

# la clef

*le journal*

4<sup>ème</sup> trimestre 2017 - décembre, janvier, février

n° 137



bpost  
PB-PP  
BELGIË/NL - BELGIQUE  
N° agrément: P705108

Périodique trimestriel - Editeur responsable: Mme MILARD-GILLARD, Ligue Belge de la Sclérose en Plaques - CF. ASBL  
N°64 Parc Industriel Sud - rue des Linottes 6 - 5100 NANINNE - RPM: BE 0424 264 043 - Bureau de dépôt: Namur 1

*Bien chez soi*

LES ESSAIS CLINIQUES  
EN BELGIQUE

EUROPEAN  
DISABILITY CARD

MONT VENTOUX,  
ON Y ÉTAIT...



Ligue Belge de la  
Sclérose en Plaques  
Communauté Française ASBL





KEEP  
THEIR FUTURE  
FULL OF  
POSSIBILITIES

**DENOMINATION DU MEDICAMENT** Copaxone 40 mg/ml, solution injectable en seringue préremplie **COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE** 1 ml de solution injectable contient 40 mg d'acétate de glatiramère\*, correspondant à 36 mg de glatiramère base par seringue préremplie \*l'acétate de glatiramère est le sel acétate de polypeptides synthétiques, comprenant quatre acides aminés naturels : acide L-glutamique, L-alanine, L-tyrosine et L-lysine, avec des limites de fraction molaire de respectivement 0,129-0,153, 0,392-0,462, 0,086-0,100 et 0,300-0,374. Le poids moléculaire moyen de l'acétate de glatiramère est compris entre 5.000 et 9.000 daltons. Pour la liste complète des excipients, voir rubrique 6.1. **DONNEES CLINIQUES Indications thérapeutiques** Copaxone est indiqué pour le traitement des formes récurrentes de la sclérose en plaques (SEP) (voir dans la rubrique 5.1 pour les informations importantes concernant la population chez laquelle l'efficacité a été établie). Copaxone n'est pas indiqué dans la sclérose en plaques progressive primaire ou secondaire. **Posologie et mode d'administration Posologie** La posologie recommandée chez l'adulte est de 40 mg de Copaxone (une seringue préremplie), administré en injection sous-cutanée trois fois par semaine à 48 heures d'intervalle minimum. A l'heure actuelle, on ignore pendant combien de temps le patient doit être traité. Une décision concernant un traitement de longue durée doit être prise sur base individuelle par le médecin traitant. **Population pédiatrique** Il n'a pas été réalisé d'études cliniques chez les enfants ou adolescents avec Copaxone. L'information disponible sur l'utilisation de Copaxone 40 mg/ml 3 fois/semaine chez les enfants et les adolescents de moins de 18 ans n'est pas suffisante pour recommander son utilisation. Copaxone 40 mg/ml 3 fois/semaine ne doit donc pas être utilisé dans cette population. **Patients âgés:** Copaxone n'a pas été étudié spécifiquement chez le patient âgé. **Patients ayant une insuffisance rénale:** Copaxone n'a pas été étudié spécifiquement chez les patients insuffisants rénaux (voir rubrique 4.4). **Mode d'administration** Les patients doivent être formés aux techniques d'auto-injection. Ils doivent être surveillés par un professionnel de la santé lors de leur première auto-injection et pendant les 30 minutes qui suivent. Un site différent doit être choisi pour chaque injection, ce qui réduira les risques d'irritation ou de douleur au site d'injection. Les sites pour l'auto-injection comprennent l'abdomen, les bras, les hanches et les cuisses. **Contre-indications** Copaxone est contre-indiqué dans les cas suivants : hypersensibilité à la substance active ou à l'un des excipients mentionnés à la rubrique 6.1. **Effets indésirables** La plupart des données de sécurité relatives à Copaxone ont été réunies avec Copaxone 20 mg/ml administré en injection sous-cutanée une fois par jour. Cette rubrique présente les données de sécurité réunies lors de quatre essais contrôlés contre placebo avec Copaxone 20 mg/ml administré une fois par jour et lors d'un essai contrôlé contre placebo avec Copaxone 40 mg/ml administré trois fois par semaine. La sécurité de Copaxone 20 mg/ml (administré quotidiennement) et de Copaxone 40 mg/ml (administré trois fois par semaine) n'a pas fait l'objet d'une comparaison directe dans une même étude. **Copaxone 20 mg/ml (administré une fois par jour):** Dans toutes les études cliniques menées avec Copaxone 20 mg/ml, les réactions au site d'injection ont été les effets indésirables les plus fréquemment observés et ont été rapportées par la majorité des patients traités par Copaxone. Dans les études contrôlées, le pourcentage de patients rapportant ces réactions ou moins une fois était plus important suite au traitement par Copaxone 20 mg/ml que suite aux injections de placebo (70% vs 37% respectivement). Les réactions au site d'injection les plus fréquemment rapportées chez les patients traités par Copaxone 20 mg/ml versus placebo ont été: érythème, douleur, induration, prurit, œdème, inflammation et hypersensibilité. Une réaction, associée avec au moins un ou plusieurs des symptômes suivants : vasodilatation, douleurs thoraciques, dyspnée, palpitation ou tachycardie, a été décrite comme réaction postinjection immédiate. Cette réaction peut survenir dans les minutes qui suivent l'injection de Copaxone. Au moins une composante de cette réaction postinjection immédiate a été rapportée, au moins une fois, par 31% des patients recevant Copaxone 20 mg/ml comparé à 13% dans le groupe placebo. Tous les effets indésirables qui ont été plus fréquemment rapportés avec Copaxone 20 mg/ml par rapport au groupe placebo sont présentés dans le tableau ci-dessous. Ces données proviennent de 4 études pivots en double aveugle, contrôlées par placebo, pour un total de 512 patients traités par Copaxone 20 mg/jour, et 509 patients traités par placebo, jusqu'à 36 mois. Trois études dans la sclérose en plaques récurrente et rémittente (SEP-RR) ont inclus au total 269 patients traités par Copaxone 20 mg/jour, et 271 patients traités par placebo, jusqu'à 35 mois. La quatrième étude chez des patients ayant présenté un premier épisode clinique et considérés comme étant à haut risque de développer une sclérose en plaques cliniquement définie a inclus 243 patients traités par Copaxone 20 mg/jour et 283 patients traités par placebo

jusqu'à 36 mois. Infections et infestations Très fréquent (≥ 1/10) Infection, Grippe Fréquent (≥ 1/100 à < 1/10) Bronchite, Gastroentérite, Herpès simplex, Oïte moyenne, Rhinite, Abscès dentaire, Candidose vaginale\* Peu fréquent (≥ 1/1000 à < 1/100) Abscès, Cellulite, Furoncle, Herpès Zoster, Pyélonéphrite Tumeurs bénignes, malignes et non précises (incl. Kystes et polypes) Fréquent (≥ 1/100 à < 1/10) Néoplasme bénin de la peau, Néoplasme Peu fréquent (≥ 1/1000 à < 1/100) Cancer de la peau Affections hématologiques et du système lymphatique Fréquent (≥ 1/100 à < 1/10) lymphadénopathie\* Peu fréquent (≥ 1/1000 à < 1/100) Leucocytose, Leucopénie, Splénomégalie, Thrombocytopénie, Anomalie de morphologie des lymphocytes Affections du système immunitaire Fréquent (≥ 1/100 à < 1/10) Anorexie, Prise de poids\* Peu fréquent (≥ 1/1000 à < 1/100) Intolérance à l'alcool, Goutte, Hyperlipidémie, Augmentation du sodium sanguin, Diminution de la ferritine sérique Affections psychiatriques Très fréquent (≥ 1/10) Anxiété\*, Dépression Fréquent (≥ 1/100 à < 1/10) Nervosité Peu fréquent (≥ 1/1000 à < 1/100) Rêves anormaux, Etat de confusion, Humeur euphorique, Hallucination, Hostilité, Manie, Troubles de la personnalité, Tentative de suicide Affections du système nerveux Très fréquent (≥ 1/10) Céphalée Fréquent (≥ 1/100 à < 1/10) Dysgueusie, Hypertonie, Migraine, Trouble de la parole, Syncope, Tremblement\* Peu fréquent (≥ 1/1000 à < 1/100) Syndrome du tunnel carpien, Trouble cognitif, Convulsion, Dysgraphie, Dyslexie, Dystonie, Dysfonctionnement moteur, Myoclonie, Névrite, Blocage neuro-musculaire, Paralyse, Nystagmus, Paralyse du nerf péronier, Stupéur, Déficience du champ visuel Affections oculaires Fréquent (≥ 1/100 à < 1/10) Diplopie, Troubles oculaires\* Peu fréquent (≥ 1/1000 à < 1/100) Cataracte, Lésions de la cornée, Sècheresse oculaire, Hémorragie oculaire, Blépharoptose, Mydriase, Atrophie optique Affections de l'oreille et du labyrinthe Fréquent (≥ 1/100 à < 1/10) Troubles de l'oreille Affections cardiaques Fréquent (≥ 1/100 à < 1/10) Palpitations\*, Tachycardie\* Peu fréquent (≥ 1/1000 à < 1/100) Extrasystoles, Bradycardie sinusale, Tachycardie paroxystique Affections vasculaires Très fréquent (≥ 1/10) Vasodilatation\* Peu fréquent (≥ 1/1000 à < 1/100) Varices Affections respiratoires, thoraciques et médiastinales Très fréquent (≥ 1/10) Dyspnée\* Fréquent (≥ 1/100 à < 1/10) Toux, Rhinite saisonnière Peu fréquent (≥ 1/1000 à < 1/100) Apnée, Epistaxis, Hyperventilation, laryngospasme, Troubles pulmonaires, Sensation d'étouffement, Affections gastro-intestinales Très fréquent (≥ 1/10) Nausées\* Fréquent (≥ 1/100 à < 1/10) Troubles gastro-intestinaux, Constipation, Caries dentaires, Dyspepsie, Dysphagie, Incontinence fécale, Vomissements\* Peu fréquent (≥ 1/1000 à < 1/100) Colite, Polype du colon, Entérococle, Eructation, Ulcère œsophagien, Periodontite, Hémorragie rectale, Accroissement des glandes salivaires Affections hépatobiliaires Fréquent (≥ 1/100 à < 1/10) Anomalie des tests de la fonction hépatique Peu fréquent (≥ 1/1000 à < 1/100) Lithiase biliaire, Hépatomégalie Affections de la peau et du tissu sous-cutané Très fréquent (≥ 1/10) Rash\* Fréquent (≥ 1/100 à < 1/10) Eczyèmes, Hyperhidrose, Prurit, Troubles cutanés\*, Urticaire Peu fréquent (≥ 1/1000 à < 1/100) Œdème de Quincke, Dermate de contact, Erythème noueux, Nodule cutané Affections musculo-squelettiques et systémiques Très fréquent (≥ 1/10) Arthralgies, Douleur du dos\* Fréquent (≥ 1/100 à < 1/10) Douleur cervicale Peu fréquent (≥ 1/1000 à < 1/100) Arthrite, Bourisite, Douleur lombaire, Atrophie musculaire, Ostéoarthritis Affections du rein et des voies urinaires Fréquent (≥ 1/100 à < 1/10) Miction impérieuse, Pollakiurie, Rétention urinaire, Peu fréquent (≥ 1/1000 à < 1/100) Hématurie, Lithiase rénale, Troubles du tractus urinaire, Anomalie de l'urine Affections gynécologiques et périnatales Peu fréquent (≥ 1/1000 à < 1/100) Avortement Affections des organes de reproduction et du sein Fréquent (≥ 1/1000 à < 1/100) Engorgement mammaire, Dysfonctionnement de l'érection, Prolapus pelvien, Priapisme, Troubles prostatiques, Anomalie du test de Papanicolaou, Troubles testiculaires, Hémorragie vaginale, Troubles vulvo-vaginaux Troubles généraux et anomalies au site d'administration Très fréquent (≥ 1/10) Asthénie, Douleur thoracique\*, Réactions au site d'injection\*\*, Douleurs\* Fréquent (≥ 1/100 à < 1/10) Frissons\*, Œdème facial\*, Atrophie au site d'injection\*, Réaction locale\*, Œdème périphérique, Œdème, Fièvre Peu fréquent (≥ 1/1000 à < 1/100) Kyste, Gueule de bois, Hypothermie, Réaction Postinjection Immédiate Inflammation, Nécrose au site d'injection, Troubles des muqueuses Lésions, Intoxications et complications liées aux procédures Peu fréquent (≥ 1/1000 à < 1/100) Syndrome post-vaccinal\* Incidence supérieure dans le groupe traité par Copaxone de plus de 2% (>2/100) par rapport au groupe placebo. Les effets indésirables sans le symbole \* présentent une différence de moins ou égale à 2%. Le terme \* réactions au site

d'injection\* (différents types), reprend tous les effets indésirables survenant au site d'injection excepté atrophie au site d'injection et nécrose au site d'injection qui sont repris séparément dans le tableau. # Y inclut les termes qui réfèrent à une lipotrophie aux sites d'injection. Au cours de la quatrième étude mentionnée ci-dessus, une phase de traitement en ouvert a suivi la phase de contrôle par placebo. Aucune modification du profil de risque connu de Copaxone 20 mg/ml n'a été observé pendant la phase d'extension en ouvert sur maximum 5 ans. Des rapports rares (≥ 1/10 000, < 1/1 000) de réactions anaphylactoides ont été collectés au cours d'études cliniques non contrôlées chez des patients ayant une sclérose en plaques et traités par Copaxone et au cours du suivi de post-marketing du Copaxone. **Copaxone 40 mg/ml (administré trois fois par semaine):** La sécurité de Copaxone 40 mg/ml a été évaluée sur la base d'un essai clinique contrôlé contre placebo, en double aveugle, chez des patients atteints de SEPRR avec un total de 943 patients traités par Copaxone 40 mg/ml trois fois par semaine et 461 patients traités par le placebo pendant 12 mois. De façon générale, les effets indésirables observés chez les patients traités par Copaxone 40 mg/ml trois fois par semaine ont été de même nature que ceux déjà connus et mentionnés pour Copaxone 20 mg/ml administré quotidiennement. De façon plus spécifique, les réactions au site d'injection (RSI) et les réactions postinjection immédiates (RPII) ont été rapportées moins fréquemment avec Copaxone 40 mg/ml administré trois fois par semaine qu'avec Copaxone 20 mg/ml administré quotidiennement (35,5% contre 70% pour les RSI et 7,8% contre 31% pour les RPII, respectivement). Des réactions au site d'injection ont été rapportées chez 36% des patients sous Copaxone 40 mg/ml contre 5% des patients sous placebo. Des réactions postinjection immédiates ont été rapportées chez 8% des patients sous Copaxone 40 mg/ml contre 2% des patients sous placebo. Quelques effets indésirables spécifiques ont été notés : Des réactions anaphylactiques ont été observées dans de rares cas (≥ 1/10 000, < 1/1 000) chez les patients atteints de SEP traités par Copaxone 20 mg/ml au cours d'essais cliniques non contrôlés et au cours du suivi de post-marketing. Elles ont été rapportées chez 0,3% des patients traités par Copaxone 40 mg/ml (peu fréquent : ≤ 1/1 000, < 1/100). - Aucun cas de nécrose au site d'injection n'a été rapporté. - Des cas d'érythème cutané et de douleur dans les extrémités, non mentionnés pour Copaxone 20 mg/ml, ont été rapportés tous deux chez 2,1% des patients traités par Copaxone 40 mg/ml (fréquent : ≤ 1/100, < 1/10). - Des cas de lésions hépatiques d'origine médicamenteuse et d'hépatite toxique, également observés de façon rare chez les patients atteints de SEP traités par Copaxone 20 mg/ml au cours du suivi de post-marketing, ont été rapportés chez un patient chacun (0,1%) traité par Copaxone 40 mg/ml (peu fréquent : ≤ 1/1 000, < 1/100). **Déclaration des effets indésirables suspects** La déclaration des effets indésirables suspects après autorisation du médicament est importante. Elle permet une surveillance continue du rapport bénéfice/risque du médicament. Les professionnels de santé déclarent tout effet indésirable suspecté - au **Belgique** via l'Agence fédérale des médicaments et des produits de santé - Division Vigilance - EUROSTATION II - Place Victor Horta, 40/40 - B-1060 Bruxelles - Site internet: www.afmps.be - e-mail: adversedrugreactions@afmps.be - et **au Luxembourg** via Direction de la Santé - Division de la Pharmacie et des Médicaments, Villa Louvigny - Allée Marconi, L-2120 Luxembourg - Site internet: <http://www.ms.public.lu/fr/activites/pharmacie-medicament/index.html> **TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ** Teva Pharmaceuticals Ltd. Ridings Point Whistler Drive Castleford West Yorkshire WF10 5HX Royaume-Uni **NUMERO(S) D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ** BE 467902 **MODE DE DELIVRANCE** - Médicament soumis à prescription médicale. **DATE DE MISE À JOUR DU TEXTE / APPROBATION DU TEXTE** Date de dernière mise à jour du texte : 03/2017.

TEVA Neuroscience Prix public: € 768,83 Ticket modérateur actif: € 11,90\* Ticket modérateur Omnio: € 7,90\* \*pas de supplément



Their life, their way





We're steadfast in our commitment to the MS community, with experts dedicated to delivering new approaches for confronting this disease now and in the future.

Sanofi Genzyme is committed to working harder so patients can live better—because in the fight against MS, we're all in this together. And, guess what? We're not backing down. Multiple sclerosis is not just a disease—it's a challenge

*Challenge accepted.*

GZBE-MS-16-02.0010

SANOFI GENZYME 

[www.sanofigenzyme.com](http://www.sanofigenzyme.com)

©2013 Sanofi Genzyme Corporation, a Sanofi company. All rights reserved.



Le dossier



Les rendez-vous de SAPASEP & de Move

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <b>3</b> <b>Éditorial</b>   | <b>17</b> <b>Dossier</b>   | <b>47</b> <b>Les rendez-vous de SAPASEP</b>   |
| <b>6</b> <b>Allô Docteur</b><br>Les essais cliniques en Belgique  | 18 Cocooning et handicap, font-ils...<br>20 Comme toit<br>22 Idées clés pour...<br>24 Rêverie forestière au fond du jardin<br>26 "Bien chez soi": l'AViQ un partenaire?<br>28 Ma maison, c'est mon château<br>30 De la roulotte à la cabane...<br>32 Penser à adapter sa maison...<br>34 Sécurité et bonheur retrouvés<br>35 Professionnels du "bien chez soi"<br>37 Les techniques de décoration<br>41 D'une maison à une autre<br>46 En savoir plus... | <b>49</b> <b>Move</b><br><b>54</b> <b>A vos plumes</b><br>Des "chevaliers" pour chococlef?<br>Merci...<br><b>56</b> <b>Documentation</b><br><b>59</b> <b>Agenda</b><br><b>60</b> <b>Petites annonces</b><br><b>61</b> <b>Infos utiles</b> |
| <b>8</b> <b>Les lois et vos droits</b><br>Vivre en communauté, en colocation...<br>Changement pour les indépendants<br>9 European Disability Card |  |   |
| <b>10</b> <b>Point actu</b><br>L'école de la SEP - rappel<br>11 Remise des prix "MS Awards" 2017  |  |   |
| <b>13</b> <b>Lu et regardé pour vous</b>  |  |   |



**JOYEUX** Noël  
Merveilleuse **ANNÉE**

L'ÉQUIPE DU JOURNAL LA CLEF

# LES ESSAIS CLINIQUES EN BELGIQUE

Le 26 septembre 2017, l'agence fédérale des médicaments et produits de santé organisait à Bruxelles un symposium consacré à la nouvelle loi (publiée au moniteur belge) qui régit les essais cliniques en Belgique. Un essai clinique est toute étude réalisée sur l'être humain avec une molécule considérée comme pouvant être utile pour traiter une pathologie, quelle qu'elle soit.

Il peut s'agir d'une molécule nouvelle qui n'a pas encore été enregistrée par une commission officielle, ou d'une molécule déjà enregistrée dont on souhaite approfondir la connaissance.

Grosso modo, il existe deux sortes d'essais cliniques:

- Des essais de **tolérance**: au cours de ces essais, on essaie surtout de déterminer l'absence de toxicité de la molécule. Ce sont des essais au cours desquels on procède à de très nombreux examens (prises de sang, fonction cardiaque, fonction rénale, fonction pulmonaire, cérébrale,...) afin de préciser au mieux quelles précautions, doivent être éventuellement prises lors de l'administration de cette molécule.
- Des essais d'**activité**: au cours de ces essais, on essaie surtout de démontrer qu'une molécule exerce objectivement des effets bénéfiques pour le patient. Cela peut se faire en comparaison avec un placebo ou avec une autre molécule déjà existante.

## FAIT-ON DES ESSAIS CLINIQUES CHEZ DES PATIENTS SOUFFRANT DE LA SCLEROSE EN PLAQUES?

Bien sûr, on fait de tels essais, soit chez des patients atteints de la SEP à poussées et rémission, soit chez des patients atteints de **SEP progressive primitive**.

## QUI PEUT PARTICIPER À CES ESSAIS?

La réponse est claire et simple: **pas n'importe qui!**

Les essais sont réalisés dans des conditions très précises (c'est-à-dire selon des protocoles très précis) et chez des malades qui présentent un ensemble de caractéristiques également bien déterminées (caractéristiques de l'âge, de gravité de la maladie, de nombres de poussées, ou de nombre de lésions à l'IRM,...).

Les médecins cherchent des cohortes de patients homogènes parce que cela augmente la probabilité de mettre en évidence les caractéristiques d'une molécule.



### **CELA PEUT-IL ÊTRE UTILE POUR UN PATIENT DE PARTICIPER A UN ESSAI CLINIQUE ?**

Certainement, et pour deux raisons. Un patient peut, en participant à un essai d'une molécule nouvelle, découvrir que cette molécule est bien tolérée et qu'elle pourrait devenir pour lui un traitement de choix.

Au cours de ce genre d'essais, on procède à un suivi tout spécial de la maladie: des examens IRM répétés sont réalisés ce qui permet de mieux apprécier l'évolution de l'affection. C'est tout bénéfique pour le patient.

Mais (il y a toujours des "mais"), il faut bien avoir à l'esprit deux choses: un essai clinique qui peut durer trois ans exige de la part du patient une sévère discipline! (Régularité dans la prise de la molécule et dans le suivi médical). S'il s'agit de l'essai d'une nouvelle molécule versus placebo ou versus une molécule ancienne, le patient ne peut pas savoir quelle molécule il va recevoir.

### **COMMENT PEUT-ON SAVOIR QU'ON RECHERCHE DES PATIENTS DISPOSÉS À PARTICIPER À UN ESSAI CLINIQUE?**

Dans tous les centres hospitaliers (universitaires ou autres) où il existe un service de neurologie qui prend en charge des patients atteints de SEP, les neurologues sont informés de l'existence de tels essais et des conditions précises de participation à ces essais. Il suffit donc souvent de poser la question.

Il existe une base de données destinée aux médecins et aux patients:

[www.clinlife.be/Etudes\\_cliniques](http://www.clinlife.be/Etudes_cliniques)

[www.clinicaltrials.gov](http://www.clinicaltrials.gov)

## VIVRE EN COMMUNAUTÉ, EN COLOCATION: QUELLES INCIDENCES SUR LES ALLOCATIONS SOCIALES ?

Nous entendons parler ces derniers temps dans les différents médias de la "vie en colocation".

Cette formule attire énormément de jeunes, jeunes débutant dans la vie professionnelle ou se trouvant en attente de travail. Ils ont ainsi, faute de moyens financiers suffisants, la possibilité de louer une maison confortable en partageant des pièces communes tout en ayant un espace personnel. Les frais de location et les charges sont ainsi partagés. Cette formule permet aussi de briser un certain isolement social et donc plus de solidarité et de convivialité.

D'après certaines études, cette formule intéresse également les seniors mais aussi certaines **personnes porteuses d'un handicap**. Celles-ci n'ont pas nécessairement envie d'aller dans des institutions et la question est de savoir: y aura-t-il dans l'avenir suffisamment de places disponibles dans celles-ci? La conjoncture économique actuelle peut aussi rendre le prix d'un loyer inabordable.

Ces projets séduisants qui fleurissent un peu partout en Wallonie et à Bruxelles, ne doivent pas occulter l'impact possible sur les **allocations sociales**:

- Les **indemnités d'incapacité de travail**: le travailleur vivant en colocation verra ses indemnités d'invalidité calculées en tant que cohabitant (40 %) et non en tant qu'isolé (55 %) (il est tenu compte des revenus des autres colocataires).
- Les **allocations de chômage**: afin de pouvoir être indemnisé en tant qu'isolé, le chômeur doit prouver qu'il ne partage pas les dépenses de vie courante mais uniquement la location, les charges et quelques espaces de vie (\*).
- Les **aides du CPAS**: dans le cas du RIS (Revenu d'Intégration Sociale), est considéré comme cohabitant, toute personne vivant sous le même toit et partageant les dépenses ménagères. Les revenus des colocataires ne peuvent être pris en compte pour calculer le montant du RIS
- Les **pensions de retraite, de survie**: pas d'impact (sauf si remariage). Par contre, impact sur la GRAPA (Garantie de Revenus A la Personne Agée): le taux est majoré si la personne vit seule, ou en maison de repos
- Les **allocations pour personnes handicapées**: le taux "isolé" est appliqué pour les personnes qui fournissent la preuve d'un bail signé (et si possible enregistré) par les différents colocataires

(\* ) Le 9 octobre dernier, la Cour de Cassation a rejeté un pourvoi en cassation de l'ONEM et tranché "*une personne qui loue une maison avec d'autres tout en assurant seule sa subsistance doit être considérée comme isolée*". Cet arrêt aura probablement un impact sur d'autres branches de la sécurité sociale et sur l'aide sociale.

---

### DU CHANGEMENT POUR LES TRAVAILLEURS INDÉPENDANTS MALADES

Lorsqu'un indépendant cesse son activité pour cause de maladie, le premier mois, il ne peut avoir droit à des indemnités de la mutuelle. Ce délai est appelé "**période de carence**".

**Bonne nouvelle!** A partir du **1<sup>er</sup> janvier 2018**: l'indemnité de maladie sera perçue après **2 semaines de maladie**.

---

## EUROPEAN DISABILITY CARD

La **European Disability Card** (EDC) est une carte gratuite qui promeut l'accès des personnes handicapées à la culture, au sport et aux loisirs (musées, parcs d'attractions, attractions touristiques, centres sportifs...) et qui offre plusieurs avantages dans ces domaines.

### OÙ CETTE CARTE EST-ELLE VALABLE?

Les organisations qui **acceptent** la EDC la font connaître via leurs propres canaux de communication (sites web, dépliants...). Elles déterminent elles-mêmes les **avantages** qu'elles accordent sur présentation de celle-ci. Il peut s'agir de réductions, d'audio-guides, de places de stationnement (réservées),...

Vous pouvez trouver sur le site de la EDC une liste d'exemples d'organisations qui acceptent la carte: [www.eudisabilitycard.be](http://www.eudisabilitycard.be)

Cette carte est active en Belgique. A partir de **janvier 2018**, la carte sera valable dans **7 pays européens**: Chypre, Estonie, Finlande, Italie, Malte, Slovénie et Roumanie.

### COMMENT EN FAIRE LA DEMANDE ?

Les personnes handicapées ont droit à la EDC à la condition d'avoir un dossier auprès de **l'une des 5 institutions belges** suivantes:

- Le SPF Sécurité sociale (DG Personnes handicapées)
- La VAPH (Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap)
- L'AViQ (Agence pour une Vie de Qualité)
- PHARE (Service Personne Handicapée Autonomie Recherche)
- La DSL (Dienststelle für Selbstbestimmtes Leben)

La procédure de demande de la carte diffère selon chacune des 5 institutions.

**Ex. demande de carte auprès de la DG Personnes handicapées:** via le formulaire de contact (site web), par courrier ou par téléphone. Le droit est ouvert si le handicap a été reconnu par la DG Personnes handicapées et/ou si vous y bénéficiez d'autres avantages tels qu'une allocation, une carte de stationnement...

Il suffit de transmettre le numéro de registre national. La photo d'identité sera automatiquement extraite.

Un mois environ après l'introduction de la demande, la carte sera reçue par la poste. Elle est valable **5 ans** quelle que soit la durée de reconnaissance du handicap.

En cas de perte, un seul duplicata pourra être demandé.

**RAPPEL**

**4 MATINÉES**  
**13 ET 20 JAN. 2018**  
**3 ET 17 FÉV. 2018**  
De 9H30 à 12H30 à Namur

# L'ÉCOLE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES MOINS DE 5 ANS DE DIAGNOSTIC

VIVRE AVEC SA MALADIE, SEP'OSSIBLE !



Ligue Belge de la  
Sclérose en Plaques  
Communauté Française ASBL

Plus d'informations :

 [ecolesep@ligueseep.be](mailto:ecolesep@ligueseep.be)

 rue des Linottes 6, 5100 Naninne (Namur)

10 LA CLEF

Inscrivez-vous :

**081 40 15 55**

ou en ligne [www.ligueseep.be](http://www.ligueseep.be)

## REMISE DES PRIX « MS AWARDS » 2017

Ce mercredi 18 octobre a eu lieu la remise des prix "MS AWARDS", organisation de la Ligue Nationale de la Sclérose en Plaques.

Ces prix sont accordés aux employeurs des 3 Communautés, afin de les mettre à l'honneur dans leur action à l'égard des personnes atteintes de sclérose en plaques.

Chaque dossier a fait l'objet d'une lecture par les membres d'un jury composé de professionnels (ergo, AS...), de personnes atteintes de SEP et de volontaires.

Lors d'une cérémonie rehaussée par la présence de Monsieur Kris PEETERS (Ministre Fédéral de

l'Emploi), 4 sociétés (1 wallonne, 2 bruxelloises et 2 néerlandophones) ont reçu un prix d'une valeur de 5.000 € chacune.

Deux autres sociétés ont reçu également chacune 1.250 € en vue de les encourager dans leurs efforts de maintien au travail des personnes atteintes de SEP.

Les candidatures non retenues recevront un certificat de participation et d'encouragement également.

Rendez-vous pour la prochaine édition en 2019.



Mme Virginie DOSSCHE:  
firme ELKABIS/chocolaterie  
Leonidas Waterloo, lauréate



# Solo

## Motorisation électrique pour votre fauteuil roulant

- Kit électrique avec joystick pour fauteuil roulant manuel
- **Révolutionnaire** : système d'attache de **roues sans axe**
- **Autonomie décuplée** grâce aux **batteries Lithium-ion**
- Adaptable à tout type de fauteuil roulant manuel
- Facilement démontable et transportable








**Euromove sprl**  
Tél. : 02 358 59 86  
[www.euromove.be](http://www.euromove.be)

## À la maison et nulle part ailleurs

engineering.tomorrow.together.

Appel gratuit ☎ 0800 94 365  
[www.tk-monteescalier.be](http://www.tk-monteescalier.be)



### Les escaliers facilement et en toute sécurité Grâce au monte-escalier de thyssenkrupp

- La fiabilité allemande et 60 ans d'expérience du leader du marché
- Un monte-escalier sur mesure, livré en direct de l'usine
- Installation au choix côté mur ou côté rampe
- Des conseillers et installateurs près de chez vous, un service 24/7

Vous souhaitez tester les avantages du monte-escalier ? Pas de problème, nous organisons une 'séance d'essai' chez un client près de chez vous.

Recevez gratuitement votre documentation



## Côté musique



### Géopoétique

**MC SOLAAR - 3 novembre 2017**

Dix ans de silence pour un retour en force. MC Solaar nous offre le premier single de son nouvel opus avec "Sonotone", évoquant le temps qui passe à travers le yeux d'un « pré-retraité ». Au travers de l'album "Géopoétique", ce chanteur, qu'on ne présente plus, nous offre de superbes morceaux, tous composés de textes savoureux, aux sens qui ne trompent pas, témoignant des bouleversements sociétaux actuels. Dix-neuf titres, dont "La clé", "Mirabelle", nés au départ de quatre premiers titres il y a trois ans, offriront un beau cadeau à glisser sous le sapin.

## Le coin des BD

### Magic 7 - Tome 5: La séparation

**K. RUIZ, Kid TOUSSAINT - Ed. Dupuis - 6 octobre 2017**

Tout devient compliqué entre les sept enfants. Léo, le Spirite, file le parfait amour avec Ophélie et semble éviter ses anciens amis, persuadé que l'alliance des sept mages ne peut qu'être une menace pour le monde. Milo est enfermé dans un silo à grains par ses propres parents, voulant ainsi l'empêcher de les manipuler par ses dons de télépathe. Farah a été emmenée par ses parents chez un exorciste afin de lui extraire le démon qui l'habite.

C'est l'enlèvement d'Alice par des mafieux qui va forcer Léo à renouer avec Fabrice, l'Enchanteur, capable de donner vie à ses monstres dessinés qui vont être bien utiles pour libérer la benjamine du groupe.



### Mercy Thompson - Tome 10: l'épreuve du silence

**P. BRIGGS - Ed. Bragelonne - 18 octobre 2017**

Enlevée par l'un des plus puissants vampires au monde, retenue en otage afin de manipuler son mari, le loup-garou Adam, et la reine des vampires des Tri-Cities, Mercy parvient à échapper à son ravisseur de justesse. Seule et désarmée au beau milieu de l'Europe, à des milliers de kilomètres des siens, Mercy doit se frayer un chemin entre ennemis et alliés potentiels, et éviter de déclencher la guerre qui gronde entre loups-garous et vampires, et dresseront les meutes les unes contre les autres.

Et au coeur de la cité millénaire de Prague, les fantômes rôdent...

## Actu ciné



### Ferdinand

**J. CENABOBBY, G. RODRIGUEZ - de C. SALDANHA - 20 décembre 2017 - Durée non communiquée - Animation.**

Ferdinand, un taureau au grand cœur, est victime de son imposante apparence, et se retrouve malencontreusement capturé et arraché à son village d'origine. Déterminé à retrouver sa famille et ses racines, il part à l'aventure en parcourant l'Espagne, accompagné de la plus déjantée des équipes!

### Wonderstruck

**M. WILLIAMS, J. MOORE - de T. HAYNES - 20 décembre 2017 - Drame**

Ben, souhaite retrouver le père qu'il n'a jamais connu. Rose rêve d'une mystérieuse actrice dont elle consigne scrupuleusement la vie dans un album. Ben découvre un indice intrigant dans la chambre de sa mère. Rose repère dans un journal un titre intrigant. Tous les deux décident de partir à la recherche de ces êtres qui leur manquent.



### Depuis l'au-delà

**Bernard WERBER - Ed. Albin Michel- 4 octobre 2017 - Catégorie Roman - 448 p.**

Je me nomme Gabriel WELLS.  
Je suis écrivain de romans à suspens. Ma nouvelle enquête est un peu particulière car elle concerne le meurtre de quelqu'un que je connais personnellement : moi-même.  
J'ai été tué dans la nuit et je me demande bien par qui.  
Pour résoudre cette énigme j'ai eu la chance de rencontrer Lucy FILIPINI. En tant que médium professionnelle, elle parle tous les jours aux âmes des défunts. Et c'est ensemble, elle dans le monde matériel, moi dans le monde invisible, que nous allons tenter de percer le mystère de ma mort.

## Romans En librairie

### La vérité sur l'amour

**K. HIGGINS - Ed. Harper Collins - 11 octobre 2017 - Catégorie Roman - 496 p.**

Rien ne présageait deux sœurs de vivre en coloc. Kate vient de perdre son mari Nathan, dans un stupide accident. Ainsley s'est fait larguer par Eric. Elles décident de s'installer ensemble. L'ex-compagnon de Ainsley étale sa vie privée dans un blog et ne manque pas d'accuser sa chère épouse de ne pas l'avoir suffisamment soutenu dans les épreuves qu'il a traversé. Quant à Kate, en lisant d'anciens mails, elle découvre progressivement qui était son mari. Comment vont-elles se relever?



# AVANCEZ AVEC MOI !

## SURFEZ SUR NEURO-BIONICS.EU

Consultez notre site web et découvrez de quelle manière une technologie innovante peut aider les patients atteints de sclérose en plaques et souffrant du symptôme du pied tombant à rebouger, remarcher, refaire du vélo et remonter les escaliers de manière naturelle.

- Pour une mobilité accrue
- Pour de meilleurs résultats thérapeutiques
- Pour une meilleure qualité de vie

**Nouveau!**  
**5 ans de**  
**Garantie!**



Neuro-Bionics  
fait partie d'Ortho-Medico, Mutsaardstraat 47, 9550 Herzele, Belgique.  
Contactez-nous : info@neuro-bionics.eu ou +32 (0)54 50 40 05

**NEURO·BIONICS**  
Powered by Ortho-Medico *Technologie pour une nouvelle vie*

# *Bien chez soi*



## COCOONING ET HANDICAP FONT-ILS BON MÉNAGE?

Depuis longtemps le travail autour du handicap est associé à la question du médical, du technique, de l'utile. Le cocooning lui, fait davantage référence à l'esthétique, au beau, au confortable.

Pourquoi dissocier ces deux images? La première ne peut-elle pas s'accommoder de la seconde? Est-ce que l'image du handicap se doit seulement d'être associée au pratique, au besoin d'autonomie, de répondre aux besoins primaires?

Est-ce que être en situation de handicap signifie de devoir se contenter de pouvoir manger et se soigner sans avoir de préoccupations considérées comme secondaires, telles celles du loisirs voire même du "superficiel"?

Est-ce un luxe lorsqu'on est en situation de handicap d'avoir du beau ou même d'être beau? Comme si le fait de pouvoir simplement exister décemment, sans être confronté à des obstacles, est déjà tellement compliqué qu'on ne peut pas considérer en plus les aspects du bien-être.

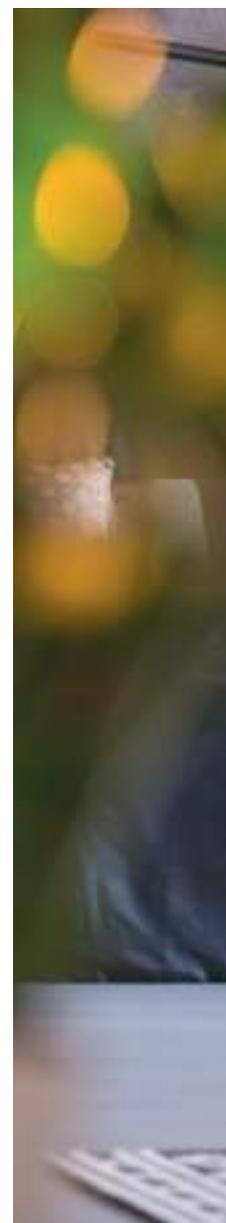
C'est en tout cas ce que nous fait croire le monde médical ainsi que le monde industriel.

Cependant ces deux aspects gardent tous les deux le même poids lorsqu'on détermine ce qui est important à une qualité de vie satisfaisante. Il est certain que les besoins de première ligne se doivent d'être comblés; que l'autonomie est une priorité car dans de nombreuses situations elle n'est pas encore acquise. Mais nous ne pouvons pas négliger non plus la place de l'humain, celle du vivre et non plus du survivre.

Quand il devient question de repenser son lieu de vie pour le rendre plus accessible, nous ne pouvons pas négliger les aspects techniques et utiles inclus dans les adaptations et les aménagements. Ces derniers permettent à chacun de pouvoir s'impliquer et de participer activement dans son quotidien. Cependant, dans la sclérose en plaques du moins, ces transformations ne sont que rarement temporaires. Elles deviendront un élément qui accompagnera chaque personne tout au long de sa vie. Il nous semble dès lors, important de pouvoir les intégrer correctement et de manière individuelle au sein de chaque parcours de vie pour que chacun puisse se les approprier.

Il s'agit d'une nouvelle part de sa vie.

L'idée est alors de faire une petite place dans son quotidien pour ces nouveaux changements. Il ne serait pas pertinent de refuser en bloc ces adaptations à cause d'une perte d'autonomie qui nous empêcherait de pouvoir, en final, continuer à profiter de notre chez nous. Mais l'idée n'est pas non plus de dénaturer son chez soi avec ces aménagements. Une vraie réflexion doit faire son chemin afin de ne pas supprimer, avec l'introduction de ces nouveaux éléments, des repères importants, de ne pas affecter la valeur sentimentale de l'habitation et surtout continuer à se sentir bien chez soi.



Qu'est-ce qui doit rester? Qu'est-ce qui peut disparaître? Ou changer de place sans que cela ne change l'esprit de la maison? Qu'est-ce que je peux assumer comme aménagement et qui pourrait évoluer avec le temps?

Toutes ces questions se posent lorsqu'on s'apprête à intégrer dans son lieu de vie, de nouveaux aménagements.

Un juste milieu doit être pensé pour créer une harmonie au sein de son lieu de vie. Un équilibre entre sécurité et confort, autonomie et bien-être, utile et esthétique semble le plus pertinent pour pouvoir continuer à fonctionner sereinement chez soi.

Parallèlement à cela, pourquoi ne pas imaginer que les industriels se lancent dans de nouvelles créations moins envahissantes, moins brutes, plus avenantes et qui pourraient être inclus plus facilement dans notre quotidien. Le besoin n'empêche pas l'esthétique! Alors pourquoi ne pas imaginer des adaptations design ou des aménagements feng shui. Rien n'est impossible quand il s'agit de vivre en harmonie avec ses difficultés.



## COMME TOIT

On ne choisit pas toujours les briques qui nous entourent. Si l'idéal est que logement et foyer ne forment qu'un seul et même bâtiment, la réalité nous emporte parfois vers des lieux de vie qui font office d'abri ou de toit: un endroit qui protège sans constituer un refuge pour autant.

A 63 ans, Christiane est face à un dilemme crucial pour son avenir: sa maison ou une maison de repos. Peut-elle rester avec les briques qui l'enveloppe et la réconforte depuis des années même si celles-ci ne sont plus adaptées à son état de santé? Doit-elle les quitter pour d'autres, certes moins accueillantes, mais plus appropriées et davantage protectrices? Un choix difficile, voire impossible, avec de curieuses allures d'obligation. La sécurité ou le risque? La certitude ou l'espoir? Le devoir ou l'envie?

Vous découvrirez un témoignage entre deux teintes; où satisfaction et nostalgie se mélangent parfois aussi avec l'inconfort et l'aisance. Vous comprendrez peut-être aussi les raisons pour lesquelles les briques que nous avons dans le ventre prennent parfois tellement de place que nous les retrouvons aussi dans notre cœur.



**PEUX-TU ME DIRE DEPUIS QUAND TU VIS EN MAISON DE REPOS ET DANS QUELLES CIRCONSTANCES TU Y ES ENTRÉE?**

J'y suis entrée fin février de cette année. Au mois de janvier, un soir, j'ai dégringolé les escaliers qui mènent à mon garage. Aussi étonnant que cela puisse paraître, je ne me rappelle ni la raison qui m'a poussée à les utiliser, ni comment je les ai descendus; mais le fait est que j'ai passé la nuit inconsciente aux pieds de ces derniers. L'aide familiale m'a retrouvée le lendemain matin inconsciente, en hypothermie et portant plusieurs contusions. Après une hospitalisation de plusieurs semaines, je suis allée

dans un centre de revalidation qui ne pouvait malheureusement pas me garder éternellement. A partir de là, j'avais un choix à faire: retourner chez moi avec tous les risques que cela comportait ou rentrer dans une maison de repos. J'ai donc rapidement opté pour la seconde solution qui était la plus sécurisante pour moi et mes proches.

**C'EST UN CHOIX QUE TU REGRETTES?**

Oui et non! Je me rends bien compte que vivre à nouveau seule était trop dangereux; d'autant plus que ce n'était pas ma première chute. En plus, mon père et ma fille ne se sentaient vraiment pas en sécurité. Mais il est vrai que ma maison me manque.



#### QU'EST-CE QUI TE MANQUE?

J'avais quand même plus de liberté. Et puis c'est là où j'ai vécu avec mon mari; là où j'ai mes racines, ma mémoire. C'est chez moi, simplement!

#### QUAND TU DIS QUE TA MAISON C'EST CHEZ TOI, LÀ OÙ TU VIS AUJOURD'HUI CE N'EST PAS CHEZ TOI ALORS?

Non, c'est la résidence où je vis maintenant!

#### CELA SIGNIFIE-T-IL QUE TU T'Y SENS MAL?

Non, je ne peux pas dire ça! J'ai visité plusieurs établissements avec ma fille avant de choisir celui-ci. Il est situé tout près de ma maison et de ma famille; je ne suis donc pas perdue. En plus, le bâtiment est très bien entretenu et le personnel est charmant et très à l'écoute. Et puis, il y a quand même quelques avantages.

#### DE QUELS AVANTAGES PARLES-TU?

Ne fut-ce déjà qu'au niveau des soins du kiné. Il a beaucoup de matériel disponible qui permettent de travailler différemment et même mieux qu'à la maison. Il y a aussi les activités organisées toutes les après-midis;

je peux y accéder facilement. Lorsque je vivais chez moi, je devais toujours dépendre de quelqu'un pour me rendre à l'une ou l'autre sortie.

#### MAIS MALGRÉ ÇA, ON NE PEUT PAS DIRE QUE LA RÉSIDENCE OÙ TU VIS EST TON NOUVEAU "CHEZ TOI".

Non, même si je m'y sens bien, que la chambre n'est pas mal du tout et que tout le monde s'occupe bien de moi; ce n'est pas ma maison.

#### JUSTEMENT, TU PEUX ME PARLER UN PEU DE TA CHAMBRE?

Evidemment, c'est plus petit que ce que j'ai connu. Lorsque je vivais chez moi, je passais la plupart de mon temps entre le salon, la salle à manger et la cuisine. Là, je me retrouve dans une seule et unique pièce mais je ne me sens pas à l'étroit pour autant. Et puis la vue est belle, je pourrais presque voir ma maison de là où je suis.

#### COMMENT AS-TU AMÉNAGÉ CETTE PIÈCE POUR TE SENTIR UN PEU PLUS CHEZ TOI MALGRÉ TOUT?

J'ai pris ma télévision, 2-3 meubles et quelques objets de décoration auxquels je tenais tout particulièrement. J'ai aussi installé un petit frigo avec toutes les boissons dont je suis friande. J'ai aussi pu reprendre ma machine à café.

#### TA MAISON EST-ELLE OCCUPÉE AUJOURD'HUI?

Non! Je ne sais pas encore très bien si je vais la vendre ou la louer. Je me dis que si je la loue elle restera encore un peu à moi. Je ne sais pas; on verra.



## IDÉES CLÉS POUR...

### ...FACILITER L'ORGANISATION AU QUOTIDIEN

Première étape, faites du tri: il est inutile de posséder les mêmes objets en grande quantité. Le stylo à billes est un bon exemple mais on peut également citer les essuies vaisselle, les éplucheurs, les spatules en bois,... Doit-on en avoir autant? Se sert-on de tous? Dans la majeure partie des cas, on utilise toujours les mêmes, ceux que l'on préfère. Dans ce cas, inutile de garder les autres...

*Petit conseil* pour se rendre compte du nombre d'objets du même type: rassemblez sur une table tous ces objets éparpillés un peu partout dans la maison, vous vous rendrez vite compte que l'on peut posséder un nombre invraisemblable d'objets identiques!

Deuxième étape, après le tri, le rangement: **chaque objet a sa place**. On range de manière pragmatique: les objets utilisés régulièrement se retrouvent dans les armoires les plus accessibles, ceux utilisés de manière plus ponctuelle trouveront une place plus éloignée.

Résultat au quotidien: on utilise l'essentiel, on retrouve chaque chose à sa place, on dépense moins d'argent car on sait ce que l'on a et on évite ainsi les achats inutiles. En fonctionnant de la sorte, vous verrez que ranger votre maison vous prendra bien moins de temps au quotidien.

Et vu que l'on a évacué le superflu, on retrouve des armoires qui respirent... et nous aussi par la même occasion!

### ...DÉCORER HARMONIEUSEMENT VOTRE INTÉRIEUR

Vous aimez les couleurs? Vous avez l'impression qu'elles vous donnent de l'énergie? Parfait! Mais attention de ne pas en abuser. L'idéal est de choisir une couleur neutre pour votre intérieur et d'agrémenter tout cela par des petites touches de couleur dans votre décoration. L'avantage? Pouvoir en changer plus souvent et à moindre prix (plaid, coussins, vases,...). En adoptant ce mode de changement, vous aurez l'impression d'avoir un nouvel intérieur à moindre frais!





## MA MAISON C'EST...

- > Mon point de repère familial et personnel;
- > Un privilège, celui de ne pas être obligée de dormir sous les ponts;
- > Une sécurité, l'opportunité de ne pas devoir être exposée à tous;
- > La chaleur, retrouver sa famille et tout ce qui va avec.
- > La sérénité (et du coup, la santé);

Vous voulez malgré tout de la couleur au mur? Choisissez un endroit de "passage" comme un couloir, un mur dans les toilettes... Vous vous lasserez moins vite de celle-ci.

Un dernier petit conseil pour le choix des couleurs: choisissez celles-ci en fonction de la luminosité et de l'orientation de votre pièce: un pièce située plein nord vous paraîtra plus douce avec des couleurs chaudes; par contre, vous pourrez vous permettre des couleurs froides dans les pièces situées au sud de votre habitation.

Bonne décoration!

## IDÉES LECTURE



**DÉTOX TA MAISON**  
Judith CRILLEN  
Rustica Editions - 2016

Vous sentez-vous dépassé par toutes les tâches à accomplir lorsque vous rentrez chez vous? Souhaitez-vous avoir plus de temps libre, faire des économies et retrouver un intérieur zen et bénéfique pour votre bien-être? Judith CRILLEN, professionnelle du rangement à domicile depuis de nombreuses années, vous offre ici ses meilleurs conseils et astuces.

Apprenez comment adapter facilement les solutions de tri, de désencombrement et de rangement chez vous. Se sentir bien chez soi apporte de la sérénité au quotidien!



**LE BONHEUR EST DANS LE PEU**  
Francine JAY  
First Editions - 2016

Une méthode de rangement et de désencombrement ancrée dans les préoccupations citoyennes et environnementales, par la Marie KONDO américaine.

S'offrir de l'espace pour jouer, pour créer, pour s'amuser en famille... Pour que le bonheur puisse venir se loger.

Contrairement à ses homologues, ce livre ne vous conseillera pas d'investir dans des boîtes ou des systèmes de rangement fantaisie pour cacher vos affaires. Sa mission à lui, c'est de vous aider à réduire leur nombre. De plus, vous n'aurez pas à répondre à des questionnaires, faire des check-lists, remplir des tableaux... car, franchement, qui en a le temps?

Le principal sujet de ce livre, c'est le lecteur et ses seules préoccupations.

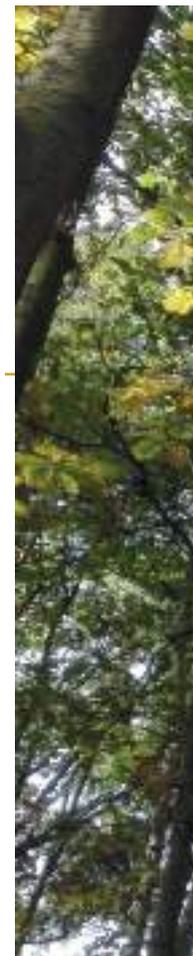
## RÊVERIE FORESTIÈRE AU FOND DU JARDIN



Alors que je me livrais à une profonde réflexion philosophique sur les méfaits de la sclérose en plaques, j'arrivai à cette interrogation fondamentale: "*Que te manque-t-il donc le plus?*" Je me surpris à revenir avec insistance aux fréquentes balades dans les bois réalisées au fil des saisons et des lieux dans lesquels j'ai vécu ou séjourné dans le passé. En réalisant pourtant qu'il ne s'agissait pas toujours de grandes forêts, parfois un coin de parc terré dans une ville donne le change en jouant l'effet de surprise.



Derrière ma maison, il y a un jardin dont le fond est un aimable fouillis d'arbres et d'herbes "dites mauvaises" entremêlés. Il a donc fallu se battre avec les buissons de ronces pour tracer un sentier en m'agrippant aux arbres quand l'équilibre vacille. A raison d'une heure par jour, cela m'a semblé interminable mais j'y suis arrivée! Une clairière laisse passer un faisceau de rayons lumineux entre les branches à mes heures préférées; le lever et le coucher du soleil... lorsque ce dernier est au rendez-vous. J'ai rêvé d'y installer une roulotte en bois mais me suis contentée d'une petite cabane où j'ai entposé un tabouret et une paire de jumelles pour observer la faune sauvage... Soyons honnête, essentiellement de nombreux oiseaux et quelques écureuils. Mais un jour, j'ai croisé un chevreuil, un peu égaré le gaillard; la vraie forêt, est un peu plus loin. La magie des bois à un jet de pierre de la maison; c'est excellent pour le moral! Et le système de sentiers permet un parcours de cinq cents mètres dans un chemin boisé et légèrement accidenté pour entretenir la condition physique.





D'autre part, si vous aussi êtes touchés par le calme et la sérénité qui se dégagent à proximité des arbres, vous serez intéressés par le livre de Peter WOHLLEBEN "*La vie secrète des arbres*" -Les Arènes-. Cet ingénieur forestier nous livre une sorte de conte naturaliste où il nous explique comment il s'est transformé de gestionnaire forestier coupeur de bois en gardien éclairé d'une forêt allemande située entre le Rhin et l'Ardenne belge. Mais attention danger, après cette lecture vous ne pourrez plus abattre un arbre sans avoir longuement réfléchi...



## "BIEN CHEZ SOI": L'AViQ, UN PARTENAIRE?

Avec une expérience de plus de 10 ans en tant que psychologue et ergonomiste dans le secteur marchand, je rejoins l'AWIPH en 2005 en tant que responsable des services accueil-hébergement et aide matérielle du bureau régional de Charleroi. Les compétences de l'AWIPH ont récemment été reprises par l'AViQ (depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2016). L'AViQ (Agence pour une Vie de Qualité) et, plus particulièrement les bureaux régionaux, a comme mission de répondre aux besoins des personnes en situation de handicap, besoins dans différents domaines tels que l'aide matérielle, l'accueil et l'hébergement, l'emploi et la formation, le répit, les activités citoyennes...

Depuis mon arrivée au bureau régional, je constate une nette évolution dans l'analyse des demandes d'intervention. Ces dernières années, la volonté de l'AViQ est de passer d'une analyse purement administrative des demandes en une évaluation individualisée des besoins et une réponse concertée et adaptée. Pour répondre à cet objectif, des travailleurs de terrain tels que des assistants sociaux et des ergothérapeutes sont venus rejoindre l'équipe.

Lorsqu'une demande d'aménagement est introduite au bureau régional, j'insiste beaucoup sur la nécessité de la rencontre au domicile. Quand la maladie survient, quand la situation de handicap se dégrade, il est pour moi indispensable d'écouter la personne et son entourage. Ensemble, on évalue ses difficultés, ses besoins et de quelle manière l'AViQ peut y répondre. La volonté des personnes qui demandent une aide est pour la majorité d'entre elles, de pouvoir rester à la maison et de modifier celle-ci ou l'équiper pour leur permettre d'y vivre plus aisément. Un service spécialisé en aménagement du domicile et conseils peut également apporter une aide précieuse.

L'AViQ n'impose pas le choix des aides individuelles ou des fournisseurs. La personne reste libre dans son projet ce qui lui permet, par exemple, de choisir les matériaux, les carrelages, des couleurs... L'accompagnement de ces projets de transformation est riche de rencontres et de discussions. Les personnes sont généralement fort satisfaites, le retour est bien souvent positif. L'appui financier de l'AViQ est le bienvenu dans ce cadre. Je reste bien entendu lucide: toutes les maisons ne sont pas "adaptables"; il y a parfois des obstacles architecturaux qui sont insurmontables... Parfois la personne doit faire le deuil de sa maison actuelle et chercher une habitation plus fonctionnelle.

De 2009 à 2014, un budget spécifique pour des aides humaines a été alloué par l'AViQ à des personnes de "grande dépendance". L'attribution et la mise en place de ce budget (BAP: Budget d'Assistance Personnelle) a nécessité de multiples rencontres chez le bénéficiaire pour l'évaluation des besoins en aides humaines et choisir le profil adéquat pouvant répondre aux attentes: aides familiales, gardes malades de jour et/ou de nuit, aides ménagères... Nous sommes trois au bureau régional de Charleroi pour gérer une septantaine de budgets. A l'heure actuelle, même si ce dispositif est réduit dans son attribution, une visite annuelle est indispensable chez tous les bénéficiaires voire davantage si nécessaire. Ces rencontres sont riches d'échanges, cela permet de faire le point et de revenir sur les événements de l'année écoulée. Le bénéficiaire et son entourage apprécient souvent l'appui de ces aides humaines qui permettent de



souffler et de compenser les difficultés liées à la situation de handicap. Ce n'est pas toujours facile au début de laisser entrer quelqu'un dans sa maison; il faut s'approprier, la confiance s'installe peu à peu. Notre rôle en tant qu'agent de l'AViQ est bien entendu d'être garant de la bonne utilisation du budget mais aussi de se rendre disponible rapidement pour le bénéficiaire afin de réévaluer le budget et l'adapter si nécessaire. Ce dispositif est riche d'initiatives originales afin de répondre au plus près aux besoins des personnes.

Etre bien chez soi est une notion bien subjective, chacun y met une valeur et une priorité. L'AViQ y contribue certainement au travers de ses rencontres quotidiennes avec les usagers, ainsi que dans son apport financier dans les aides techniques et humaines. Une manière, parmi d'autres, de contribuer à une vie de qualité pour chacun!



### MA MAISON C'EST...

- > La liberté, d'être soi (et plus le professionnel ou le collègue ou...), d'exprimer sa sensibilité, de retrouver l'intimité qui n'impose plus l'application de certaines règles sociales;
- > Avoir le choix d'ouvrir ses portes aux autres et exprimer sa générosité;
- > De l'entretien!!!
- > Un placement;
- > Une source de tracas;
- > Un havre de paix;
- > Une sécurité familiale.



## MA MAISON, C'EST MON CHÂTEAU

Ma maison, c'est mon château, c'est le lieu de mon intimité, celui dont je peux interdire l'accès, celui dont j'ai la clé.

C'était autrefois le lieu où je naissais, dans la maison de mon père et de ma mère, qui était leur maison, pas tout à fait la mienne mais le restant toujours un peu dans la douce (ou moins douce) nostalgie de l'enfance et que je quittais pour ma maison, celle de la famille que je fondais, pour y mourir enfin.

C'est aussi le lieu que je peux ouvrir, où je peux recevoir mes amis, ceux à qui je m'intéresse et à qui j'offre ce privilège.

Dans les pays suffisamment chauds, on "reçoit" beaucoup dans le jardin, sur le pas de la porte, mais bien plus rares sont ceux admis à entrer. Ma maison, c'est aussi le prolongement de moi-même, celui que je connais tellement je m'y dirige sans le voir, où je sais, sans en être toujours conscient, où se trouve chaque objet, chaque pli, chaque fissure.

On a dit, très justement, que ma maison, c'est mon repaire et mon repère. Mon repaire, celui de mon intimité, mon lieu de ressources où je refais mes forces.

C'est l'existence de ce lieu, ma maison (mon foyer, mon gîte, ma demeure) quelles qu'en soient la forme et les dimensions, petite chambre ou noble manoir, de ce lieu fermé sur moi-même ou sur ma famille proche, ce lieu parfaitement intime et individuel qui justifie ma place dans la société. Être "sans feu ni lieu" c'est souvent être "sans foi ni loi": encore ici et aujourd'hui, être "sans domicile fixe" signe une anomalie...

... C'est mon repère, mon point fixe, celui où les mémoires s'organisent.

Dans la maison de mon père (dans la maison de ma mère) je construis ma personnalité et je poursuivrai cette construction dans ma maison, voire dans mes maisons, si je suis de cette espèce de sédentaire-nomade qui, faute de transporter sa maison comme le vrai nomade, transporte de maison en maison ce substitut des dieux-lares que sont les objets fétiches, les souvenirs nécessaires – meubles importants et encombrants ou menus objets tenant dans une pochette...

... Ma maison et ce qu'elle contient encadrent aussi ma mémoire, la soutiennent, peuvent en devenir la prothèse: "elle se souvient pour moi".

Mon logis peut ainsi contenir des objets, des appareils de soutien de mon activité qui me facilitent la vie mais qui, en même temps, peuvent devenir les signes, les stigmates de certaines incapacités: mon logis me reflète jusque dans mes difficultés. Mais suis-je prêt à les contempler et à m'y confronter chaque jour?





... Repaire et repère, ma maison ne sera, pour autant, pas fixée et figée: je la transformerai peut-être au fil du temps, au fil de mon évolution, de celle de mes goûts et aussi, de mes capacités. De plus ma maison n'est pas seule, isolée dans un désert: animal social et sociable, l'homme a créé des villages et des villes: plus de la moitié de l'humanité vit dans des villes (80% en France). La société ne peut se désintéresser de la manière dont j'habite, où, quoi et comment j'habite et si ma manière d'habiter évolue, peut ou doit évoluer en fonction de ma situation de famille, de mes activités, de mes revenus, de mon état de santé et aussi de mon âge. La société aménage le village, le quartier, la ville.

Pour autant, faut-il déménager lors de la survenue de lourdes incapacités? Toujours difficile et douloureuse, la réponse dépend des possibilités humaines et matérielles de chacun à faire face. La décision d'abandonner "ma maison, mon château" est une grave défaite si elle n'est que subie. Resterai-je dans ce nouveau logis, maître de ma clé, ou devrai-je la confier à ceux qui viendront m'assister, abdiquant, de la sorte, de bon ou moins bon gré, beaucoup de mon pouvoir sur mon logis, donc sur ma vie? Cette décision peut être un renouveau si elle est acceptée parce que préparée et expliquée. Le réinvestissement ne peut, sans doute, qu'être partiel, mais chacun peut emporter, dans ses bagages, un petit objet, parfois caché, toujours précieux.



## DE LA ROULOTTE À LA CABANE... UN HABITAT PAS COMME LES AUTRES



Rencontrer Nele reste pour moi une démarche hors du commun, une sorte de parenthèse dans le rythme effréné du quotidien. D'abord sortir des embouteillages pour se retrouver dans un chemin de nulle part. Ensuite, pénétrer dans un lieu d'exception, où la nature semble avoir fait une place à ces personnes généreuses qu'on appelle Les Comédiens. Il y a peu, ce terrain accueillait des chapiteaux et de roulettes. Aujourd'hui, seule la maison en bois où vit Nele depuis trente ans traverse les saisons au fil des années dans ce macrocosme coloré.

Nele, c'est une artiste mais aussi une docteur en philosophie et une licenciée/ agrégée en sciences théâtrales. Vous la connaissez peut-être mieux comme fondatrice des *Baladins du Miroir*, troupe de saltimbanques renommée se produisant depuis près de quatre décennies dans la grande francophonie. Nele, c'est aussi cinquante ans de vie avec la sclérose en plaques...

D'emblée, on comprend que cet habitat unique a une histoire et que ces murs de bois, ces plafonds de paille et de terre racontent des épisodes de toute une vie. Une vie comblée de projets et de rencontres, mais aussi de défis. Je pense que le comédien est semblable à l'animal: il se doit de toujours rester en instinct d'éveil. Nele parle encore de "l'art englouti" parce que l'artiste doit trouver le juste milieu entre cet éveil pour, comme l'animal, continuer à chasser, à "chercher sa nourriture", à aller plus loin... et le danger de se laisser étouffer par les aléas de la vie, la gestion de l'impitoyable quotidien.

Avec peu de moyens, Nele s'installe dans ce qui jadis était destiné à un abri de jardin pour en faire une maison chaleureuse et accueillante. Riche de rencontres et de projets, elle y crée l'alchimie entre l'empreinte des justes besoins humains et l'authenticité d'une nature qui n'en finit pas de donner ses représentations. Partout, des objets composent ce décor et témoignent de scènes de vie exceptionnelles où le rêve a pris le dessus du réel.

Un cinq étoiles au guide de l'accessibilité; tout est de plain-pied, on passe aisément d'une pièce à l'autre avec la voiturette électrique. Les équipements sanitaires sont adaptés. Mieux, une piscine intérieure a été creusée dans le sol et est utilisée à l'aide d'un palan. Trois fois par semaine, Nele y pratique des séances rééducatives et y passent du temps pour s'occuper de son bien-être.



Et puis c'est une roulotte en bois qui a pris ses quartiers dans cette maison unique et qui sert de chambre insolite. Oui, vous lisez bien, une roulotte dans une maison. Cette roulotte construite dans les années 50 a sillonné les routes et a été très longtemps l'habitat mobile de cette artiste et de sa troupe. *"On partait la moitié de l'année, en roulettes et en camion. Pas toujours simple avec ma voiturette d'accéder à cette roulotte; je devais me mettre debout, franchir les quelques marches... et quand c'était trop difficile, c'est dans le camion que je trouvais mon gîte en utilisant notamment le plateau élévateur. L'habitat nomade a ce quelque chose qui nous rappelle que la terre est à tout le monde et que nous sommes tous des locataires."*

Jadis, la roulotte était un habitat répandu, où se côtoyaient l'homme et son activité. On pouvait croiser au détour des chemins, des tisserands, des diseuses de bonne aventure, des arracheurs de dents, des conteurs... et bien sûr les familles du cirque. La maison est souvent construite à l'image de ce que l'on est mais aussi de ce que l'on fait. Le retrait de la vie agitée, situation courante lorsqu'on est atteint de la sclérose en plaques, est peut-être aussi l'occasion de créer une activité dans son lieu de vie. Dans son refuge, Nele écrit, compose, reçoit les gens du spectacle et use pleinement de son talent.

Disposer de peu de moyens est parfois moins bucolique. Cet habitat différent oblige aujourd'hui plusieurs travaux de rénovation, qu'il faut à nouveau mener avec peu d'argent. Une préoccupation qui s'ajoute à la fatigue de se battre au quotidien contre différentes causes, dont celles de bénéficier d'assistants pour pouvoir rester chez soi. C'est bien souvent par la solidarité de ce petit monde du spectacle que les problèmes se solutionnent.

Un peu gêné de m'approprier ces lieux le temps d'une rencontre et de quelques photos, Nele me rassure en voulant porter un message par ces quelques lignes, notamment aux jeunes confrontés comme elle, à la sclérose en plaques. Cette maladie ferme beaucoup de portes... mais elle en ouvre aussi de nombreuses. Ne laissez pas mourir vos rêves...

Au fil des rencontres avec des personnes atteintes de la sclérose en plaques, je me dis qu'être authentique et vivre au plus proche de ses valeurs et ses passions apportent une force bien utile lorsque le parcours devient complexe. Ce n'est cependant pas donné à tout le monde d'être différent, de vouloir sortir du lot, d'oser montrer ce que l'on est et ce que l'on sait faire. Et pourtant, c'est tellement bien quand on peut y arriver.

Merci à toi Nele pour ce récit de vie.

Vous pouvez suivre l'actualité des Baladins du Miroir sur le site: [www.lesbaladinsdumiroir.be](http://www.lesbaladinsdumiroir.be)  
Vous pouvez également retrouver les récits de Nele PAXINOS dans un ouvrage « Ne laissez pas mourir vos rêves »: <http://www.maelstromreevolution.org/pages/FRA/prodotto.asp?ProdottoID=52&FamigliaID=0>



## PENSER À ADAPTER SA MAISON, C'EST ALLER AU-DELÀ DES IDÉES REÇUES...

*"Je n'ai pas besoin d'adapter ma maison car je n'utilise pas d'aide à la mobilité"*

Que vous vous déplaçiez sans aide aux déplacements, en canne, en rollator ou même en chaise, vous pouvez, dans tous les cas avoir besoin d'aide. Chaque situation de vie est différente, chaque personne vit sa vie de manière différente et a ses propres habitudes de vies. Une personne atteinte de sclérose en plaques peut souffrir de fatigue, de troubles de l'équilibre ou même de vertiges. Il est tout à fait possible de faire appel à un ergothérapeute pour trouver une solution pour adapter votre logement. L'objectif est alors de faciliter certaines actions quotidiennes (se laver, préparer à manger, monter à l'étage, etc.) afin d'améliorer la qualité de vie et l'indépendance de la personne. L'idée est aussi d'économiser de l'énergie qui pourra être utilisée à d'autres activités plus significatives et plaisantes (une sortie en famille ou entre amis, par exemple), la participation sociale ne peut être qu'améliorée.

*"Faire une démarche pour aménager ma maison, c'est compliqué car il faut que j'explique les difficultés que je rencontre au quotidien"*

Adapter son espace de vie n'est pas une démarche anodine. Imaginer modifier ses habitudes ou sa maison reflète forcément l'impact que la sclérose en plaques peut avoir sur ses propres capacités et sur son organisation quotidienne. Cependant, se rendre compte et expliquer les difficultés rencontrées est aussi la première étape vers la recherche de solutions concrètes et personnalisées.

*"Si j'adapte ma maison, j'aurais le même aménagement que ma voisine, elle aussi atteinte de sclérose en plaques, je n'aurais pas le choix"*

Chaque personne est différente, chaque logement est différent, chaque besoin est différent et surtout, chaque personne ainsi que son entourage a le droit de faire ses propres choix. Adapter un logement c'est répondre aux besoins spécifiques d'une personne et de son entourage dans un environnement précis. L'adaptation du logement a pour but de tenir compte des capacités propres à chacun pour lui permettre de réaliser au mieux les activités journalières qu'elle désire. L'ergothérapeute aura pour rôle de conseiller la personne au mieux sur les aménagements idéaux à réaliser, mais la personne aura toujours le dernier mot sur les projets.

*Une salle de bains adaptée? Je ne veux pas, ça fait trop "handicapé", comme à l'hôpital.*

Chaque projet d'aménagement de salle de bains est différent en fonction de l'espace disponible, des possibilités techniques, des choix des moyens et surtout en tenant compte des capacités présentes et futures de la personne. Adapter une pièce, c'est avant tout penser à un aménagement qui respecte des normes d'accessibilité mais aussi les désirs et les habitudes de la personne. Dans cette réflexion, il est tout aussi important de tenir compte de l'esthétique puisque la personne doit, avant tout, pouvoir s'approprier son espace de vie, confortable, agréable, sécurisé. Il est vrai que certains types de matériel d'équipements peuvent refléter davantage la situation de handicap. Le tout est alors d'instaurer une discussion sur les avantages et les inconvénients de l'adaptation qui sont perçus par la personne afin de trouver un compromis entre "ce que je trouve pratique pour moi" et "ce que je peux m'approprier".

*L'ergothérapeute va me permettre de récupérer toute mon indépendance et mon autonomie, comme avant.*

L'ergothérapeute va tenter de trouver les meilleures solutions possibles pour permettre à chaque personne de mieux vivre avec la maladie mais ne permettra pas à la personne de récupérer toute son indépendance comme auparavant. Chaque solution aura ses avantages mais aussi ses inconvénients, le tout sera de faire le poids sur le pour et le contre dans un but d'améliorer l'indépendance.

### **JE SUIS ERGOTHÉRAPEUTE ET JE TRAVAILLE DANS LE DOMAINE DE L'ADAPTATION DU DOMICILE.**

Lors d'une visite chez un monsieur atteint de sclérose en plaques, celui-ci m'a dit "j'étais très stressé avant votre passage. Je ne savais pas qui j'allais rencontrer, ce que vous alliez proposer,... et je ne voulais pas de gros changements dans ma maison et dans mes habitudes...". C'est à ce moment-là que j'ai pris conscience de l'appréhension qu'on peut ressentir face à un aménagement de sa maison et de l'impact que pouvait avoir mon passage d'ergothérapeute.

Je dirais que l'objectif de mon intervention est de trouver, avec la personne demandeuse et son entourage, des solutions concrètes pour se simplifier la vie à la maison. Nous cherchons des moyens pour contourner ou pour compenser les difficultés qui apparaissent au quotidien. Le but est que la personne puisse continuer à réaliser ses habitudes de vie de façon la plus indépendante possible, en sécurité et en visant une qualité de vie optimale, pour elle et son entourage.

Selon moi, ergothérapeute, "bien vivre chez soi" c'est concilier un lieu de vie fonctionnel, pratique, sécurisé à un lieu de confort et d'épanouissement personnel et familial. C'est aussi chercher des astuces, des aménagements ou du matériel pour faciliter le fonctionnement de chacun à la maison tout en tenant compte des envies et des habitudes existantes.

Caroline

## SÉCURITÉ ET BONHEUR RETROUVÉS

Sonia est mariée et heureuse dans son logement social quand je la rencontre pour la première fois, il y a plusieurs années. Elle me propose de visiter le "petit nid d'amour" qu'elle a peu à peu construit avec celui qu'elle aime, après un parcours de vie difficile.

Sonia sort très peu et rencontre peu de monde mais elle est épanouie dans son milieu de vie. Plusieurs années passent et j'accompagne le couple dans leur vie quotidienne. Je m'aperçois au fil du temps que la situation se détériore et que celui que Sonia appelait "chéri" s'éloigne d'elle et néglige l'entretien de la maison.

De son côté, elle se rend compte qu'elle ne peut plus compter sur son mari souvent parti et elle s'inquiète beaucoup pour son avenir.

Sa maison n'est plus le petit coin de paradis décrit quelques années auparavant et Sonia se demande si elle va pouvoir y rester. Quitter cette maison à laquelle elle tient beaucoup serait fort difficile pour elle...

Le couple envisage de divorcer et monsieur propose de garder le logement social. Après de longues négociations, Sonia reste finalement dans la maison et c'est un grand apaisement pour elle.

Très affectée par la séparation et ses conséquences, Sonia arrive néanmoins à organiser sa nouvelle vie en se faisant aider. Sa maison a été négligée pendant bien longtemps et elle en prend peu à peu conscience. Elle décide après quelques semaines de retirer les "photos souvenirs du passé" et fait appel à un service d'aide à domicile qui lui redonne le goût de vivre dans une maison entretenue.

Sonia est triste mais elle veut avancer. Dernièrement, elle a décidé de faire repeindre plusieurs pièces de sa maison. Elle redécore avec goût son habitation et se sent à nouveau bien chez elle. Sonia retrouve peu à peu le bonheur d'un intérieur chaleureux et sécurisant.



# PROFESSIONNELS DU "BIEN CHEZ SOI"

## DÉCORATEUR D'INTÉRIEUR

Le décorateur d'intérieur se charge de l'aménagement de vos espaces de vie pour répondre à vos besoins de confort. Il met à votre disposition son savoir-faire pour créer un intérieur design et unique qui correspond à votre personnalité. En parfaite collaboration avec les différents corps de métier, il participe à votre projet de rénovation ou de construction pour faire de votre maison un havre de paix où l'esthétique et le fonctionnel sont corollaires.

Si l'architecte d'intérieur est habilité à faire des modifications au niveau de la structure et de la conception d'une maison, le décorateur d'intérieur s'occupe de la partie décorative. Il se charge également de l'agencement du bâtiment pour obtenir un résultat qui concorde aux attentes des propriétaires.

<https://www.home-coaching.be/decoratrices-dinterieur/>



## L'ARCHITECTE D'INTÉRIEUR

L'architecture d'intérieur s'envisage comme le prolongement direct de l'architecture générale. Elle conçoit les espaces intérieurs, la lumière, la couleur, les matériaux et le mobilier pour créer un environnement reflétant au plus près les souhaits du commanditaire. L'objectif est de créer un espace techniquement pensé tout en élégance. On a tous notre idée en ce qui concerne la décoration, les couleurs de chaque pièce, l'aménagement de la cuisine, etc. L'architecte d'intérieur est là pour vous accompagner dans chacune des étapes.

Les missions de l'architecte d'intérieur sont nombreuses, notamment la disposition des diverses pièces de la maison, la restructuration de l'espace, la création d'une chambre supplémentaire ou encore la transposition d'une pièce dans une autre partie de la maison. Il est à préciser que contrairement à l'architecte, l'architecte d'intérieur ne peut pas réaliser des travaux qui touchent à la structure porteuse de l'habitation.

<https://www.home-coaching.be/decoratrices-dinterieur/>

## COACH RANGEMENT À DOMICILE

Le home organising consiste en un coaching personnel et à domicile, en rangement et en organisation d'intérieur. Le home organiser professionnel vous aide à trier, ranger et organiser vos vêtements, objets et papiers. En faisant appel à des systèmes de rangement intelligents et une méthodologie d'organisation de l'espace, vous pouvez apprendre à ranger malin, plus vite et plus efficacement.

Un conseiller en organisation personnelle n'est cependant pas là que pour le rangement pratique de votre maison. Vous éprouvez des difficultés à vendre, donner, recycler ou jeter des objets dont la valeur est essentiellement sentimentale? Le coach en home organising vous soutient et vous aide à faire le tri, à vous délester des objets qui vous encomrent et à vous libérer du superflu.

À l'ère de la société de consommation, le home organiser vous aide à désencombrer votre habitation pour apprendre à vivre avec moins (less is more), de manière plus sereine.

<https://www.alorsonrange.be/>

<http://blog.onrangetout.com/pour-tout-savoir-sur-le-coaching-en-rangement/>

Sites chouettes sur la maison et bien-être chez soi:

<http://www.bienchezsoi.net/> (magazine du bien-être à la maison).

<http://www.cotemaison.fr/>



### MA MAISON C'EST...

- > Mon havre de paix, mon bonheur avec ma fille;
- > L'endroit où je passe le plus de temps, le lieu où j'aime être, où je me sens bien;
- > Toute ma vie...
- > A la fois mon refuge et mon fardeau;
- > Où je suis bien malgré des moments difficiles... ma réussite et fierté même si c'est un logement social;
- > Ma tranquillité.

## LES TECHNIQUES DE DÉCORATION OU COMMENT MIEUX ÉQUILIBRER SON MILIEU DE VIE ?

Savez-vous que l'aménagement et la décoration de notre habitat influence notre corps et notre état de santé? Il existe des disciplines qui en parlent, comme le Feng Shui ou l'habitat thérapie. Des professions nouvelles se sont créées, telles que Coach en habitat ou Home Designer, pour aider une personne à redynamiser son lieu de vie afin qu'il soit le plus favorable à son mieux-être. Pour tout un chacun, ce genre d'approche doit être considéré comme un plus: difficultés à se défaire d'une série d'objets ou de meubles accumulés avec le temps; évocation d'un deuil douloureux; passage d'une grande demeure vers un petit appartement; adaptation de son lieu de vie à son handicap.

Toutes ces situations peuvent amener à un moment de vie à s'intéresser aux nouvelles pratiques de décoration. Simplement, pour rendre son habitation plus accueillante, s'y sentir mieux quand on est de plus en plus cloisonné entre ses quatre murs, rendre plus accessible une pièce en y intégrant une touche émotionnelle, et mieux évacuer ses moments de tension, de stress ou de douleurs.

Je vous propose de jeter un œil sur quelques conseils qui vous permettront peut-être d'optimiser l'environnement intérieur de votre maison afin qu'il influence directement votre bien-être physique.

### TOUT COMMENCE PAR QUELQUES NOTIONS DE BASE

Il est essentiel d'installer chez soi **une bonne circulation**. Il faut que l'énergie (que nous avons en nous et que notre demeure possède) circule librement, de manière fluide et calme. Elle pénètre dans nos intérieurs par les portes et fenêtres. Pour que la circulation soit optimale, il faut **libérer de l'espace ou de la lumière**: une pièce trop désordonnée, trop encombrante, trop poussiéreuse ou peu lumineuse rendra l'intérieur disharmonieux. Pour intégrer de l'harmonie à son intérieur, il est intéressant par exemple d'adopter dans certaines pièces des plantes, des voilages ou tissus, des endroits et mobiliers colorés, des miroirs. Mais attention à ne pas utiliser ces solutions n'importe comment!



C'est pourquoi harmoniser son intérieur passe aussi par l'addition de **5 éléments** essentiels: le **Bois**, le **Feu**, la **Terre**, le **Métal** et l'**Eau**.

Le **Bois** fait référence aux éléments verts, aux plantes, aux objets élancés et longs, à l'osier, au bambou ou tout autre objet en bois. Il est source de **croissance et vitalité**. Un excès ne favorise nullement la stabilité.

Le **Feu** prend en compte les couleurs rouge ou orange, les bougies et les éclairages électriques. Il est source de **passion et d'affirmation de soi**, mais en excès il peut amener la haine et l'impatience.

La **Terre** passe par tous les éléments bruns, carrés, à rayures horizontales, les poteries ou encore le marbre. Il offre la **stabilité et la sécurité** mais en excès apporte lenteur et lourdeur.

Le **Métal** comme le blanc ou l'argenté, les appareils électriques ou brillantes, donne de la **structure** et une certaine fermeté émotionnelle. Trop de métal égal à un manque de sociabilité et beaucoup de rigidité.

Enfin, l'**Eau**, cette couleur bleue voire noire, telle que le verre, le miroir ou les fontaines apporte **calme et sommeil**, combattant le **stress ou la dépression** mais trop d'Eau est synonyme de mélancolie ou de malléabilité.

Un bref tour des différentes pièces de la maison nous permettra de mieux comprendre ces principes.

## HALL D'ENTRÉE

L'entrée est l'**ouverture essentielle par laquelle l'énergie passe**. Il faut en faire un endroit accueillant, ordonné (placard) et propre, lumineux, disposant d'une porte pleine s'ouvrant vers l'intérieur avec une touche de vert (plante).

Il n'est pas bon d'y placer un miroir face à la porte ou d'y intégrer des éléments d'eau.



## CUISINE

La **cuisine** représente la **santé et la prospérité**. L'idéal serait qu'elle ait une vue sur la porte d'entrée, sans trop d'éléments Bois, avec un plan de travail dégagé, des herbes aromatiques, des couleurs claires et un éclairage abondant. N'exposez ni couteaux, ni ustensiles pointus, ni poubelles et n'utilisez pas trop de rouge ou de blanc au risque d'apporter à votre cuisine une énergie disharmonieuse.

## SALON

Le salon joue un rôle important dans la vie de la famille et dévoile des représentations de notre vie sociale. Des canapés moelleux, des formes carrées, des coussins ou rideaux aux motifs arrondis, des touches de bleu, de vert ou de brun, avec des mobiliers tels que table basse ou console seront préférables au canapés dos à la porte, aux couleurs noires, aux moquettes nombreuses ou aux fleurs fanées.



## SALLE À MANGER

La salle à manger est le lieu de prise de repas et source de convivialité. Elle sera donc idéalement placée au centre de la maison, entre le salon et la cuisine avec une table ovale ou ronde, des chaises rembourrées avec de hauts dossiers, des bougies favorisant l'intimité ou un miroir qui donne une sensation d'abondance. Il vaut mieux éviter trop de décoration ou de mobiliers.



Préférez peindre les **escaliers, halls et couloirs** avec des tons clairs et lumineux. Des marches larges, non glissantes et une rampe solide seront préférables. Une plante verte au-bas de l'escalier et l'alignement horizontal des cadres faciliteront le flux de l'énergie.

Si vous possédez une **buanderie**, faites-en sorte qu'elle soit fonctionnelle au tons pâles.

La décoration des **toilettes** doit rester minimaliste, avec des couleurs vertes ou blanc cassé, et toujours aérée. Un diffuseur d'odeur ou un miroir sur la porte amènera du positif contrairement aux représentations de vacances ou aux symboliques d'amour qui ne faciliteront pas la circulation de l'énergie.

## SALLE DE BAINS

La salle de bains détermine l'acceptation de son propre corps et est souvent reliée à la féminité. Elle doit être aérée quotidiennement, avec une fenêtre pour y laisser y pénétrer le plus de soleil possible, mettant l'accent sur les surfaces brillantes et lisses telles que le chrome ou le verre.

La présence d'une petite plante, un porte-serviette chauffant ou des objets Terre et Bois seront des éléments non négligeables.



## CHAMBRE

Enfin, la chambre symbole du sommeil, de la détente et du partenaire offrira des formes arrondies, aux matières naturelles et moelleuses, avec une vue aisée sur la porte et des représentations du couple ou de l'amour. Evitez les photos des enfants, la TV, les miroirs reflétant le lit, les lits sous poutre, le métal et le verre. Préférez un éclairage doux, tamisé et des touches de rouge et rose.

L'essentiel est de faire vivre son intérieur par les couleurs, même si on dispose de peu. L'énergie circule alors de manière positive. Le Yin (énergie féminine) et le Yang (énergie masculine) s'équilibreront harmonieusement.

Une habitation mal structurée peut provoquer un déséquilibre. Alors, pour se sentir bien, prenons le temps de repenser chaque pièce et d'oser changer la décoration, la disposition, les peintures, etc.

## D'UNE MAISON À UNE AUTRE



### NOTRE MAISON...

Nous y vivons longtemps à 5: nos deux fils, notre fille, Michel et moi. Si cela représente beaucoup de monde dans un seul et même espace, chacun respire et y trouve sa place. Pendant de longues années, ses murs protecteurs nous permettent de vivre et grandir ensemble!

Mais le temps passe et tout change! Nos deux fils sont en âge de grandir ailleurs et nous vivons désormais à trois couples sous le même toit: Michel et sa sclérose en plaques, moi et mon cancer et enfin notre fille avec sa maladie indéfinissable mais dévorante. Un ménage singulier où toutes les scènes et tous les scénarios sont possibles. Dès lors, nous envisageons, certes, quelques aménagements mais rien de précis; si ce n'est une chambre que nous installerions au rez-de-chaussée dans l'éventualité où ultérieurement, l'un de nous ne pourrait plus accéder à l'étage. Puis notre fille décide à son tour de suivre son propre chemin et part s'installer dans un studio à quelques kilomètres de la maison. Son état de santé ne s'améliore guère mais elle doit aussi s'épanouir. Nous nous retrouvons alors avec un projet de vie à deux; enfin presque. Si mon cancer est en rémission, il a tout de même laissé des séquelles et la sclérose en plaques de Michel évolue lentement mais sûrement.

Désormais, les hypothèses d'aménagement ne sont plus suffisantes et cèdent leur place à une réflexion plus profonde, à des choix essentiels pour commencer à vivre à deux et confortablement dans notre foyer.

### ... DOIT RESTER UNE MAISON !

Michel marche plus difficilement et moins longtemps. Il n'a plus le choix et doit utiliser une chaise roulante. Malgré sa nécessité, nous accueillons cet accessoire comme un nouveau meuble qui doit s'intégrer au reste de la maison. Elle doit faire partie d'un tout! Dit autrement, elle est certes indispensable mais n'implique pas de transformer toute l'habitation et nos habitudes pour autant. Globalement, notre enjeu est de rendre la maison fonctionnelle mais agréable. Dans notre vie à deux, il nous semble indispensable de trouver cet équilibre entre les besoins de Michel et les miens, nos capacités respectives et notre confort.

La même philosophie nous anime un peu plus tard quand nous décidons d'aménager la chambre du rez-de-chaussée et la salle de bains. Un tel projet implique du temps (beaucoup de temps), des discussions, de la réflexion et des conseils de professionnels... que nous ne suivons pas toujours: quoi qu'il advienne, ces deux pièces ne doivent pas se transformer en chambre d'hôpital!



Cela doit rester harmonieux. Après plusieurs mois de recherches et de démarches, les ouvriers débutent enfin les travaux. Les journées sont rythmées aux sons des disqueuses, marteaux et autres. Ce n'est pas toujours très agréable mais c'est un mal nécessaire, dira-t-on.

Dans le même temps, notre fille apprend qu'une greffe est possible et améliorera considérablement son état de santé. Une date d'hospitalisation est rapidement fixée; cette intervention va tout changer!

### TOUT CHANGE !

Tout s'est déroulé comme prévu! Bientôt, notre fille pourra enfin avoir une vie "normale". Chaque jour, j'abandonne le chantier pour passer quelques heures auprès d'elle à l'hôpital et partager son bonheur et ses projets. Elle est de bonne humeur, elle est heureuse.

Mais progressivement les espoirs s'essouffent pour l'abandonner et la laisser avec ses doutes, son désarroi. La greffe est rejetée.

Elle a mal, tellement mal. Une douleur insoutenable qui ne sera finalement soulagée que de la pire manière possible. Notre fille décède quelques jours plus tard. Cette opération devait tout changer; elle a tout changé!

### VIVRE OU SURVIVRE?

Existe-t-il une vie après la mort? Pour la personne décédée peut-être mais pour les proches!? Notre vie à nous est littéralement pulvérisée. Comment supporter l'insupportable? Comment continuer à vivre après ça? En a-t-on seulement envie?

### MALGRÉ TOUT!

Pourtant il le faut! Nos deux fils sont toujours là, ne fut-ce que pour eux, nous ne pouvons nous limiter à de la "survie". Il faut poursuivre ce que nous avons commencé, d'une manière ou d'une autre. Malgré cette douleur vive et brûlante, malgré ce sentiment d'injustice, malgré **tout**...

### SE RECONSTRUIRE ?

Avec un peu de recul, peut-être que les travaux de la salle de bains nous ont aidés à entrevoir une ébauche de réconfort, ou du moins au début, à penser un peu à autre chose. Quoiqu'il en soit, force est de constater que notre investissement dans ce projet est total.

La salle de bains est terminée. Elle est belle, fonctionnelle et correspond à ce que nous attendions. Entre temps, j'ai entamé une thérapie et participe à des groupes de soutien. Avec Michel, on parle beaucoup aussi; ça ne nous console pas mais ça fait du bien quand même. On essaye de se retrouver, de reprendre la construction de notre projet là

où il s'est arrêté si brutalement. Mais c'est tellement difficile de vivre dans cette maison, comme si les pièces de vie étaient mortes avec notre fille.

Et puis il y a tellement d'images et de souvenirs dans ces murs: même les bons moments que nous nous remémorons ont désormais un goût amer.

## ET PUIS...

Un jour, nous recevons dans la boîte aux lettres une invitation de la Ligue pour participer à des ateliers de Feng Shui. Je connais peu cette discipline et lui accorde peu d'importance. Cependant, je décide tout de même de m'inscrire, puiser quelques idées pour redynamiser les pièces de la maison ne peut être que positif. Et puis...

Je me rends alors à la première séance sans à priori, ni conviction non plus. J'écoute, je prends des notes, je réfléchis, j'analyse... Au fur et à mesure des ateliers, j'apprends les principes du Feng Shui et ses bienfaits. Même si cela me semble parfois peu concrétisable, je me prends rapidement au jeu et décide de l'appliquer à la maison. J'en parle alors à Michel.

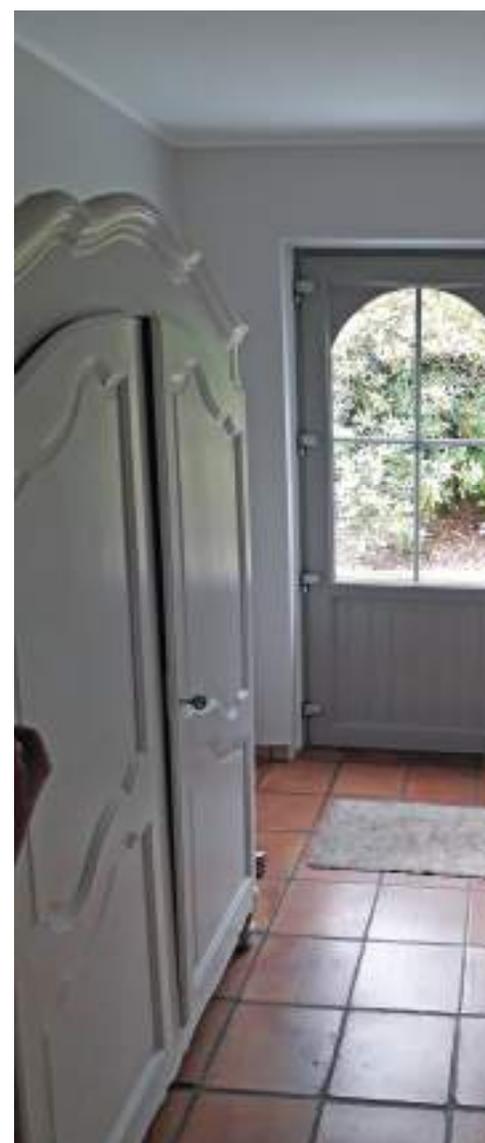
## REDONNER LA VIE

Notre salon sera le premier cobaye de cette nouvelle expérience. D'une part, il était vieux, d'autre part, Michel éprouvait beaucoup de difficultés à en sortir et enfin (et surtout) il supportait beaucoup trop de souvenirs. Nous le remplaçons alors par deux fauteuils relax électriques que nous changeons de place. De nouveau nous optons pour l'aspect fonctionnel et confortable: puisque nous vivons à deux, investir dans un salon complet ne nous semble pas judicieux. Cela change vraiment la pièce.



Mais nous ne nous arrêtons pas là. Le Feng Shui a pour principe, notamment, de permettre aux énergies de circuler librement mais également de redonner la vie dans une maison, respectivement, via des miroirs et quelques plantes. Dans le séjour, nous installons des petits miroirs et beaucoup de plantes vertes. Je parcours aussi les brocantes pour redonner vie à de vieux objets.

Progressivement, nous transformons les pièces au risque de ne pas les reconnaître. Mais la maison devient à nouveau accueillante et respire un peu.



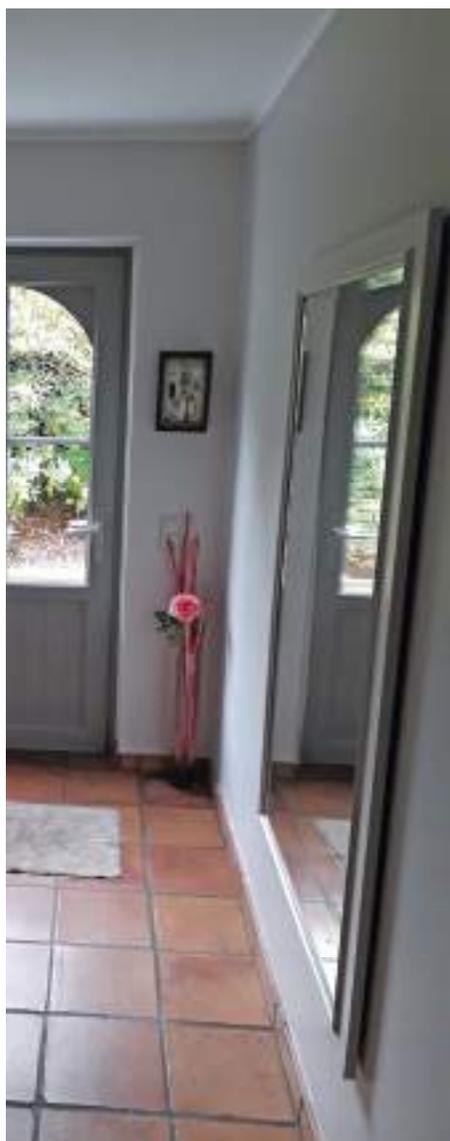


## ET VIVRE AUJOURD'HUI

J'aime vraiment bien décorer. Même si les principes du Feng Shui ne sont pas appliqués au pied de la lettre, il faut reconnaître que cela nous a permis de franchir une étape...

Nous pensons toujours aujourd'hui à construire notre petit cocon à tous les deux: ergonomique, confortable et chaleureux.

Notre fille est toujours là et elle le sera toujours. J'ai envie de dire que sa présence est son absence. Je crois que le jour où nous ne ressentirons plus sa douleur, nous aurons passé un nouveau cap.



### MA MAISON C'EST...

- > Des souvenirs, beaucoup de souvenirs...
- > Mon refuge, le cocon dans lequel j'invite qui et ce que je veux du monde extérieur
- > Mon confort, ma sécurité
- > Une sécurité
- > Mon bonheur et mon petit paradis
- > Mon refuge, un endroit où je peux être moi-même avec mon handicap
- > La famille

Les documents présentés ici peuvent être obtenus sur simple demande adressée par téléphone, par fax, par courrier postal ou électronique au groupe Documentation (permanence en fin de revue) avec le n° de référence indiqué.

Ils vous seront envoyés, accompagnés d'un bulletin de versement (minimum 1 €) pour couvrir les frais d'envoi et le prix de l'article (0,05 €/page) ou de la brochure.

**Les articles qui ne sont pas repris sur un site web (voir fiches ci-dessous) peuvent être obtenus gratuitement en fichier .pdf via votre adresse courriel.**

## Habitat

### L'AIDE À LA VIE JOURNALIÈRE

PAR DES AFFILIÉS DE LA LIGUE BELGE SEP - COMMUNAUTÉ FRANÇAISE - 2009

Qu'est ce que l'AVJ? Comment s'y inscrire? Combien coûte ce service? Quelles sont les caractéristiques de la population admise dans un service AVJ?

Ce dossier donne réponse à ces questions, donne des adresses de tels services à Bruxelles et en Wallonie. Cinq témoignages éclairent sur les avantages et certaines limites vécues dans ces logements adaptés.

ARTICLE - 4 PAGES

n° 7020

## Habitat

### UN PETIT NID DOUILLET

PAR MARIE-PIERRE SERRE DANS LE COURRIER DE LA SEP - LIGUE FRANÇAISE CONTRE LA SEP - 2005

L'évolution de la SEP ne s'accompagne pas forcément d'une réduction de mobilité. Mais il semble statistiquement que beaucoup y soient un jour confrontés et donc contraints d'aménager leur habitat. Pour ceux qui font construire leur maison, autant prendre les devants.

ARTICLE - 1 PAGE

n° 7017

## Habitat

### AIDE À LA VIE JOURNALIÈRE

PAR VINCENT GENOT DANS LE VIF / L'EXPRESS - 2003

A condition d'avoir à leur disposition des services adaptés, les non-valides peuvent vivre à leur domicile. Exemple : la Cité de l'Amitié. Gravement handicapées, mais autonomes, des personnes préfèrent cette alternative au placement en institution.

ARTICLE - 3 PAGES

n° 7015

## Habitat

### OBJECTIF LOGEMENT ADAPTÉ - 3ÈME ÉDITION

PAR LE SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT DES PERSONNES ATTEINTES DE SEP - LIGUE BELGE SEP - COMMUNAUTÉ FRANÇAISE - 2016

La présente brochure traverse des lieux et des parcours de vie. Troisième édition d'une vitrine format papier, avec ce qu'il y a de beau et de possible dans la sphère des projets de vie.

Juste l'image du photographe et le texte du rédacteur pour créer l'inspiration et l'envie d'y croire.

BROCHURE - 52 PAGES  
GRATUIT POUR LES AFFILIÉS

n° 7028

Vous pouvez la télécharger gratuitement (de même que les 2 précédentes) sur notre site [www.liguesep.be](http://www.liguesep.be), SAPASEP, logement ,documents/brochures.



## Habitat

### DOSSIER AMÉNAGEMENT DU LOGEMENT : "TOI, TOI, MON TOIT"

PAR LE GROUPE LA CLEF - LIGUE BELGE SEP - COMMUNAUTÉ FRANÇAISE - 1998

Comment transformer ses besoins en projets d'adaptation de son logement dans le but de se faciliter la vie quotidienne. Comment mettre tous les atouts de son côté pour réussir ce qui peut paraître une aventure pleine d'embûches. Règles de base, trucs et astuces ainsi que témoignages.

ARTICLE - 10 PAGES

n° 7004

## SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT DES PERSONNES ATTEINTES DE SCLEROSE EN PLAQUES (SAPASEP):

Un service composé d'ergothérapeutes et d'un assistant social à disposition des personnes atteintes de sclérose en plaques et de leur entourage pour réaliser des projets dans les domaines:

**Logement:** conseils dans l'adaptation de l'habitation et de son accessibilité.

**Mobilité:** conseils dans le choix des aides à la mobilité (voiturette manuelle, scooter, handbike,...)

**Move:** sensibilisation au mouvement et à la pratique d'une activité physique.

**Emploi:** conseils dans l'aménagement du poste de travail et dans la création d'emploi "sur mesure"...



DEVENEZ AMI AVEC SAPASEP ET  
"AIMER" NOTRE PAGE MOVE SEP!



WWW.SAPASEP.BE ET  
WWW.MOVESEP.BE

*Ne laissez pas la  
SEP vous arrêter...*



### LES RENDEZ-VOUS DE SAPASEP

#### Mobilité

Banc essai de voitures adaptées 48  
Salon Autonomies 48

#### Move

Cours de fitness 49  
Les 20 km de Bruxelles en 2018 49

Triathlon d'Opprebais... 50  
Tout cela en 4 jours... 51  
Mont-Ventoux, on y était! 52  
Alessandro y était aussi...! 53



Ligue Belge de la  
Sclérose en Plaques  
Communauté Française ASBL



**AViQ**

Agence pour une Vie de Qualité

Familles Santé Handicap



## Mobilité

### Ça s'est passé le 13 septembre à Hannut: voitures adaptées

Au dernier banc d'essai, il y a eu 84 visiteurs. C'est moins que l'édition 2015 (175 visiteurs). Cependant, la qualité des rencontres a été mise en avant et à priori, les visiteurs sont repartis satisfaits des conseils et informations reçus.

Merci aux particuliers d'avoir accepté de faire partager leurs expériences dans le domaine!

*"Cela m'a été profitable car j'ai eu comme informations que notamment, je savais commander des rampes d'accès pour mettre le scooter dans ma voiture et que l'AVIQ payait une partie"*

Martial

*"Merci pour le "salon" que vous avez organisé à Hannut. Nous avons pu bénéficier de conseils intéressants et de propositions d'adaptations de la voiture. Nous attendons les devis que nous transmettrons à l'AViQ pour avis et propositions de participation. Nous déciderons alors de la suite à donner et ne manquerons pas de vous informer du suivi et de demander vos conseils pour la mise en œuvre du projet. Encore merci et à bientôt"*

Antoine



**26, 27, 28 et 29 avril 2018**

**Salon Autonomies - Namur Expo**



**namur expo**

Toujours plus d'autonomies, c'est LA priorité des exposants qui proposent une mine d'outils innovants et performants pour vivre mieux. Le but est de fournir des informations sur les produits et services destinés aux personnes handicapées. Ce salon d'information s'adresse aux personnes handicapées, aux personnes âgées à mobilité réduite, à leurs familles, aux professionnels et aux bénévoles. Il est le lieu de rencontre par excellence des fabricants et fournisseurs d'aides, des organisations proposant des services, des associations de personnes handicapées et des visiteurs.

**Le Service d'Accompagnement des personnes atteintes de Sclérose en Plaques sera présent avec un stand d'information (Logement-Move-Emploi-Mobilité) pendant les 4 jours du salon.**

**NOUVEAUTÉ: Un banc d'essai mobilité** sera organisé en collaboration avec le salon Autonomies et les sociétés présentes lors du salon **le dimanche 29 avril 2018!**

Lors de cette journée, vous serez accompagnés et conseillés par les ergothérapeutes de notre service dans le choix d'une aide à la mobilité. Une piste d'essai sera disponible avec différents modèles de fauteuils roulants (manuels, électroniques, aides à la propulsion, rollators, scooters...).

Au plaisir de vous y rencontrer.

**Informations et inscriptions sur le site [www.sapasep.be](http://www.sapasep.be) ou au 081/58 53 44.**



SUIVEZ L'ACTUALITÉ DES  
ÉVÈNEMENTS SUR NOTRE  
PAGE FACEBOOK MOVE SEP!



## Move

### Cours de fitness

Move organise un coaching:

- **deux vendredis/mois de 10h à 11h30**, au Basic Fit à la rue de l'Etoile, 99 à Drogenbos à partir du 8 septembre 2017.
- **deux samedis/mois de 9h30 à 11h**, au Basic Fit à la Chaussée de Namur, 55 à Nivelles à partir du 2 septembre 2017.

**Un coach est présent** pour encadrer un groupe de personnes atteintes de SEP.

**Vous souhaitez vous remettre en forme?  
Connaître les bienfaits du fitness, cardio,  
stretching,... sur votre corps?**



Il vous sera seulement demandé de vous inscrire au Basic Fit et d'y souscrire un abonnement (prix de l'abonnement + les frais d'inscription). Move prend en charge les frais du coach.

### Les 20 kms de Bruxelles



**Quand:** le dimanche 27 mai 2018

N'hésitez pas à venir composer l'équipe Move SEP!

Pour la septième année consécutive, une équipe "Move" se constituera. Les 20 km c'est avant tout un défi personnel au sein d'une activité collective. Trois mois de préparation à son propre rythme et un projet en groupe très mobilisant.

Ce jogging est possible en courant, en marchant, en roulant à l'aide d'un handbike, d'un tricycle, d'une voiturette ou d'un hippocampe. Des pousseurs sont disponibles pour vous accompagner à vivre cette belle expérience!

**Move SEP réceptionne les inscriptions pour le mois de février 2018.** Merci de téléphoner au **081/58 53 44** ou de vous inscrire sur **le formulaire d'inscriptions** disponible sur le site: **www.movesep.be**



### Vente de t-shirt Move

Vous souhaitez faire une activité physique aux couleurs de Move?

Vous voulez soutenir le projet Move SEP ?

Nous avons sûrement votre taille  
(tailles homme et femme: XS à XXL) **10 € le t-shirt.**

Passez commande auprès de Move.

Personne de contact: Coralie TITTI. Merci!




---

POUR LES ACTIVITÉS PHYSIQUES,  
CONTACTEZ "MOVE" POUR UNE  
INFORMATION, UNE INSCRIPTION, UN  
CONSEIL: **INFO@MOVESEP.BE** OU  
PAR TÉLÉPHONE AU **081/58 53 44**  
(MME CORALIE TITTI)

---

## Triathlon de Opprebais, Aurélie y était!

---

L'Athlète Benjamin BISTIAUX s'est proposé de faire participer une personne à mobilité réduite au triathlon d'Opprebais. Move SEP a donc invité une affiliée dynamique, motivée et intéressée. Aurélie, 33 ans, atteinte de SEP et qui a perdu l'usage de ses jambes, a eu la chance d'être accompagnée par Benjamin lors de ces trois étapes adaptées: natation, vélo et course à pied. L'hippocampe a été prêté par Move SEP pour la course à pied.

Coralie TITTI et Antoine étaient présents le dimanche 17 septembre pour les soutenir!



*"Une grande surface spécialisée en équipement de sport à Wavre m'a aidé pour tout ce qui est lié à la natation. De la tenue, au canoë. Puis, pour le vélo, j'ai eu pas mal de contacts et j'ai trouvé mon bonheur du côté d'Anvers. Enfin pour l'hippocampe, l'association Move SEP a pu m'aider!"*

*Je suis heureux de cette expérience et j'ai fixé rendez-vous à Aurélie aux 20 km de Bruxelles 2018, où je pousserai son hippocampe!"*

Benjamin





## Tout cela en 4 jours...

C'est d'abord un rendez-vous d'un genre inattendu, sur un parking de zoning à 22h d'un jour férié. Que fait-on là? A-t-on bien réfléchi? On s'est encore mis une pression sur les épaules...

Ensuite, c'est une rencontre au petit matin, dans une région où les paysages grandioses font vite oublier la nuit presque blanche passée dans un car, dont les sièges semblent avoir été étudiés sur des modèles anatomiques réduits.

Enfin, c'est le début d'une aventure qui démarre progressivement au fil d'activités d'un planning bien chargé, mais tellement utile pour mettre en mouvement les mécanismes neuro-psycho, motoro-intello et mentalo-humano....

Arrive le jour de l'ascension, épreuve aussi attendue que redoutée. Presque 10h d'ascension d'un dénivelé de 1600m, sur des sentiers étroits, caillouteux et rendus glissants par une pluie qui s'est jointe à l'expédition. Ce fut dur, même très dur pour certains. Ce fut certainement beau, car c'est plus les pieds de la personne devant soi que l'on fixe que la beauté offerte par ce géant de Provence; du vrai "panard-à-ma".

Enfin, c'est une arrivée dont l'émotion n'est plus à cacher, tant les larmes de joie se confondent à cette pluie tenace et que les expressions de visage se dissimulent dans la brume de ce nuage qui semble tout à coup nous porter.

"*Pourtant que la montagne est belle*": il a fallu dépasser toutes ces étapes pour donner le sens au chant du poète; "*que c'est beau, c'est beau la vie*"... Ce sera ensuite sur des rythmes plus endiablés que ces victoires sur ces parcours d'exception se sont fêtées, pour certains jusqu'au très petit matin. Danser, rire, se lâcher, oublier sa langue, son grade, son bilan de santé... pour encore mieux savourer ce plaisir d'avoir été plus fort que le sort. Voilà pourquoi on était là, partis du nord ou du sud du pays, avec certes, de nombreuses limites, des craintes, des doutes, mais avec surtout cette capacité d'avancer, encore et toujours.

Alors oui, c'est beaucoup pour quatre jours. Oui, il y a plus prudent ou plus reposant. Mais après tout, c'est explorer ses limites qui permet de se dépasser. Des aventures comme ça, il n'y en a guère, des rencontres comme ça, il n'y en a pas beaucoup.

Soyez tous remerciés pour ce que vous faites et ce que vous êtes...

Marc DUFOUR  
Directeur de la Ligue de la Sclérose en Plaques

## Mont-Ventoux 2017, on y était!

---

Pour sa 3<sup>ème</sup> édition, l'ascension du Mont Ventoux organisée par Comopsair en association avec la Ligue SEP allait encore compter sur nous (Gaëtane, Suzette et moi).

Ou plutôt, nous étions super heureuses de pouvoir, cette fois encore, participer à cette belle aventure!

Certains auraient pu penser que nous n'allions rien vivre de bien particulier puisque nous retournions au même endroit, pour effectuer la même ascension avec la même organisation.

Pourtant beaucoup de choses ont été différentes.

Côté météo, les 2 composants des années précédentes, à savoir, le soleil de 2013 et la pluie de 2015 se sont associés.

Côté participants, les "anciens" se sont mêlés aux "nouvelles têtes" pour former un groupe inédit.

Et côté programme, la première édition d'un Team building a permis aux différents participants d'oublier la fatigue du voyage et de retomber en enfance pour quelques heures.

Ce qui était identique c'est l'excellente organisation, la super ambiance mais surtout, la volonté, le courage et le dépassement de soi qui ont permis à chacun d'arriver au sommet, fatigué, frigorifié mais heureux et fier!  
Et ne dit-on pas que "ce qui ne nous tue pas, nous rend plus forts!"

Danièle



"La volonté de chacun, soutenue par la motivation de personnes qui encadrent un groupe et renforcée par l'émulation de ce groupe, permet de réaliser de magnifiques choses!

Même la montagne ne résiste pas!"

Suzette



"Un petit message pour vous adresser mes remerciements pour cette belle aventure humaine. C'était un défi pour moi. J'en suis revenue avec beaucoup plus de confiance en moi. Sans oublier des échanges enrichissants où la maladie est le moteur mais pas un tabou.

Un point commun: ensemble avant tout. Vivons à 200%."

Nathalie





## Alessandro y était aussi...!

Il y a quelque mois de cela, je me suis lancé un défi... Graver le Mont-Ventoux (sommets mythique bien connu du tour de France)!

Ce 27 septembre, je quitte donc mon chez moi pour 4 jours, le temps de cette aventure. Ces 4 jours, je vais les passer en France, à Mollans-sur-Ouvèze, en compagnie d'autres personnes atteintes de SEP, de militaires et de responsables de la Ligue.

Nous apprenons à nous écouter, nous entraider, nous faire confiance. Bref, devenir une équipe!

Nous en profitons aussi pour faire un peu de tourisme à Vaison-la-Romaine, cité dans laquelle règne encore la douceur provençale en cette fin d'été.

Samedi 30 septembre: c'est le grand jour!

Nous avons rendez-vous à 6h15 pour le petit déjeuner, préparer nos sacs et les lunch packets.

7h50: embarquement dans les cars de l'armée et après un court trajet, nous arrivons à destination. Chacun prend sa place dans la colonne et forme le binôme constitué la veille au cours d'une marche d'acclimatation. Pour moi c'est avec Jordan, ergothérapeute à la Ligue et dont c'est aussi la 1<sup>ère</sup> ascension. Jordan a la particularité d'être malentendant, mais cela ne nous empêche pas d'être d'emblée fort complices.

Lentement, la longue caravane s'ébranle et c'est parti pour 8h d'ascension avant d'atteindre le sommet!

Dès le début, une forte pente nous met dans le bain. La montagne n'est pas à la portée de tous, elle se mérite! Nous comprenons que ce sera tout sauf une partie de plaisir. Qu'importe, nous sommes gonflés à bloc!

Il faudra avancer sur un sentier tantôt large, tantôt étroit; fait de racines et de cailloux. Pas top quand on connaît nos problèmes. La fatigue n'arrange pas vraiment les choses; Bref... on galère!

Après 5h de marche, nous arrivons au 2/3 de cette ascension. Soit à une altitude de 1500m.

Nous profitons d'une pause bien méritée avec boissons énergétiques, eau, fruits, gâteaux qui nous aident à reprendre des forces.

C'est aussi le moment de faire un bilan. Il reste encore 3h de montée et c'est la partie la plus dure qui va débuter. Mes pieds me donnent du souci

(j'ai quand même deux releveurs), et avec mes problèmes d'équilibre, ça commence à faire beaucoup. Le staff me propose d'arrêter 2h pour me reposer avant de reprendre ma place dans le groupe et effectuer la fin avec eux.

J'ai tellement attendu ce moment que je ne veux pas de compromis. C'est tout ou rien et perso, j'aimerais tellement que ce soit tout!! Mais... mon corps me permettra-t-il d'aller jusqu'au bout? Je doute, je craque et j'éclate en sanglots... Certains me réconfortent comme ils peuvent.

Petit conciliabule avec Coralie, ergothérapeute et coordinatrice de MOVE. Je réfléchis et j'accepte sa proposition de faire un groupe dans le groupe! Une autre participante, Ludmilla, se joint à nous. Elle a, elle aussi, pas mal de problèmes, mais veut également atteindre le sommet.

Nous serons tous deux encadrés par 8 personnes: un kiné, un ergo, un neurologue et cinq militaires. Notre pause est un peu plus longue, mais nous reprenons l'ascension assez rapidement. Nous progressons lentement, mais sûrement au rythme de 30 min de marche / 5min d'arrêt.

A chaque pas, il faut être concentré: ne pas chuter, ne pas glisser, ne pas trébucher. Au bout d'une bonne heure, la météo fait des siennes: brouillard, vent et pluie font leur apparition et cela devient un vrai calvaire! Vent, brouillard et pluie pour le final... Quel pied mes amis!

Ce sont les derniers mètres, je n'en peux plus, je suis crevé. Mais les militaires me tirent, me poussent, m'encouragent...

J'entends aussi au loin les cris et les applaudissements des autres déjà au sommet. Malgré la fatigue, je veux le faire, je tiens bon et je me transcende pour que ce 30 septembre à 17h15, je pose enfin le pied au sommet de ce Mont-Ventoux, sommet dont j'ai tellement rêvé ces dernières semaines!

Aujourd'hui, je réalise tout doucement ce que j'ai accompli. Aujourd'hui je suis un autre homme et aujourd'hui, comme Jean-Jacques Goldman je peux dire: "**j'irai au bout de mes rêves!**"

Un tout grand merci. Sans Move, SAPASEP et COMOPSAIR sans qui rien n'aurait été possible!

Alessandro

## DES "CHEVALIERS" POUR CHOCOCLEF? ÇA SEP'ASSÉ ICI!

Le samedi 21 octobre, les passants de la ville de Namur ont pu apercevoir deux mercenaires et trois civils venus tout droit du Moyen-âge venir prêter main forte au stand Chococlef du marché.

Ces "visiteurs de l'histoire" ont ainsi animé au moyen de cottes de mailles et de camails (cagoules en mailles) le devant du stand afin d'attirer badauds, ribaudes ainsi que les petits chevaliers en herbe, leur faisant passer un bon moment tout en les sensibilisant sur la maladie et évidemment le pourquoi de l'Opération.

Leur cri de ralliement pour expliquer cette collaboration peu banale? Les personnes souffrant de la SEP portent aussi une armure, mais cette dernière est invisible à vos yeux!

Selon André de Géronsart (capitaine des "Loups de Fer"; mercenaires Mosans attachés au Comté de Namur), chacun d'entre nous peut apporter un vent nouveau à l'Opération et à la Ligue à condition de croire en soi, en ses capacités et en osant l'aventure.

Nul besoin d'épée et d'armure pour être valeureux! Notre force? Elle émane de nos cœurs réunis autour d'une noble cause. Alors, qu'attendez-vous pour vous lancer?

Andy CORVERS



## MERCI...

Le Comité de Liège souhaite vivement remercier Madame Geneviève MEYS pour l'organisation de 4 concerts par la chorale de Vaux Borset au profit de la Ligue belge de la sclérose en plaques. Cette belle initiative a permis de récolter une somme de 3.000 euros.

Toutes nos félicitations à toutes les personnes qui ont participé et contribué à cet élan de générosité.

*Votre mobilité, notre passion !*

## Adaptations de véhicules pour personnes à mobilité réduite

- Accélérateur & frein au volant
- Pilotage joystick (tétraplégique)
- Sièges pivotants
- Systèmes de chargement de chaises roulantes
- Aménagement minibus
- Adaptations de pédales



**Toutes marques de voitures!**



Marche-Eu-France  
Contact: Wallonie: Eric Muller  
T: 0474 844 844 - [eric.muller@trapmann.be](mailto:eric.muller@trapmann.be)

Bruxelles  
Sablenraan 2 - 1150 Kortrijk  
T: 03 326 13 07 - [info@trapmann.be](mailto:info@trapmann.be)

**Trapmann.be**

Agréé par toutes les mutuelles et organismes assureurs



# BRASSEUR

Bandagiste Orthopédiste

Au service de la santé et du bien-être



✦ Aides à domicile & à la mobilité ✦ Bandagisterie  
✦ Orthopédie ✦ Santé ✦ Bien-être ✦ Matériel médical  
✦ Beauté ✦ Fitness

## 02 513 44 82

Rue du Midi 76-82 Z • 1000 Bruxelles

Lundi au samedi:  
9h30-18h

PARKING «PANORAMA»  
3ème à droite  
1ère à gauche  
(du magasin vers midi)

**GRATUIT**

[www.bandagiste-brasseur.be](http://www.bandagiste-brasseur.be) • [info@bandagiste-brasseur.be](mailto:info@bandagiste-brasseur.be)

# Stannah 150 1867 • 2017

Une habitation, un escalier ou une personne n'est pas l'autre. Un conseiller Stannah se rend chez vous gratuitement et sans engagement. Ce n'est qu'après que vous prenez votre décision.



Contactez un conseiller par téléphone ou prenez rendez-vous pour une visite gratuite et sans engagement :

## 0800 95 950

[info@stannah.be](mailto:info@stannah.be)

[www.stannah.be](http://www.stannah.be)

Les documents présentés ici peuvent être obtenus sur simple demande adressée par téléphone, par fax, par courrier postal ou électronique au groupe Documentation (permanence en fin de revue) avec le n° de référence indiqué.

Ils vous seront envoyés, accompagnés d'un bulletin de versement (minimum 1 €) pour couvrir les frais d'envoi et le prix de l'article (0,05 €/page) ou de la brochure.

**Les articles qui ne sont pas repris sur un site web (voir fiches ci-dessous) peuvent être obtenus gratuitement en fichier .pdf via votre adresse courriel.**

## Général

### **SCLÉROSE EN PLAQUES ÉVOLUÉE: PRISE EN CHARGE ET SOINS**

DANS ACTUALITÉS - FACTEUR SANTÉ – AFSEP – 2017

Pour répondre aux multiples questions concernant la SEP, il existe un livre intitulé "Sclérose en plaques évoluée: prise en charge et soins" écrit par le Dr Jean-Jacques Hoffmann, publié en 2010 aux éditions Josette Lyon, 19 rue Saint Séverin, 75005, Paris.

Il résume plus de 20 années d'expériences au contact et au service de personnes atteintes d'une sclérose en plaques évoluée.

**ARTICLE – 1 PAGE**

**n° 33**

## Médical recherche

### **ACADÉMIE AMÉRICAINE DE NEUROLOGIE - 2017 - LES RENDEZ-VOUS INTERNATIONAUX DE LA RECHERCHE**

PAR LE DR OLIVIER HEINZLEF ET LE DR BENEDETTA BODINI DANS LE COURRIER DE LA SEP - LIGUE FRANÇAISE CONTRE LA SEP – 2017

Du 22 au 28 avril à Boston pour la rencontre américaine et du 24 au 27 juin à Amsterdam pour la rencontre européenne, chercheurs, médecins et soigneurs du monde entier se sont retrouvés par milliers pour s'informer sur les nouveautés de la recherche médicale en matière de neurologie.

La SEP représentait comme toujours un sujet important de ces deux colloques et, sont présentés dans cet article, une sélection des sujets abordés.

**ARTICLE - 5 PAGES**

**n° 1521**

## Hygiène

### **L'INSOMNIE EN SOMMEIL**

PAR KATIA ROUFF-FIORENZI DANS FAIRE FACE - APF SEP FRANCE – 2017

Ne pas pouvoir dormir sur ses deux oreilles, problème fréquent et fatigant, peut se traiter sans médicaments. Training autogène de Schultz, sophrologie, huiles essentielles, plantes... rendent nos nuits aussi belles que nos jours.

**ARTICLE – 1 PAGE**

**n° 4103**

## Médical recherche

### **IMMUNOSUPPRESSION ET TRANSPLANTATION DE CELLULES SOUCHES AUTOLOGUES POUR LES FORMES AGRESSIVES DE SEP**

PAR LES DR HUBERT DÉCHY ET DR ELISABETH MAILLART, NEUROLOGUES DANS LE COURRIER DE LA SEP - LIGUE FRANÇAISE CONTRE LA SEP – 2017

Il est prématuré d'évoquer la greffe de cellules souches comme si elle pouvait concerner les patients d'aujourd'hui, d'autant plus que le jour où elle sera accessible, seules les formes très actives de SEP, sans doute résistantes aux médicaments actuels, pourront en bénéficier au prix de risques importants comme décrit dans cet article.

**ARTICLE - 2 PAGES**

**n° 1523**

## Médical traitement

### **COMMENT SOULAGER LES DOULEURS NEUROPATHIQUES ?**

PAR JOHANNA AMSELEM DANS FAIRE FACE - APF SEP FRANCE – 2017

Sensation de brûlure, de picotement, de fourmillement, les douleurs neuropathiques altèrent le quotidien de 7% de la population.

Le Pr Nadine Attal, neurologue et responsable de l'unité fonctionnelle du Centre d'évaluation et de traitement de la douleur, à Paris, fait le point sur les possibilités thérapeutiques.

**ARTICLE – 2 PAGES**

**n° 1524**

## Psycho / Philo

### **MÉDITER POUR VIVRE MIEUX**

PAR RAFAL NACZYK DANS MOUSTIQUE - L'AVENIR HEBDO - 2017

Perçue comme une spiritualité un peu barrée, la méditation est désormais pratiquée par des milliers de Belges. Et son efficacité est aujourd'hui scientifiquement prouvée. Notamment pour lutter contre l'épuisement professionnel.

**ARTICLE - 6 PAGES**

**n° 3143**



## Se transférer en toute autonomie chez soi, avec les systèmes Handi-Move



[www.handimove.be](http://www.handimove.be)

Stefano Casa  
gsm 0496 26 00 40  
sc@handimove.com

Wallonie  
Bruxelles  
Luxembourg

Rendez-vous à domicile.  
Test et expertise gratuits.

Handi-Move International  
Ten Beukenboom 13 • 9400 Ninove  
tél 054 31 97 10 • fax 054 32 58 27  
info@handimove.be



- ✓ Spécialiste toutes **chaises roulantes**
- ✓ Matériel d'**incontinence** et de **stomie**
- ✓ Fourniture de **consommables**
- ✓ Adaptation du **domicile**
- ✓ Service **réparation**

Agréé  
INAMI



**Magasin :** Rue de Vottem 4 – 4000 Liège | 04 226 60 78 – info@sodimed.be | [www.sodimed.be](http://www.sodimed.be)



**Sbgcarcenter Beauraing SPRL**  
rue des anciens Combattants 1  
5032 MAZY (GEMBLoux)  
Tél. 081 73 80 87 - Fax: 081 73 80 75  
info@sbgcarcenter.com  
SPRL BEAURAING

## Spécialiste en adaptations de véhicules pour personnes à mobilité réduite



Transport collectif - Transport privé - Systèmes de conduite - Transfert et chargement du fauteuil roulant

Location de véhicules adaptés TPMR  
Pour découvrir toutes nos adaptations,  
surfez sur:

[www.sbgcarcenter.be](http://www.sbgcarcenter.be)

*Vous allez bouger!*



**IMPECAR**  
ADAPTATION

*Spécialiste en adaptation  
de véhicules pour personnes  
à mobilité réduite.*

**SPRL IMPECAR**

Avenue Mercator, 3B 1300  
Wavre (Zoning Nord)

Tél : 010 24 45 99

Fax : 010 24 53 04

**SOYEZ  
MOBILES**

[impecar.adaptation@gmail.com](mailto:impecar.adaptation@gmail.com)

[www.impecar.be](http://www.impecar.be)

 [impecar.adaptation](https://www.facebook.com/impecar.adaptation)

*Appelez gratuitement ! ↩*

 **0800 20 950**

**A CHAQUE ESCALIER SA SOLUTION**

VISITEZ NOS CENTRES D'ESSAI À  
THIMISTER-CLERMONT, WEMMEL & WAREGEM

**DEVIS / VISITE SANS ENGAGEMENT**

*Plus de 10.000 monte-escaliers installés en Belgique!*



[WWW.COMFORTLIFT.BE](http://WWW.COMFORTLIFT.BE)

Mannebeekstraat 3 | B-8790 Waregem | [sales@comfortlift.be](mailto:sales@comfortlift.be)

**Comfortlift**  
Orona



**PLUS DE  
50 ANS  
D'EXPÉRIENCE**

**SERVICE  
24/24 - 7/7**

# LES ACTIVITÉS À L'HORIZON

## *Buffet de l'an neuf*

**samedi 27 janvier 2018**

Lieu: Naninne

Renseignements et inscriptions auprès du service social de Namur au 081/40 04 06

## *Musée du Cinquantenaire*

**janvier 2018**

Visite d'Océania ainsi que la réouverture du magasin de joaillerie Wolfers Frères

Renseignements et inscriptions auprès d'Antoine GEBARA (groupe Espoir) - Tél. 067/33 05 70 - Email: [toni.gebara@skynet.be](mailto:toni.gebara@skynet.be)

## *Atelier scrabble*

**18-01, 15-02 et le 19-04-18**

Lieu: Tenneville

Renseignements et inscriptions auprès du service social du Luxembourg au 084/21 45 89 ou [luxembourg@liguesep.be](mailto:luxembourg@liguesep.be)

## *Soûter crêpes*

**vendredi 16 février 2018**

Renseignements et inscriptions auprès du service social de Liège au 04/344 22 62.

## *Atelier gourmand*

**mardi 20 février 2018**

Lieu: Bertrix

Renseignements et inscriptions auprès du service social du Luxembourg au 084/21 45 89 ou [luxembourg@liguesep.be](mailto:luxembourg@liguesep.be)

## *Excursion*

**mardi 6 mars 2018**

Renseignements et inscriptions auprès du service social de Liège au 04/344 22 62.

## *Musée des instruments de musique*

**mars 2018**

Concert d'une troupe de musiciens esthoniens.

Renseignements et inscriptions auprès d'Antoine GEBARA (groupe Espoir) - Tél. 067/33 05 70 - Email: [toni.gebara@skynet.be](mailto:toni.gebara@skynet.be)

## *Atelier esthétique*

**vendredi 9 mars 2018**

Lieu: Arlon

Renseignements et inscriptions auprès du service social du Luxembourg au 084/21 45 89 ou [luxembourg@liguesep.be](mailto:luxembourg@liguesep.be)

## *Minibus*

**du lundi 12 au vendredi 30 mars 2018**

Renseignements et inscriptions auprès du service social du Luxembourg au 084/21 45 89 ou [luxembourg@liguesep.be](mailto:luxembourg@liguesep.be)

## *Musée du train à Schaerbeek*

**avril 2018**

Renseignements et inscriptions auprès d'Antoine GEBARA (groupe Espoir) - Tél. 067/33 05 70 - Email: [toni.gebara@skynet.be](mailto:toni.gebara@skynet.be)

## *Dîner de printemps*

**samedi 28 avril 2018**

Renseignements et inscriptions auprès du service social du Luxembourg au 084/21 45 89 ou [luxembourg@liguesep.be](mailto:luxembourg@liguesep.be)

**Ergo-home**  
consult

Aménagement du domicile  
Sanitaires adaptés  
Aides techniques  
Literie médicale  
Ergothérapie  
Bien-être  
...

Rue du Pont Neuf, 2  
6238 Luttre  
☎ 071 84 67 13  
☎ 071 84 67 13  
☎ 0498 60 12 68  
[www.ergohomeconsult.be](http://www.ergohomeconsult.be)

Essai à domicile

## A vendre

### Fauteuil relax & lit médical

Fauteuil relax (position droite ou couchée), état neuf.

Prix souhaité 150 €.

Lit médical d'occasion muni de barrières latérales coulissantes, 4 roues pivotantes, relève-buste avec télécommande, matelas médical, matelas alternant anti-escarres avec moteur. Le système pour lever les pieds doit être réparé.

Prix souhaité 350 €.

A enlever sur place à Uccle.

Renseignements: gsm.: 0477/944 414



*movinglife*

MOBILITY SCOOTER

**ATTO**

LE MEILLEUR SCOOTER MOBILE PLIABLE



**Ivory Voice Network**

Exclusive dealer for Belgium - Luxembourg

Tel : +32 2 524 39 04

Mobile : +32 475 283 111

info@ivoryvoice-mobility.com

www.ivoryvoice-mobility.com

## ASBL Ligue Belge de la Sclérose en Plaques - CF

N°64 - Parc Industriel Sud  
rue des Linottes 6 - 5100 NANINNE

Tél. 081/40 15 55

Fax: 081/40 06 02

Email: [info@liguesep.be](mailto:info@liguesep.be)

Site Internet: [www.liguesep.be](http://www.liguesep.be)

Site Internet pour enfants: [www.sep-pas-sorcier.be](http://www.sep-pas-sorcier.be)

### Les permanences de la Ligue Belge de la SEP

Tél. 081/40 15 55

#### Direction

M. DUFOUR

#### Affiliation

Mme DALL'AVA: jeudi 13h - 16h

#### Revue 'La Clef'

Mme DEBRY: mercredi 9h - 12h

Email: [laclef@liguesep.be](mailto:laclef@liguesep.be)

#### Vacances

Mme SCHROEDER: vendredi 9h - 12h

Tél. 02/740 02 90

#### Secrétariat

Tous les jours ouvrables, de 9h à 12h et de 13h à 16h

#### Logement

Mme DALL'AVA (dossiers financiers): du lundi au jeudi, de 9h à 16h  
(en collaboration avec l'ASBL SAPASEP)

Email: [logement@liguesep.be](mailto:logement@liguesep.be)

#### Législation

Mme ROCOUR - Mme MAHIEU, 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> jeudi de 9h30 à 11h30

Tél. 081/58 53 49 - Email: [legislation@liguesep.be](mailto:legislation@liguesep.be)

#### Documentation

M. DESTREE et Mme DE ROO: vendredi 9h - 12h

Email: [documentation@liguesep.be](mailto:documentation@liguesep.be)

### Les permanences de l'équipe sociale

#### Brabant wallon - 010/24 16 86

rue de Bruxelles 15 - 1300 WAVRE

IBAN: BE36 2710 2127 7081 - BIC: GEBABEBB

M. GILLES: mardi 9h - 12h

M. ROMBAUT: mercredi 9h - 12h

#### Bruxelles - 02/740 02 90

rue A. Lambiotte 144 - 1030 BRUXELLES

Fax: 02/740 02 99

IBAN: BE71 2100 0341 6169 - BIC: GEBABEBB

Mme KOCH: mardi 9h - 12h

Mme MAHIEU: mercredi 9h - 12h

Mme SCHROEDER: vendredi 9h - 12h

#### Hainaut Est - 071/20 21 75

rue Brigade Piron 330 - 6061 MONTIGNIES-S-SAMBRE

IBAN: BE35 3600 5107 3637 - BIC: BBRUBEBB

Mme DETIMMERMAN: mardi 9h - 12h

Mme GRISAY: jeudi 9h - 12h

#### Hainaut Ouest - 065/87 42 99

rue des Canonnières 3, 4<sup>ème</sup> étage - 7000 MONS

Fax: 065/47 27 12

IBAN: BE35 3600 5107 3637 - BIC: BBRUBEBB

Mme CANALE: mardi 9h - 12h

Mme DEGREEF: jeudi 9h - 12h

#### Liège - 04/344 22 62

rue E. Marneffe 37 - 4020 LIEGE

Fax: 04/344 08 63

IBAN: BE42 0000 0414 7354 - BIC: BPOTBEB1

Mme HODIAMONT: mardi 9h - 12h

Mme JACQUES: mercredi 9h - 12h

Mme TORTOLANI: jeudi 9h - 12h

Mme TURKMEN: vendredi 9h - 12h

#### Luxembourg - 084/21 45 89

route de la Barrière 17A - 6970 TENNEVILLE

IBAN: BE96 0017 6930 9605 - BIC: BBRUBEBB

Mme ROUYR: mardi 13h - 16h

Mme PIRON: mercredi 9h - 11h30

#### Namur - 081/40 04 06

rue des Linottes 6 - 5100 NANINNE

Fax: 081/40 06 02

IBAN: BE49 2500 0984 4171 - BIC: GEBABEBB

Mme DEBRY: mardi 9h - 12h

M. ROMBAUT: mercredi 13h30 - 15h30

Mme ROCOUR: jeudi 13h30 - 16h30

## ASBL SAPASEP



Service d'Accompagnement des Personnes Atteintes de Sclérose En Plaques ASBL  
Service Logement - Move - Emploi - Mobilité

N°64 - Parc Industriel Sud  
rue des Linottes 6 - 5100 NANINNE

Tél. 081/58 53 44 - Fax: 081/40 06 02

Email: info@sapasep.be - info@movesep.be  
Site Internet: www.sapasep.be - www.movesep.be



### Les permanences de SAPASEP

Tél. 081/58 53 44

Secrétariat

Mme LAFFUT, du lundi au vendredi,  
de 9h à 12h et de 13h à 16h

Direction

M. DUFOUR

Assistante sociale

Mme KOCH: contactez  
le secrétariat

Move SEP

Mme TITTI: vendredi 13h - 16h

Les ergothérapeutes

Mme PIZZUTO: lundi 13h - 16h

M. BARBETTE: mardi 9h - 12h

Mme CREVECOEUR: mercredi 9h - 12h

Mme TITTI: vendredi 13h - 16h

### La Ligue ça commence par... VOUS!

#### Devenez volontaire:

Notre mission vous interpelle? Vous avez des talents et souhaitez rester actifs?

Ensemble, agissons pour améliorer la vie quotidienne des personnes atteintes de SEP et développer des activités de proximité. Agir près de chez vous, c'est possible!

Contactez-nous au 081/40.15.55

#### Participez à l'opération Chococlef, de septembre à décembre:

soit comme vendeur volontaire,  
soit comme acheteur.

[www.chococlef.be](http://www.chococlef.be)

### Comment devenir partenaires actifs?

#### Affiliez-vous:

- > Si vous êtes atteint de SEP, l'affiliation vous donne accès à tous les services de la Ligue.
- > En tant que sympathisant, vous recevez chaque trimestre la revue 'La Clef'.

20 €/an à verser au compte

n° IBAN: BE40 2500 1383 0063 - BIC: GEBABEBB

#### Faites un don ou un legs à la Ligue:

Vous obtiendrez une exonération fiscale pour tout don d'au moins 40 € au compte d'une permanence sociale ou au compte n° IBAN: BE71 2500 1385 0069 - BIC: GEBABEBB (affiliation annuelle non comprise).

Votre legs bénéficiera d'un taux d'imposition réduit à 8,8 %.

**la clef**  
le journal

Ligue Belge de la Sclérose en Plaques - Com. Fr. A.S.B.L.

Rédactrice en chef: V. DEBRY

Cellule de créativité La Clef: V. DEBRY,  
V. DELVAUX, J. DEGREEF, A. GILLES, K. LONTIE,  
N. PARFAIT, J. ROMBAUT, S. VANDEN ABEELE.

Mise en page et maquette: S. DALL'AVA

Crédit photos: [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com); [www.pinterest.com](http://www.pinterest.com)

Impression: Imprimerie Nuance 4 S.A. - 081/40 85 55

Protection de la vie privée: La Ligue Belge de la Sclérose en Plaques et le Service d'Accompagnement des personnes atteintes de sclérose en plaques détiennent des informations personnelles dans le cadre des services à la personne, sous format papier et sous format numérique. Ces données ne sont pas d'ordre médical; elles sont utilisées exclusivement dans le cadre des projets d'accompagnement gérés par des travailleurs sociaux et paramédicaux tenus au secret professionnel en toute confidentialité.

La Ligue Belge de la Sclérose en Plaques - Communauté Française A.S.B.L. est membre adhérent de l'Association pour une Ethique dans les Récoltes de Fonds (AERF) afin de procurer aux donateurs la garantie de qualité morale dans les récoltes de fonds ainsi que la transparence des comptes.

Toute reproduction, même partielle, est interdite sans autorisation préalable.





Dossier de mars 2018  
SEP, sport et mouvement



## INFORMATION IMPORTANTE

**A partir de 2018**, nous vous donnons la possibilité d'obtenir le journal La Clef sous deux formats:

- > soit toujours recevoir le journal "La Clef" sous **format papier** par voie postale
- > soit obtenir le journal "La Clef" **sous format numérique** à télécharger (dans ce cas, l'envoi papier sera annulé)

**Sans réponse de votre part, la voie postale restera privilégiée.**

Dès à présent, merci de nous faire connaître votre choix soit:

- > via le coupon ci-dessous
- > via le formulaire [www.liguesep.be/abonnementlaclef](http://www.liguesep.be/abonnementlaclef)



**A RENVoyer À:** LA LIGUE BELGE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES  
RUE DES LINOTTES 6 - 5100 NANINNE

Nom et prénom .....

rue et n° .....

CP et localité .....

Téléphone/gsm: .....

Email: .....

Je souhaite continuer à recevoir La Clef par voie postale

Je souhaite ne plus recevoir La Clef par voie postale mais obtenir celle-ci par téléchargement numérique \*

\* un Email vous sera adressé **chaque trimestre** reprenant le **mot de passe** à utiliser sur notre site pour le téléchargement.



la clef  
*le journal*

PROCHAINE PARUTION: MARS 2018