?	Imurel			19/01/16	+++	Fait un peu ce qu'elle veut depuis fin 2015, a repris et fini 1 boîte d'imurel sans avis neuro en association avec biotine cause baisse de régime en avril à 3 mois ... aux dernières nouvelles début mai très contente et spectaculaire : fauteuil → activité et marche +++ (assez stressée le 05/05/16) Dernières news en juin 2016 <i>Posté le 28/06/2016 12:07. : Tout va bien</i>
Line51	65		SP		2013		03 2016		Le 20 08 à 5 mois tous les trois mois je fais des tests, le neurologue m'a indiqué qu'il fallait compter entre neuf mois et un an pour voir des progrès notoires, tous les jours je marche en poussant mon fauteuil, j'ai l'impression de marcher un "peu" plus vite, on verra la suite ...
Liroux	66	6.0	SP	Sans tt depuis 09/2013	Vésicare 5 mg (auto- sondages depuis 2010, 6/jour)		05/02/16	+++	Le 15/01 avant de commencer la biotine, marche 200 m avec une canne anglaise ; à 3 mois : + d'énergie au lever et – de grosses fatigues, marche et jambes pas encore de chgt .Physiquement en meilleure forme et bon moral ! à 5 mois , surcroit d'énergie (12/07) ; le 27/07 fait 1 km 5 en se promenant sans Pb : 06/08 7eme mois je me sens bien, les jambes sont toujours un peu raides mais ça ne m'empêche pas de marcher avec une canne anglaise difficile d'expliquer mon ressenti mais je sens un + dans ma vie de tous les jours.

DERNIERE MISE A JOUR DU TABLEAU : MEMBRES FORUM CARENITY SOUS BIOTINE

LE 14/ 11 / 2016

L.informaticien	54	?	PP	?		Neurontin cymbalta lioresal	01/07/16	++	"J'ai commencé la Biotine le 1er juillet 2016, et je crois déjà ressentir des effets, c'est très minime (sensations de mieux) sur l'état générale, c'est difficile à définir et peut-être aussi à croire, c'est tout simplement peut-être que dans ma tête !"
Manu89	43	?	SP	Plus de tt de fond depuis fin 2015 (chimio) Dans l'attente d'un nouveau tt			Fin 2015	+=	LE 11/02/16 à deux mois Point positif: aucun effet secondaire Point négatif: j'attends encore les effets + sur ma SEP SP Le 08/03 , je ne ressens toujours pas d'amélioration après presque 3 mois de traitement.... WAIT AND SEE " à 7 mois tjrs aucun effet positif !
mazarzar	64	7	SP			Lexomil (sommeil) Séroplex Xatral	27/03/16	< ou =	Spasticité et raideur accrues, pas d'amélioration, fatigue kiné et constipation. Ne peut tjrs pas se redresser ds son lit à 4 mois et toujours de la spasticité et raideur ! le 08/07 . Périmètre de marche quasi nul et difficulté de me redresser au lit ! Cloué au fauteuil et impossible de monter les étages
Marguerite22	62	?	PP	Cellcept			Mai 2016	=	Pas d'amélioration à aujourd'hui (07) après 2 mois Aujourd'hui je suis en fauteuil roulant, je peux me lever seule et tenir un peu debout, pour marcher c'est une dizaine de mètres avec déambulateur,
Merodi									Le 20/09 (+ 2,5 mois) , Je n'ai pas d'effet indésirable, mais, pas de modification notoire, pas davantage d'énergie :(et pas d'amélioration symptômes qui sont davantage marqués par la température, Donc rien d'objectif pour l'instant !!!
Miloww	?	?	?	?	?		Avril 2016 ?	=	Au bout de 3 mois pas d'EI mais pas d'amélioration non plus. Syndrome cérébelleux

DERNIERE MISE A JOUR DU TABLEAU : MEMBRES FORUM CARENITY SOUS BIOTINE

LE 14/ 11 / 2016

momomadeleine52	?	?		?			18 juin 2016	Juin 2016	18/07 Je prends la biotine depuis un mois, je ne trouve aucun changement pour l'instant.il faut patienter
mustang	54	6 ou 6.5	SP	Arrêt Copaxone depuis début biotine	Essai Fampyra mal toléré Reprise au 22/07		20/05/2016	+	arrêt pendant 15jours car 3 gr de cortisones (solumédrol), reprise de la Biotine le 22/07 à 2 mois de Biotine moins de fourmillements mais marche tjrs compliquée ... au 09/08 à 3mois raideur et spasticité très amplifiée sur ma jambe la plus faible ! pas très encourageant
Nestor4			SP				Mars 2016		<u>A arrêté au bout d'1 mois seulement</u> à cause de problèmes intestinaux au 13/07.
Oncemore	52	6	SP	<u>Gilenya</u> (un neuro s'opposait à l'association, l'autre a tranché + !)		Baclofène rivotril	01/06/16		Très sensible à la chaleur, état très variable d'un jour à l'autre ... A 1 mois (02/07) état très variable mais globalement pire : périmètre de marche, vitesse, équilibre, fatigue... Le 26/10 Biotine depuis juin RAS

DERNIERE MISE A JOUR DU TABLEAU : MEMBRES FORUM CARENITY SOUS BIOTINE

LE 14/ 11 / 2016

Oscarus	?	6	?	Cellcept Séances Cryo (attente Ocrelizumab)			01/07/16	+++	<p>En 15 jours même pas, note plus de force ds les jambes -lourdes et -raides (descend les escaliers) mais aussi dans la dextérité des mains ! très satisfait le 3 aout Il n'arrive pas à croire que je puisse nager et bah si 20 longueurs bassin olympique et à partir de la 10 eme ma jambe gauche qui est hs se replie et Bouge incroyable...l'eau ? Le mouvement ? Cerenday ? Cryo? réchauffement climatique ? Chez pas trop ??? en tout cas ma marche après la piscine est incroyable je marche sans ma béquille et vite en plus alors que en y allant c est bof bof. Au 07/09 sur moi c'est frappant j'ai une pêche d'enfer...je sors, bois rentre à 3 h lever a 6 travail à 9 h et la c est tous les week-ends vendredi et samedi inclus !</p> <p>et je cale mon heure de crawl là-dedans !</p>
Opale85	60	7	SP	méthotrexate		Baclofène lyrica	27/02/16	+++	<p>A 4 mois De 10 m avec 2 cannes, est passée à 50, les fourmillements mains ont disparu et a retrouvé la sensibilité chaud/froid et touché piqué (test ergo), la position debout est plus facile avec appuis</p>
PATANGLET	50	?	?	?	?	?	?		
Polo55	51	4.5	SP	Copaxone 3X/ semaine			05/07/16		

DERNIERE MISE A JOUR DU TABLEAU : MEMBRES FORUM CARENITY SOUS BIOTINE

LE 14/ 11 / 2016

4quart	57	?	PP	?	Fampyra en 2014 =0		24/12/15		A 2 mois aucune amélioration (02/03)
raymondfougerolle	52	5.0	PP			-Lyrica -Tramadol - Baclofène - Doliprane (si douleurs) - injection mensuelle de solumédrol 1 g - 1 ampoule Vit D mens.	23/03/2016	++++	j'ai l'impression d'avoir plus la pêche qu'avant. , je marche un peu plus longtemps chaque jour mais avec l'aide d'une béquille pour éviter les chutes (3 au mois de juin avec une cote fêlé, une écorchure à la tête et des égratignures aux membres supérieurs). effets de la biotine sur ma marche et rajouter des +++ dans la case correspondante stp après 8 mois , je sens que les améliorations arrivent doucement mais elles sont là (voir mon post dans "biotine que ressentez-vous du 07/10/16 "
romero	64			?	Intérêt en 2013 et ?	?	?	?	
Semiranis	61	2	RR - > SP	Copaxone (depuis 2011) mon neuro a accepté que je l'arrête (trous sur les cuisses malgré les massages / LPG).		Lyrica Tramadol Vit D	11/07/2016	+/-	dès le premier mois l'effet sur la fatigue a été très net , je peux faire plusieurs courses en magasin à la suite, veiller tard le soir, ne pas être épuisée après ma demi-journée de travail. En effet secondaire possible la spasticité de ma jambe gauche a augmenté, la dysurie aussi. Le 25/10 à 3mois l'effet + sur la fatigue se confirme ! par contre je ressens plus souvent des tensions dans les jambes ou les bras au coucher, difficile de trouver le sommeil, et des raideurs dans les jambes dans la journée

DERNIERE MISE A JOUR DU TABLEAU : MEMBRES FORUM CARENITY SOUS BIOTINE

LE 14/ 11 / 2016

Sofi2B	54	?	SP			Lioresal Mantadix	Février 2016	0 ou - ?	<u>15 j de biotine le 7/03</u> .1 mois moins de fatigue, plus de tonus ,mais ça n'a duré que quelques jours ... <u>à 4 mois</u> Pas d'amélioration mais variable d'un jour à l'autre, pas d'EI (en tout cas pour le moment...° <u>le 15/07 à 4 mois et demi</u> et franchement aucune amélioration ,je me demande même si je ne suis pas moins bien ...je trouve que la marche s'est détériorée ainsi que mon équilibre mais je n'ose pas arrêter et j'espère toujours
Solar15	50		SP	Rebif pdt 15 ans Tecfidera <u>arrêt</u> <u>début septembre</u> après 2 ans de tt		Baclofène - Vitamine D -Magnésium - Régime Seignalet	10/04/2016	+	<u>Au 12/09</u> Plus d'énergie et tonus à 5 mois de biotine (je me déplace avec un déambulateur chez moi et en fauteuil à l'extérieur).

Les patients SEP de Carenity sous Biotine figurent ds ce tableau et sont classés par ordre alphabétique selon leur pseudo.

Les patients apparaissant rose vif ainsi que toutes les colonnes avec un point d'interrogation → compléter données

en me les communiquant **par MP** ou en les notant dans le sujet de discussion "Biotine, que ressentez-vous "

La "transparence" dans l'anonymat est importante, pour bien profiter des fonctionnalités du tableau ... et faire profiter le groupe !

J'ai encore retiré certains membres du tableau au 1^{er} aout, ne donnant aucune nouvelle malgré mes messages en forum, s'ils veulent y reparaitre qu'ils le disent !

Tableau MAJ le lundi en fonction des nouvelles données apportées par les patients ou les nouveaux participants ...

DERNIERE MISE A JOUR DU TABLEAU : MEMBRES FORUM CARENITY SOUS BIOTINE

LE 14/ 11 / 2016

Ce tableau vous sera très utile pour répondre à certaines questions et vous permettra de comparer vos ressentis en fonction de plusieurs facteurs comme

- l'âge,
- le type de SEP,
- votre EDSS (cotation clinique commune à tous les neuro et permettant de suivre l'évolution en bien ou en mal de votre SEP et du handicap défini à une date donnée),
- le traitement de fond s'il y en a un,
- Le(s) traitement(s) symptomatique(s) s'il y en a (Fampyra pour la marche, Baclofène ou Dantrium pour la spasticité..., Rivotril, etc...

- Et enfin donnera la date d'initiation Biotine et vos différents commentaires positifs ou négatifs depuis son démarrage...

Les patients "bleu" au niveau des effets sont relativement satisfaits au 05/08/2016

La nouvelle grille ci-dessous classe les patients selon leur mois et année de début de prise de la Biotine à forte dose jusqu'à ce mois-ci !

Aussi les plus anciens à **10 mois** étant Capucin1403 et tout décembre15

A 9 mois laplace

8 mois février 2015 etc....

Il serait intéressant d'avoir les ressentis de ces personnes-là car n'ont pas donné de leurs nouvelles depuis très longtemps !

Nov15	Déc15	Janv 16	Février 16	mars	avril	mai	juin	juillet	aout	septembre	oct
Capucin1403	4quart Manu89 hermine Galanic3 anrib28	laplace	Sofi2B Opale85 Liroux Jean82 Combattante	raymondfou gerolle Nestor4 mazarzar Line51 Franfro	Solar15 Katryn drinette Chris31	mustang Marguerite22 jouany cyclolive adelyne	Oncemore momomadeleine52 jjames fredatsea	Semiranis Polo55 Oscarus L.informaticien Jean69	Asclepios	Dom777	

**DERNIERE MISE A JOUR DU TABLEAU : MEMBRES FORUM CARENITY SOUS BIOTINE
LE 14/ 11 / 2016**