

la clef

le journal

2^{ème} trimestre 2016 - juin, juillet, août

n° 131



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE
N° agrément: P705108

Du bleu
au blues

MENU FRAÎCHEUR AUX
ENCORNETS

A NE PAS MANQUER:
TOUR EN ULM/HÉLICOPTÈRE!



Ligue Belge de la
Sclérose en Plaques
Communauté Française ASBL



Donner du sens

La maladie peut empoisonner la vie, jour après jour.

Parce qu'elle bouleverse le quotidien, les espoirs, les projets, c'est toute l'existence qui chancelle.

Le doute s'installe, les questions se bousculent: "Pour un rien, je me fais du souci. Penser à mon avenir m'attriste et je me sens plonger dans un abîme sans fond".

Il y a un éternel va et vient intérieur, une alternance de joie et de tristesse, si rapide, qu'elle laisse derrière elle des interrogations: "Pourquoi cette mélancolie, ces coups de blues qui mènent parfois à la dépression ou à des troubles psychologiques plus sérieux?"

La maladie peut-elle tout expliquer?

La joie, le bonheur de vivre seraient-ils conditionnés par la guérison de toutes les fragilités, les souffrances ou déséquilibres?"

Donner du sens à ce que l'on vit permet de générer un espoir.

Et c'est cet espoir qui aide à surmonter le chaos généré par la maladie et à se projeter dans le futur.

Les moments de déprime ne sont alors que des passages, des arrêts salutaires pour repartir avec audace et lucidité.

Véronique Debry





Les rendez-vous de SAPASEP & de Move

Éditorial	23 Lu et regardé pour vous	63 A vos plumes
Allô Docteur	25 Dossier	Merci pour votre générosité! Résultats du concours La Clef Art et SEP? Changez l'image!
Facteurs environnementaux et SEP	26 Troubles psychologiques et troubles...	64 Merci aux uns, bienvenue aux...
Les lois et vos droits	29 Ma vie en pointillés...	66 Qui dit Journée mondiale, dit...
Indemnités et déclaration fiscale	30 Les antidépresseurs sont-ils mes amis?	68 Documentation
Titres-services 2016	31 Dépression et SEP: le point de vue...	70 Agenda
0 Sac à dos	36 Dépression quand tu me tiens...	71 Petites annonces
Visite à Londres... chez des Londoniens	38 Les troubles psychologiques et...	73 Infos utiles
2 Point actu	41 Quelques pistes pour vaincre le mal...	
Opération Chococlef 2016	44 Retrouver un équilibre entre son...	
4 Echos de l'AG statutaire de la LBSP-CF	46 Paroles d'enfants	
6 A vos fourneaux	47 Les troubles bipolaires	
Menu fraîcheur aux encornets	51 Un accompagnement psychologique...	
8 Evasion	52 Un groupe qui nous fait du bien...	
Des vacances insolites, des vacances accessibles	54 En savoir plus...	
	57 ASBL SAPASEP	
	58 Les rendez-vous de Move	



être détecté si on traite des animaux adultes. La question d'un bénéfice éventuel de la VitD chez des personnes adultes souffrant déjà de SEP reste donc ouverte. Plusieurs études ont examiné l'effet de la VitD sur la survenue de poussées ou sur l'activité de la SEP en imagerie par résonance magnétique (IRM) mais leurs résultats sont discordants. On peut cependant relever, qu'en général, les patients SEP ont un taux de VitD plus bas que la population saine. Ainsi, une augmentation de 10 nmol/L du taux de VitD serait associée à une diminution de 34 % du risque de SEP pédiatrique. Une supplémentation en VitD pourrait donc être logiquement proposée chez le patient SEP enfant, adolescent, jeune adulte ou en début de maladie. Pour d'autres patients, un dosage du taux de VitD permettra de substituer un manque vitaminique. Il est par contre impératif qu'une substitution par VitD se fasse sous contrôle médical afin d'éviter une intoxication par VitD, avec des effets délétères sur de multiples organes y compris le système nerveux central.

Rayons ultraviolet

En sus d'activer la production de VitD, il semblerait que les rayons ultraviolets (RUV) en tant que tels seraient impliqués. Ainsi, une

exposition insuffisante aux RUV durant l'enfance serait comme facteur de risque, indépendant de la VitD, de développer une SEP. Les RUV ont montré un effet régulateur sur le système immunitaire de l'animal EAE en stabilisant la maladie, mais cet effet est transitoire et réversible après l'arrêt des RUV.

Les variations saisonnières affectent également l'exposition aux RUV. Ainsi, diverses études ont investigué le mois de naissance comme un facteur de risque SEP, avec des résultats contradictoires. Même si une analyse récente révèle un risque plus élevé chez les natifs du printemps et diminué chez les natifs d'automne, attribuant cette observation à l'exposition aux RUV et aux taux maternels de VitD, ce résultat n'a pas été confirmé par d'autres groupes de chercheurs.

Microbiote intestinal

La colonisation de l'intestin par des bactéries débute à la naissance et, dès l'âge d'un an, des milliards de micro-organismes, totalisant plus de 1000 espèces différentes co-existeront dans nos intestins. Notre intestin abrite donc un écosystème hautement complexe. Une des fonctions de ce micro-système, appelé microbiote, est de nous défendre contre la colonisation de bactéries dangereuses par la production active

Indemnités et déclaration fiscale

Au moment de lire cet article, vous serez probablement en train de vous pencher sur votre déclaration fiscale annuelle.

Il nous semble important de rappeler la retenue du précompte professionnel appliquée sur votre indemnité de maladie:

1) Si vous êtes en incapacité primaire:

- Travailleurs salariés et indépendants 11,11 %
- Chômeurs: 6 premiers mois 10,09 %
 dès le 7^{ème} mois 11,11 %

Pour les travailleurs indépendants, le précompte n'est appliqué qu'à partir d'un certain revenu.

2) Si vous êtes en invalidité: aucun précompte n'est retenu sur les indemnités. Il est donc possible que les contributions réclament un supplément d'impôts à payer lors de la déclaration annuelle.

3) Rappel: l'allocation Aide à la Tierce Personne (ATP) n'est pas imposable.

4) Sur la déclaration, n'oubliez surtout pas de cocher la "case handicap grave 66 %" en cas de reconnaissance par la mutuelle et/ou bénéficiaire d'une allocation d'intégration du SPF Personnes handicapées.

Titres-services 2016

Nous avons évoqué en 2015 les changements en matière de titres-services, dus à la régionalisation.

En Wallonie, Bruxelles et en Flandre, la firme Sodexo continue à assurer la délivrance des titres-services.

Le numéro de compte pour les commandes sera spécifique à chaque Région.

Il y aura cependant une **différence majeure** dans la **déductibilité fiscale!**

- **Wallonie:** réduction d'impôts de 0,90 € par titre-service sur les 150 premiers titres-services émis sur l'année.

- **Bruxelles:** réduction d'impôts de 1,35 € par titre-service pour les 155 premiers titres-services émis sur l'année.

- **Flandre:** réduction d'impôts de 2,70 € par titre-service pour les 155 premiers titres-services émis sur l'année.

Attention: les titres-services achetés en 2015 restent valables 8 mois après leur émission.

Les titres-services achetés en 2016 ne seront valables qu'auprès des entreprises agréées par la Région de résidence de l'utilisateur.



Crystal Palace Park



D'autre part, j'aime aussi la sensation de liberté que j'y ressens: qu'on soit beau, laid, handicapé ou mal (différemment?) habillé, qu'on ait des piercings sur tout le corps ou les cheveux teints en mauve, que l'on suive la mode ou que la créativité vestimentaire nous rende différent d'un standard classique, on ne sera pas jugé, pas observé, sûrement pas critiqué. Place à la liberté d'expression, à la créativité et à la liberté tout court. Cela donne une foule très diversifiée, bigarrée, des magasins offrant des objets insolites, des chaussures qu'on n'oserait pas porter ici (des hauts talons en forme de nain de jardin...) mais dont l'artiste qui les a dessinées avait juste des idées plein la tête et n'était pas enfermé dans un carcan. On voit des hommes d'affaire élégants portant deux chaussettes de couleurs différentes. Pour moi, c'est le summum du bien-être, la liberté totale d'être et de création. Et de surcroît, celle-ci y est encouragée, appréciée et les clients venus du monde entier se pressent dans des boutiques étriquées où nul n'est besoin de luxe pour les attirer.

Vous aurez compris, j'adore. Actuellement, vu le cours de la Livre Sterling, Londres est une destination chère. Par contre, en s'y prenant à l'avance on peut faire l'aller-retour pour 68 euros.

Pour se loger, il est impératif de s'éloigner du centre pour avoir des prix intéressants. Un petit hôtel ou chambre chez l'habitant du côté de Crystal Palace fera l'affaire. C'est à 20 minutes du centre (train accessible tous les 1/4h) dans un lieu calme et arboré. Petits commerces à proximité, magnifique et immense parc très bien entretenu (on est en Angleterre!) notamment par des personnes handicapées mentales engagées par la municipalité. L'idéal pour se reposer après quelques visites fatigantes au centre ville, joli parcours à faire avec les enfants sur le thème des dinosaures (sculptures géantes).

Vous voyez, je vous aurais tout de même donné un tuyau!

SCLÉROSE EN PLAQUES

MON CORPS EST UNE PRISON. VOUS EN DÉTENEZ LA CLÉ.



OPÉRATION CHOCOCLEF

Dès septembre, agissez concrètement :
achetez nos chocolats ou devenez vendeur bénévole.



Ligue Belge de la
Sclérose en Plaques
Communauté Française ASBL

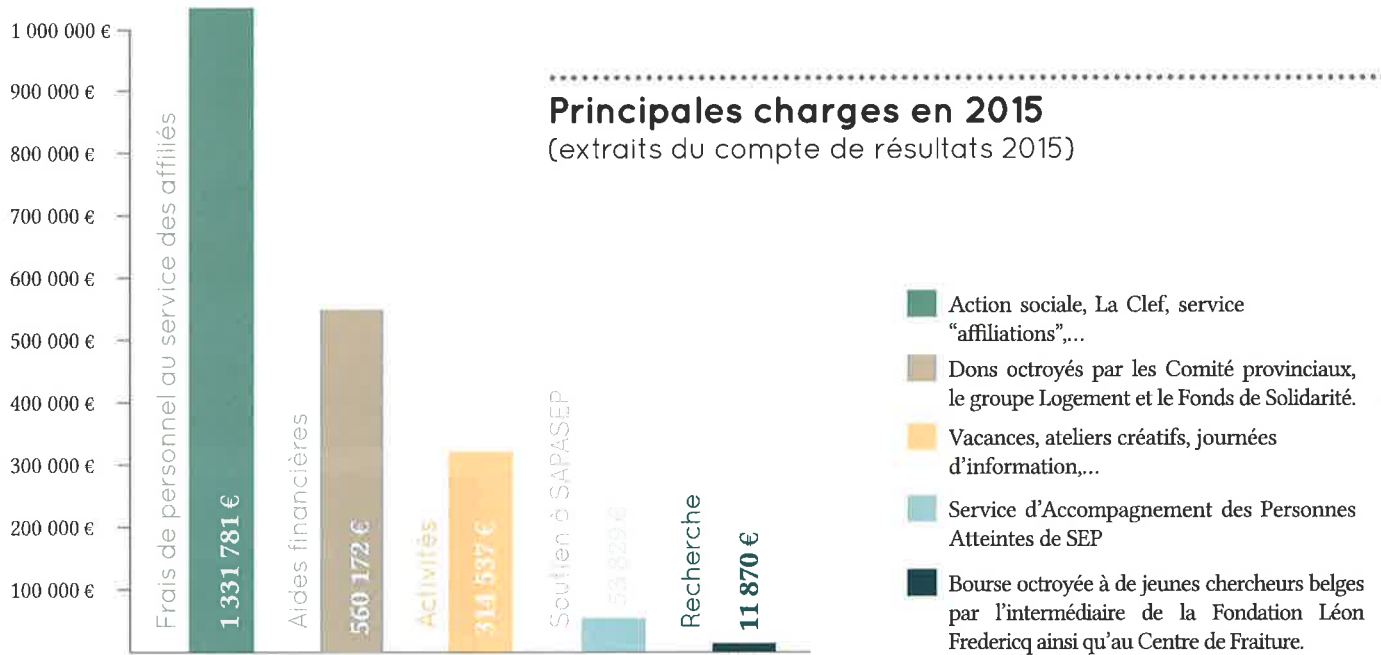
081/40 15 55
www.chococlef.be

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

BE71 2500 1385 0069 'Don Chococlef'

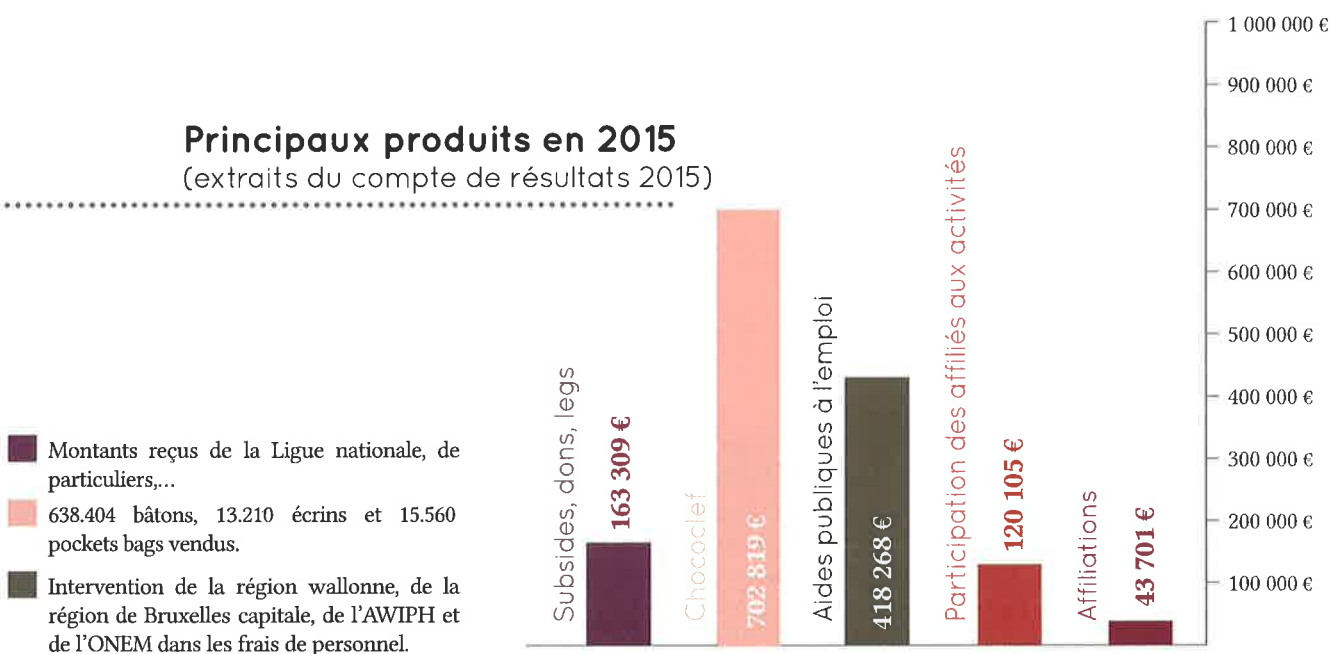
Tout don de 40 € et plus, donne droit à une attestation fiscale

Le rapport d'activités du Conseil d'Administration détaillé – exercice 2015 et projets 2016 – est disponible auprès du secrétariat sur simple demande. Vous trouverez, ci-dessous, une présentation de quelques éléments chiffrés des activités de l'Asbl.



Principaux produits en 2015

(extraits du compte de résultats 2015)





A focus on MS

Benefits today and tomorrow



LBE.10.2013.1521

 **BETAPLUS[®]**
my support programme



Où trouver un camping ou une aire d'accueil accessible ?

Si le camping-car est aménagé pour les personnes à mobilité réduite, il reste préférable de prévoir les haltes dans des lieux accessibles.

Imaginez simplement que vous réserviez une étape dans un camping et que vous découvriez à votre arrivée que les allées sont en sable fin... Y circuler en fauteuil roulant sera impossible, et vous ne pourrez pas profiter pleinement des lieux!

C'est pour cette raison qu'il est préférable de réserver quelques arrêts dans des campings accessibles ou aires d'accueils pour camping-cars accessibles.

Le label Tourisme & Handicap est précieux pour déterminer si un camping ou une aire de service est réellement accessible en fauteuil roulant.

Pour vous aider dans vos recherches, il existe, en ligne, une grande base de données qui regroupe tous les sites labellisés Tourisme & Handicap classés par thèmes. www.tourisme-handicaps.org/tourisme-adapte-a-letranger/



Le guide Handitourisme du Petit Futé

Récemment remis à jour, le guide Handitourisme 2015 est un compagnon idéal pour voyager. S'il présente de nombreux logements accessibles classés par région, il vous propose également des activités sportives et culturelles accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Ce guide se montre ainsi très pratique pour façonner les étapes de votre voyage et profiter au mieux des activités accessibles partout en France. C'est une bonne occasion de découvrir des lieux peu connus mais au charme certain et où on est sûr que les personnes à mobilité réduite seront bien accueillies ...

Ce guide handitourisme se veut un outil aussi pratique que futé. S'il recense des lieux accessibles à un public spécifique, il n'oublie pas que ces lieux sont tout autant ouverts à tous.



Planétarium de Bretagne: les étoiles à portée de main

Avec le Planétarium de Bretagne, n'ayez plus peur que le "ciel vous tombe sur la tête"! Pour comprendre l'astronomie, plongez au cœur de l'univers dans un des plus grands planétarium numérique d'Europe.

Le Planétarium de Bretagne montre l'Univers par thèmes, pour la compréhension des phénomènes astronomiques.

On découvre ainsi ce que sont les planètes, les satellites, les étoiles et les galaxies, etc. Des spectacles sont possibles en 3D avec des images enchanteuses, sur un dôme à 360°. Des spectacles époustouffants pour tous qui permettent à chacun d'apprendre l'Univers en s'amusant.

Pour informations:

Planétarium de Bretagne
Maxime PIQUEL
Parc du Radôme
22560 Pleumeur-Bodou - France
Tél: +33 (0)2 96 15 80 30

En Belgique: le Préhistomuseum

Le Préhistosite de Ramioul a vécu, le Préhistomuseum arrive: un concept de musée décalé liant patrimoine, nature et science!

"Après deux années de travaux, le Préhistomuseum a ouvert ses portes au public en février 2016 au cœur d'un site de 30 ha dans la forêt de Ramioul (Flémalle).

Ce nouveau musée, fruit de près de 10 millions d'euros d'investissement, s'affirme volontairement décalé et interactif avec tous les publics, prioritairement les familles: une grotte, 9 expériences (parcours pieds nus, ferme avec animaux, labyrinthe végétal,...), 12 ateliers pratiques, 8 km de promenades dans les bois, 2 expositions permanentes, un archéorestaurant, une plaine de jeux mammoth ou encore le paiement à la sortie et non à l'entrée: le Préhistomuseum ne manque pas d'originalité!

Le Préhistomuseum offre une expérience unique: l'authentique (des collections exceptionnelles, une grotte à découvrir dans le noir,...), l'expérimentation des gestes de la préhistoire qui faisait le succès du Préhistosite, la découverte de la nature dans un site classé, l'interaction avec les archéologues et scientifiques qui ouvrent leurs laboratoires,...

C'est aussi une approche qui cherche à faire comprendre la complexité du comportement humain selon l'époque ou le lieu où l'on se trouve dans le Préhistomuseum crée des allers et retours entre le passé et le présent." Extrait du communiqué de presse.

Informations:

L'accès est gratuit pour les personnes accompagnant une personne à mobilité réduite et pour les enfants de moins de 4 ans.

128, rue de la Grotte - 4400 Flémalle - Liège
+32 4 275 49 75
info@prehisto.museum

Du 21 septembre au 20 mars
tous les jours, de 10h à 17h

Du 21 mars au 20 septembre
tous les jours, de 10h à 18h

Fermeture annuelle
du 25 décembre au 1^{er} janvier

Côté musique



Renaud

Renaud - Label Parutions - 8 avril 2016 - Prix non communiqué

Le retour de Renaud serait-il déjà gagnant? A en croire les ventes, il officie dans les meilleures ventes depuis ce début d'année. Son premier single très attendu semble avoir séduit la foule, marquant la fin d'un long silence porté depuis la sortie de "Rouge sang" en 2006. Certes, le Renaud d'aujourd'hui n'est plus totalement celui d'autrefois, sa voix véritablement rongée par l'alcool, la sonorité de ses paroles se fait plus lourde. Mais son authenticité n'a pas de prix, il l'a

préservée et encore aujourd'hui, Renaud signe de ses mots censés, voués de sens, sans détour pour exprimer ce qui l'habite et le touche au plus profond de son être tantôt malmené par les maux, tantôt rayonnant de lucidité. Au travers de "Toujours debout", "Hyper cacher", "La nuit en taule", "La vie est moche et c'est trop court", Renaud nous livre des messages qui frappent, choquent ou résonnent dans nos oreilles, tel qu'il a toujours su le faire! Un opus à découvrir.

Le coin des BD

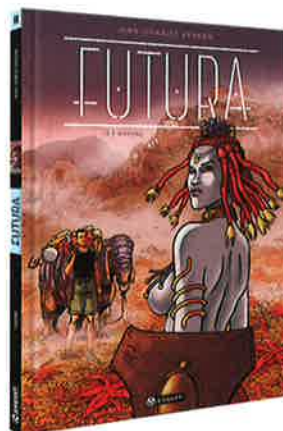
Futura: Garane

Tome II - Jean-Charles KRAEHN - Coll. - Ed. Paquet - juin 2016 - Catégorie Science-fiction.

Futura est une planète lointaine et oubliée où une petite colonie tente de survivre dans un environnement hostile où il est conseillé de s'approcher de la Grande Faille.

Chérine, Bart et Théo sont jeunes et insolents. Captivés par l'interdit, ils volent un engin militaire pour franchir la grande faille qui sépare leur pays de ces territoires inconnus.

Le Conseil Supérieur des Sages envoie immédiatement une équipe de tueurs pour les éliminer car personne ne doit revenir vivant de la Terra Incognita! Et si Bart et ses amis n'étaient en fait pas seuls sur Futura?



Miss Harley: La moto au féminin

Tome 1 - M. ROUX, Ph. GÜREL - Ed. Bamboo - septembre 2016.

Miss Harley a 28 ans. Elle est jeune, fraîche, rebelle, éprise de liberté. Etre motarde passionnée n'est pas évident pour une femme. Elle va vite se confronter aux codes de ce monde très masculin. Mais elle ne tardera pas à les bouleverser.



Du bleu
au blues

Elle augmente avec l'ancienneté de la maladie: de 46% parmi les patients dont la maladie évolue depuis moins de 2 ans, elle passe à 68% pour ceux dont la durée d'évolution est située entre 6 et 12 ans.

Dans ce cadre, des études ont montré que le risque de passage à l'acte suicidaire est 7,5 fois plus élevé dans la SEP, avec comme principaux facteurs de risque le jeune âge de début de la maladie, la forme progressive, la sévérité de la dépression, l'association à une anxiété, à un isolement affectif ou social, à des faibles revenus économiques ou à des antécédents de maladie psychiatrique.

La dépression serait plus fréquente dans les formes progressives, surtout secondairement progressives, et serait corrélée à la présence de troubles cognitifs et à la sévérité du score de handicap physique (selon l'échelle EDSS).

Elle est bien sûr déterminée par la présence de certains symptômes de la maladie, comme des limitations motrices ou sensorielles, altérant l'autonomie du patient et/ou l'image de soi.

Il existe aussi de nombreux recouvrements entre la dépression et la fatigue. Rencontrée jusque chez 80% des patients atteints de SEP, la fatigue peut provoquer une baisse d'énergie, un ralentissement physique et psychique, des troubles du sommeil et de la concentration. Cette fatigue, multifactorielle et souvent mal comprise par l'entourage, peut entraîner une réduction des activités familiales et professionnelles, un retrait social, un découragement, une agressivité, voire une auto-agressivité, avec majoration de la dépression.

De même, les douleurs, quelle qu'en soit l'origine (spastique, neuropathique...), décrites chez 50 à 86% des patients, peuvent entraîner des comportements d'isolement et de découragement, associés à des symptômes dépressifs.

Sur le plan de l'imagerie, la dépression serait associée à une atrophie plus

marquée de certaines régions, comme par exemple, la région temporale antérieure gauche, ou à des altérations de la connectivité, par exemple, entre les régions préfrontales et l'amygdale.

Concernant les traitements de fond, certaines anciennes études avaient fait état d'un risque de dépression majoré avec les interférons. Les données plus récentes soulignent l'absence de lien de causalité, et expliquent cette association par la forte prévalence de la dépression chez les patients atteints de SEP.

Néanmoins, au-delà de ces aspects neuro-anatomiques ou neurobiologiques, des approches récentes soulignent l'importance des stratégies de gestion ou de "coping" développées par les patients pour faire face et s'adapter à des événements négatifs (tels que l'annonce d'une SEP). L'anxio-dépression serait



Ma vie en pointillés...

J'ai fait une dépression au moment du diagnostic. Ça, c'était il y a longtemps. Maintenant, ce sont mes instabilités d'humeur qui me gênent parfois. Tout à coup, sans crier gare, je vois la vie en gris foncé. Ça peut être lié à une dégradation physique, même passagère, mais pas nécessairement. Mon neurologue me dit que cela peut être dû à la SEP elle-même ou aux traitements que je prends. A la fatigue, aussi.

Quand un symptôme se déclare, comme récemment ma jambe droite qui avait perdu de la force, je suis immédiatement plongée dans une certitude que c'est définitif. Pourtant, j'ai très, très peu de vraies poussées qui nécessitent des corticoïdes et une maladie peu évolutive.

Malgré tout, un grain de sable et c'est la panique. Ou plutôt, pas la panique mais la déprime. Et si ce n'était pas une poussée mais une évolution négative? Je n'arrive plus alors à prendre du recul, je suis plongée dans la perte. Je ris à l'extérieur mais pleure à l'intérieur. Et pourtant, la plupart du temps, tout rentre dans l'ordre assez rapidement.

Quand ça arrive, j'essaie de me donner des objectifs: je ne pouvais plus marcher "que" durant 20 minutes, en 2 fois (arrêt assis de quelques minutes), alors que d'habitude je marchais 30 minutes sans arrêt et sans appui. Panique. C'est foutu. Je décide alors de m'acheter un podomètre, qui mesure donc ma distance parcourue. Chaque jour, j'essaie de m'améliorer. Lorsque je suis contente de moi (je me fixe des paliers)... je me félicite et m'offre un petit cadeau! Ça va de ma friandise préférée à un soin visage chez l'esthéticienne, peu importe, du moment que ça me fait plaisir! Autre situation: tout à coup, alors que je suis quelqu'un de dynamique et enthousiaste, je perds le goût, l'envie. Mon esprit est "endormi". Pas question de me laisser aller, je me pousse, prends ma voiture et décide une escapade. L'envie baisse au fur et à mesure que j'approche du but. Souvent, j'y arrive, me gare... et fais demi-tour. Pas vraiment fatiguée, juste pas l'énergie de me pousser à y aller. J'ai lu que je n'étais pas la seule à rencontrer ce genre de situations, ça me rassure.

Dépression et sclérose en plaques: le point de vue d'une psychologue

Quel type d'approche psychothérapeutique proposez-vous à Melsbroek (comportementalisme, thérapie familiale, psychanalyse..., éventuellement différentes approches)?

Nous pratiquons la psychothérapie généraliste de soutien et la guidance (ou coaching) qui utilisent l'échange verbal en face à face. Si les besoins du patient le nécessitent, nous y adjoignons des techniques particulières que nous puisons dans le large arsenal psychothérapeutique, nous ralliant en cela à la philosophie de notre institution qui offre un traitement sur mesure à chaque patient. Par exemple, les techniques cognitives sont tout à fait indiquées dans la gestion des idées négatives récurrentes. La douleur et la fatigue peuvent être soulagées par des techniques psychocorporelles inspirées de l'hypnose et de la relaxation. Il nous arrive également de voir le patient avec son (ou sa) partenaire et/ou avec sa famille pour un travail plus systémique. Nous travaillons aussi en groupe avec les patients et recommandons ce type de suivi quand le patient n'est pas à l'aise dans le face à face ou que nous pressentons que la dynamique d'un groupe peut l'aider.

Pouvez-vous donner un mot d'explication sur ce choix?

Ce choix est lié au contexte particulier dans lequel nous travaillons: celui d'une équipe multidisciplinaire dans un centre de révalidation. Nous sommes, de ce fait, confrontés à une patientèle qui, le plus souvent, vient pour un laps de temps déterminé, chercher des solutions concrètes à ses problèmes du moment (aggravation physique, problèmes médicaux, domicile inadapté, etc.) et dont l'objectif premier n'est pas toujours de faire un travail psychologique. Etant donné la diversité des patients et des situations qui nous sont adressées, le soutien est l'option psychothérapeutique la plus indiquée, d'autant plus qu'il n'y a pas de profil psychologique typique de la SEP. Elle convient à tous les types de personnalité ainsi qu'aux interventions brèves, se concentre sur les problèmes concrets de la vie courante et n'exige pas de remaniement psychologique profond. De plus, elle n'exclut pas les contacts avec la famille et permet la collaboration avec d'autres professionnels. Ce qui nous distingue des autres cliniciens est notre connaissance approfondie de la sclérose en plaques dans tous ses aspects. L'éducation à la santé ou plutôt l'éducation du patient à sa maladie, constitue une grande partie de notre travail. Le patient peut, en effet, gérer plus efficacement sa maladie s'il la comprend mieux. Dans ce sens, nous sommes, en quelque sorte, des coaches de santé.



certainement, une maladie chronique aussi conséquente que la SEP. Tout comme celui qui est affecté par la perte d'un être cher, le malade confronté au diagnostic de la SEP ou à une avancée de la maladie, passe par différents stades psychologiques difficiles avant de s'adapter à ce qui lui arrive. On parle en général de cinq stades qui sont respectivement le choc, le déni, la colère (ou révolte), la dépression et enfin, l'acceptation.

En tant que psychologue, que proposez-vous à un patient atteint de SEP qui souhaite une aide psychologique? Aide ponctuelle, traitement de plus longue durée...?

Il n'y a pas de règle précise quant à la durée du traitement, ni d'ailleurs quant à son contenu. La durée de cette prise en charge peut varier de quelques semaines à quelques années selon les personnes. Parfois, quelques entretiens suffisent. Tout dépend de la problématique du patient et de ses desideratas. Le choix du suivi, sa fréquence, sa durée se fait en concertation avec le patient. Un entretien préliminaire est requis pour permettre au professionnel et au patient de faire connaissance et de voir si le courant passe bien entre eux. Il est important que le patient se sente à l'aise et en confiance de façon à collaborer pleinement avec le psychologue. Si c'est le cas, le psychothérapeute peut proposer plusieurs séances de façon à faire le point avec la personne sur sa situation actuelle. Il s'agira, notamment, de la situer dans son histoire personnelle et familiale, de définir et hiérarchiser les problèmes auxquels elle est confrontée, d'évaluer les stratégies qu'elle utilise pour y faire face. On parlera évidemment de son état de santé, de sa situation professionnelle et relationnelle, de ses projets, de l'impact de la maladie sur ces différents secteurs de sa vie. Pour certains, cette mise à plat suffit. Ils en ressortent confortés, rassurés, parfois avec une vision plus claire de leur vie ou une meilleure compréhension de certains de ses aspects. Il peut leur arriver de revenir de manière ponctuelle en période de difficultés. D'autres personnes se rendent compte que continuer le travail psychologique leur serait bénéfique, soit car elles vivent une situation difficile, soit car elles souhaitent approfondir certaines zones d'"ombre", changer certaines attitudes, etc. soit car elles ressentent tout simplement le besoin de s'épancher régulièrement auprès de quelqu'un de neutre, qui ne fasse pas partie de leur entourage familial. Au Centre National de la SEP de Melsbroek, le suivi psychologique se fait, soit en consultation psychologique via notre polyclinique, soit dans le cadre de la revalidation multidisciplinaire interne (hospitalisation) ou externe (une fois par semaine). C'est également possible dans les nouveaux programmes ambulatoires TMST (Transmural Multiple Sclerose Team) qui sont basés sur la prise en charge d'une problématique particulière de la maladie (fatigue, sexualité, problèmes urinaires et intestinaux, communication, maintien au travail, accompagnement précoce), les modules Support et Mindfulness étant plus spécifiquement basés sur l'accompagnement psychologique.

D'après votre expérience, quels bienfaits la psychothérapie peut-elle apporter aux patients SEP?

- De l'encouragement et de la réassurance dans les moments de grand désarroi, le psychologue faisant alors office de contenant émotionnel et prenant le relais des proches parfois désemparés.
- De l'apaisement, la verbalisation des expériences difficiles permettant de relâcher les tensions internes et de prendre un certain recul.
- Une meilleure connaissance et maîtrise de soi: parler de soi à quelqu'un qui cherche à nous comprendre sans nous juger, pousse à réfléchir sur soi-même, à devenir conscient de ce que l'on pense, sent et ressent. Cet effort d'élaboration permet de se forger une représentation ou de mieux comprendre la façon dont on fonctionne et dont on réagit.
- Une autre approche de sa situation personnelle, la découverte progressive de nouvelles ressources, de nouveaux centres d'intérêt.
- L'amélioration de la compétence communicationnelle et relationnelle.
- La décentration par rapport aux symptômes corporels.
- Une meilleure connaissance et donc une meilleure gestion de sa maladie.

Peut-être pensez-vous aussi à l'un ou l'autre point qui n'est pas repris dans cette liste?

Je voudrais insister sur l'importance du recours précoce à une équipe pluridisciplinaire et expérimentée pour arriver à gérer au mieux une maladie aussi difficile à vivre que la SEP. On voit trop souvent arriver chez nous des familles au bout de rouleau, des

patients épuisés, englués dans des situations difficiles et qui mettent des semaines à remonter la pente. Avoir la bonne information et le bon accompagnement au moment opportun peut éviter bien des souffrances tant au patient qu'à sa famille.



J'avais essayé les somnifères, les anxiolytiques, rien n'y faisait.

Arrivée à ce point, j'ai voulu partir. Un départ définitif, pour mettre un terme à ma souffrance et à celle que je pensais infliger à mes enfants.

J'ai tenté ma dernière carte, je n'avais plus rien à perdre: je suis allée consulter une psy que je connaissais vaguement. Tout de suite, un lien s'est tissé. Elle a compris, elle. Je n'étais plus à la dérive au milieu de l'océan, j'avais une amarre, bien accrochée. J'allais pouvoir m'y tenir le temps nécessaire, auprès d'elle j'allais pouvoir tout déposer, tout ce qui était trop lourd à porter.

Elle m'a aidée à retracer une route de vie, différente mais belle aussi, sur laquelle je ne serais pas seule puisqu'elle serait à mes côtés. Et petit à petit, aidée aussi par des médicaments qui, cette fois, me permettaient de dormir (les mêmes qu'auparavant, pourtant!) et de retrouver un élan vital, j'ai pu me réapproprier mon corps. J'ai pu prendre du recul, remettre les choses à leur place et surtout leur donner leur vraie valeur. Mes enfants auraient toujours une maman, différente peut-être mais avec un amour intact. Mon mari, soulagé de me revoir sourire, m'a assuré que notre amour traverserait toutes les tempêtes. Mes amis... certains ont disparu, d'autres sont arrivés. J'ai gardé ceux avec lesquels je me sens bien.

Il reste des moments difficiles, à chaque fois que mon corps me rappelle que je ne suis plus tout à fait comme avant. J'ai toujours l'angoisse de la perte d'une capacité, l'angoisse d'une évolution défavorable... je suis restée sous médicament, ils m'aident à passer les mauvais caps... mais je souris à la vie, j'entreprends, j'ai des projets, je vis et je suis heureuse!

Ma psy vient de prendre sa retraite mais je la garde dans mon cœur et dans mon corps. Je me pose une question et elle est là, tout près de moi, je ne suis plus jamais seule. Je sais que la SEP s'accompagne de troubles de l'humeur, et que je suis sans doute fragile. Peu importe, j'avance à mon rythme et je fais des pauses quand rien ne va. Et puis je repars...



Dépression et maladie chronique, une association automatique ?

Vivre avec une maladie chronique est toujours la source de difficultés, notamment d'ordre psychologique. La chronicité de la pathologie se rappelle au patient à chaque détour de sa vie, familiale, professionnelle ou sociale. Les difficultés ne sont pas directement liées à la présence d'un handicap physique éventuel. Elles sont le fruit du renoncement à une vie de bonne santé et au long chemin qui doit aboutir à apprivoiser la maladie que l'on porte en soi. Cette maladie va imposer des contraintes, physiques ou non. Elles vont menacer les projets, les envies, et limiter les ambitions du patient. La dépression n'est certainement pas "automatique" dans toute maladie chronique mais elle est bien souvent présente, à un moment ou à un autre de l'évolution. Dans certains cas, sa reconnaissance et un soutien psychothérapeutique seront suffisants. Dans d'autres situations, l'utilisation d'un traitement médicamenteux complémentaire se révélera indispensable.



La dépression est-elle liée à l'exacerbation de certains symptômes ?

Un état dépressif peut être révélateur d'une perturbation fonctionnelle cérébrale qui n'existait pas au préalable. Il peut s'intriquer à des perturbations cognitives qui, elles aussi, sont parfois l'expression d'une progression de la maladie. Dans certaines circonstances, rares, la survenue de lésions à des endroits stratégiques du cerveau peut se traduire par des manifestations d'ordre psychiatrique, dont la dépression. Certains symptômes, beaucoup plus organiques, comme la douleur par exemple, sont associés à une altération de l'humeur et à une décompensation dépressive. Il faut donc résumer cette problématique en soulignant l'importance du dépistage adéquat des manifestations dépressives dans le suivi de tout patient qui souffre de SEP.

Y a-t-il des signaux à l'IRM ou visibles lors d'autres examens ?

L'IRM permet, de façon de plus en plus précise, de voir les lésions de SEP. Certaines d'entre elles sont parfois détectées dans des zones qui concernent plus précisément les circuits des émotions. Il est cependant exceptionnel de pouvoir détecter des anomalies structurelles responsables d'une dépression au sens le plus classique du terme. La maladie dépressive est plus souvent la conséquence d'une perturbation fonctionnelle beaucoup plus globale. Des travaux de recherche, en imagerie, permettent de visualiser les connexions cérébrales et leur état fonctionnel. Elles soulignent les remaniements profonds qui sont provoqués par les lésions de SEP. Ces travaux ne sont pertinents qu'à l'échelon du groupe et sont loin de pouvoir être appliqués à un individu déterminé. L'utilisation d'échelles cliniques, sous la forme de questionnaires, est, par contre, très aisée et s'intègre à toute la démarche de prise en charge dans le cadre des consultations de suivi.

Quelques pistes pour vaincre le mal être, la dépression, les coups de blues...

L'écriture réveille et éveille

Quand la vie bascule, quand le quotidien se ternit, alors certains trouvent une forme de réconfort grâce à l'écriture.

Ce sont peut-être quelques mots tracés dans un cahier, une phrase, un texte, une réflexion.

L'important est de parvenir à confier ses sentiments, ses émotions, ses doutes et le mal être qui nous traverse.

Ecrire dédramatise, libère et permet de prendre du recul.

Cet espace d'intimité créé jour après jour, révèle nos peurs, nos croyances et nos contradictions.

Finalement, l'écriture réveille et éveille... à condition de la pratiquer régulièrement.

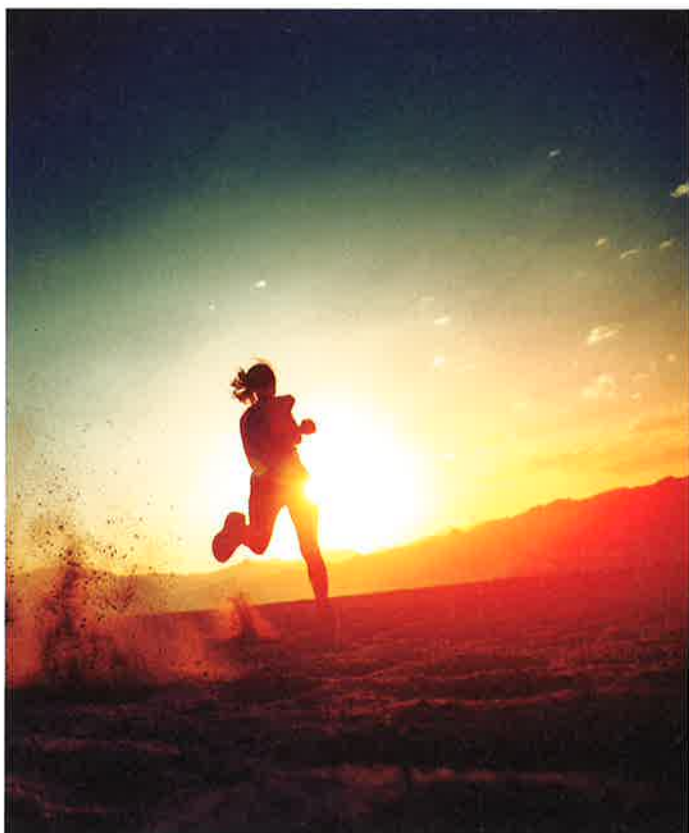
Elle devient un voyage intérieur, une découverte de soi, sans cesse renouvelée.

Ecrire permet de se reconstruire après des événements traumatisants en renouant avec des élans de vie qui sommeillent en nous.

Certains évoquent même les vertus thérapeutiques de l'écriture (diminution de certains symptômes liés à la maladie, une meilleure santé psychologique, une diminution du stress, etc.).

Pour qu'un journal personnel soit efficace, il suffit de respecter 3 règles simples: il doit être personnel, vrai et régulier.

L'écriture? A pratiquer sans modération car il se pourrait que nos propres mots nous soignent.



Qu'il est bon d'être en mouvement!

Une étude (1) a montré que tirer profit de l'exercice physique ne dépend ni de l'âge, ni d'un critère de santé.

Des personnes déprimées, âgés de 50 à 80 ans, ont été invitées à faire 30 min de "marche rapide", trois fois par semaine. Il leur a été demandé de ne pas courir.

Les résultats sont étonnants puisqu'au bout de 4 mois, l'effet de la marche rapide est exactement identique à celui d'un antidépresseur.

Donner du sens

"L'important n'était pas ce que nous attendions de la vie, mais ce que nous apportions à la vie. Au lieu de se demander si la vie avait un sens, il fallait s'imaginer que c'était à nous de donner un sens à la vie à chaque jour et à chaque heure". Viktor FRANKL

C'est ainsi que le neuropsychiatre autrichien Viktor FRANKL parlait du sens de la vie après 3 années passées dans les camps de concentration.

Comment la vie peut-elle conserver son sens en dépit de toutes les tragédies?

Ce qui compte, c'est de tirer le meilleur parti possible de chaque situation.

Il distingue alors trois voies possibles pour donner un sens à l'existence.

La première consiste à accomplir un projet si infime soit-il, à créer quelque chose et donc se donner des buts.

La deuxième consiste à connaître et aimer quelque chose ou quelqu'un. Faire l'expérience de la bonté, de la vérité au travers d'une relation amicale ou amoureuse, par exemple.

La troisième part du principe que toute vie comporte des souffrances et que la manière dont on aborde et traverse ces dernières, donne du sens à la vie.

En d'autres termes, s'il n'est pas possible de modifier une situation, nous avons alors le choix, soit de sombrer dans la dépression, soit d'y voir l'occasion d'une transformation personnelle. La souffrance devient moins douloureuse au moment où elle prend un sens.

Mais il est impossible de définir le sens de la vie ou la raison de vivre d'une manière générale. Chaque situation exige une réponse particulière et personnelle.

LIVRE

Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie. Viktor E. Frankl.

Professeur de neurologie et de psychiatrie à la faculté de médecine de Vienne, Viktor E. Frankl (1905 - 1997) fut l'élève de Freud et d'Adler.

Son expérience des camps lui a permis de comprendre l'importance de trouver un sens à sa vie pour avoir l'envie et le courage de continuer. Son approche psychologique et psychiatrique, la logothérapie, a révolutionné la psychothérapie. La logothérapie pourrait être une science qui "se penche tant sur les raisons de vivre de l'homme que sur ses efforts pour les découvrir".



avec la partie créatrice inconsciente de nous-mêmes et de l'inclure dans une démarche thérapeutique où nous sommes auteurs du changement, où notre volonté et nos objectifs peuvent se rencontrer.

Les jours qui ont suivi ma première expérience, ont été assez troublants puisque je me suis surpris moi-même! Je me suis senti moins tendu, moins fatigué pendant la journée et j'avais envie de faire des choses plaisantes pour moi.

Ce n'est pas un coup de baguette magique, à proprement parlé, qui a fait ça, mais c'était sans doute l'amorce qu'il me fallait. On ne peut pas se douter de cela avant de vivre cette expérience. Alors n'hésitez pas, permettez-vous d'essayer, offrez-vous la capacité de vous détacher de vos souffrances, même l'espace d'un moment pour vous seul(e)!

Celles et ceux qui désirent un support audio, où le ton et le rythme de la voix de l'hypnothérapeute permet de mieux se plonger dans l'état hypnotique, peuvent télécharger des mp3 gratuitement sur le site www.ifhe.net ou peuvent en trouver dans les rayons disques et CD dans divers magasins.



Les troubles bipolaires

D'un côté la dépression, de l'autre l'hyperexcitation. La personne bipolaire oscille en permanence entre ces deux extrêmes sans en avoir vraiment conscience.

Peu et mal connue, elle est souvent l'objet d'amalgames et d'incompréhension. Gros plan sur cette maladie aux deux visages qui peut faire passer du rire aux larmes.

Une maladie avec le sens de l'humeur

Le trouble bipolaire est une maladie qui touche la régulation et l'équilibre de l'humeur. Cela entraîne, pour les personnes qui en souffrent, **des variations d'humeur excessives sans événement extérieur déclenchant et sans prise de conscience de l'anormalité de leur état.**

Deux visages... et plusieurs grimaces

La forme 1: elle représente la forme la plus caractéristique et la plus bruyante. Il y a de grandes variations de l'humeur faisant passer la personne alternativement par des semaines de désespoir et tristesse extrêmes à des semaines d'exaltation euphorique où les pensées, les paroles, les projets, les actions s'accélèrent.

Entre ces deux extrêmes, il existe une période de rémission où la personne mène une "vie normale".

Les formes atténuées: la dépression est tout aussi importante que dans la "forme 1" mais les épisodes maniaques sont moins hauts.

Cette atténuation entraîne **des difficultés supplémentaires pour établir le diagnostic.** En outre, dans la majorité des cas, cela s'accompagne d'une grande consommation d'alcool, de drogue... Cela entraîne bien souvent une longue période durant laquelle la personne n'est pas prise en charge tant au

Une même personne aux allures d'hybride

Aussi curieux que cela puisse paraître, le trouble bipolaire impose à la personne qui en souffre des phases aux antipodes l'une de l'autre mais qui caractérisent cette maladie.

Phase basse: fatigue, tristesse, pleurs, perte d'amour, sentiment de culpabilité. La personne se sent comme enfermée dans un cauchemar qui dure plusieurs mois. Dans des cas extrêmes, cela peut parfois mener au suicide.

Phase haute: la personne bipolaire est très résistante à la fatigue et possède une force physique inhabituelle. Une espèce de super-héros maladroit qui découvre ses nouveaux pouvoirs.



Quelles sont les phases du trouble bipolaire?

Si le trouble bipolaire est une maladie qui touche la régulation et l'équilibre de l'humeur, les personnes qui en souffrent sont sujettes à des variations d'humeur excessives passent par différentes phases. Il existe ainsi 5 épisodes.

L'épisode dépressif: la personne est triste, elle perd l'intérêt pour les choses alors qu'en temps normal elle les apprécie. Parfois, le malade peut éprouver une anxiété intense ou une inquiétude excessive, des douleurs, des délires ou des hallucinations.

L'épisode maniaque: l'humeur de la personne bipolaire est exaltée. Ses paroles, pensées et actions s'accroissent. Elle est très énergique et euphorique, impulsive et irritable, voire colérique.

L'épisode hypomaniaque: phase plus ou moins identique à la manie avec une intensité moindre. Le patient bipolaire se sent en meilleure forme, il est plus créatif et productif. Il éprouve l'envie de communiquer.

L'épisode mixte: combinaison des symptômes de la dépression et de la manie: la personne bipolaire est dans un état d'agitation similaire à la manie avec une prépondérance des affects tristes, dépressifs ou anxieux. L'envie de suicide est relativement prédominante.

L'euthymie: le patient se sent bien, il n'est ni dans une phase maniaque ni en phase dépressive.

La psycho-éducation, c'est quoi?

Le patient bipolaire peut travailler sur ses troubles de l'humeur en apprenant à gérer les différentes phases par lesquelles il passe. C'est ce qu'on appelle la **psycho-éducation**.

Par cette méthode, le patient va apprendre comment une phase maniaque ou dépressive se manifeste. *S'enclenche-t-elle lorsqu'il est euphorique? Dort-il moins bien? A-t-il plus difficile à se concentrer sur un sujet précis? Le flux de ses pensées s'accroît-il?* Les signes d'une phase maniaque ou dépressive sont dès lors multiples mais toujours identiques et récurrents chez le même patient. Une fois qu'il arrivera à les reconnaître, il apprendra à trouver la meilleure manière de les aborder.

Un accompagnement psychologique de qualité à proximité: l'autre possibilité!

Au sein de notre Centre hospitalier Epicura, l'accompagnement psychologique des personnes atteintes de SEP est, pour le moment, ponctuel. Les entretiens n'ont pas lieu dès le diagnostic mais plutôt pour d'autres motifs (vécu dépressif, couple mis à mal, entourage en difficultés,...) lors d'un séjour.

L'approche utilisée pour accompagner ces patients est individuelle, conjugale, familiale et/ou systémique.

Les patients que nous rencontrons viennent en consultation sur proposition du médecin spécialiste (en l'occurrence le neurologue) en ambulatoire ou en hospitalisation. La plupart du temps, le suivi prolonge l'hospitalisation et peut durer quelques semaines à plusieurs mois ou reste épisodique. Le problème d'autonomie influe fortement sur le rythme et la durée du suivi.

Les problèmes les plus souvent évoqués lors des consultations sont l'isolement, la perte d'autonomie, le sentiment d'incompréhension (y compris des proches et du monde médical), la dégradation physique, le manque de soutien, les difficultés d'acceptation de la SEP et de ses conséquences, les changements corporels, l'image de soi,...

L'approche thérapeutique utilisée pour ces patients est celle de toute maladie chronique grave avec ses particularités propres.

Selon leurs goûts personnels, les psychologues de liaison en milieu hospitalier peuvent être formés à des techniques particulières telles que la sophrologie, le yoga, l'hypnose, l'EDMR, le mindfulness,... et les proposer lors du suivi.

Une relation de confiance se tisse au fil du temps et des rencontres. Pour ce faire, il est nécessaire que le psychologue soit choisi par le patient. En outre, la proximité du domicile est un atout pour ajuster le rythme des rencontres aux besoins de la personne et limiter les déplacements.

Notre équipe propose aux patients atteints de SEP une écoute vraie, sans jugement, empathique où la personne est "sujet de son existence"; le tout dans une neutralité bienveillante.



Ce qui m'a récemment attiré vers ce groupe de parole est de rencontrer des gens dans la même situation que moi et pouvoir en discuter. Cela réconforte, si on peut dire. On est au même niveau et on ne se sent pas diminué.

Isabelle

La maladie est très "mal" connue des personnes, la principale image qu'ont les gens est la chaise roulante... Les séquelles et conséquences sur la vie de tous les jours sont beaucoup plus vastes et parfois, voire souvent "invisibles"... peu de personnes savent donc comprendre ce que nous vivons, ressentons,... Un groupe de parole permet de rencontrer des personnes vivant cette maladie, on peut donc partager... simplement partager, sans être jugé. Partager ce que l'on a, ce que l'on ressent, la manière dont on le vit et la manière dont on voit l'avenir, le futur et les séquelles...

Aurélie

J'aime fréquenter ce groupe car je peux parler et être comprise car nous avons tous la SEP. Je peux parler et on ne me juge pas. Moralement cela me fait du bien, on m'écoute et j'écoute les autres, je ne suis plus seule...

Mouldia



Les rencontres m'apportent un bien-être psychologique. Le fait de parler de la maladie me permet de me sentir compris, d'aller de l'avant, de faire des projets pour des activités possibles avec le groupe.

Raphaël

Je ne participe plus au groupe de parole pour le moment mais ce que j'appréciais était surtout d'être en compagnie d'autres affiliés et d'aborder avec eux différents thèmes en lien avec notre maladie. Le plus important pour moi était d'être à l'écoute des autres, de s'exprimer à cœur ouvert, d'être comprise sur tous les points car certaines personnes en bonne santé ou qui n'ont pas la SEP ne comprennent pas toujours ce que l'on ressent. Et puis, repartir positive à la fin des réunions procure une satisfaction et un bien-être qui font que l'on a hâte de revenir aux séances suivantes pour aborder d'autres sujets.

Doris

programme
d'entraînement
SEP!

MOTOmed est utile!

- réduit les spasmes
 - assouplit les muscles
 - améliore la circulation sanguine & le transit intestinal
 - augmente les forces résiduelles
 - rend plus mobile & autonome
- **Nouveau:** programmes thérapeutiques pour Sclérose en Plaques, Parkinson, les problèmes dus à un AVC...



le plus vendu en Belgique!



MOTOmed. La magie du mouvement.



surpoids



hypertension



diabète 2



artériosclérose



douleur



cardio



ostéoporose



rhumatisme



Parkinson



AVC



avec entraîneur bras



pour patients alités



pour enfants



Partner for Life

Enraf-Nonius
Scherpenhoek 80
2850 Boom

☎ 03 451 00 70

✉ info@enraf-nonus.be

Service d'Accompagnement des Personnes Atteintes de Sclérose 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"...



Les rendez-vous de SAPASEP

Move

Tour en ULM/hélicoptère	58
Cours de fitness	58
Jogging de Namur	58
Marche nordique en Hainaut	58
Week-end randonnée à Eupen	59
Week-end randonnée en Ardennes	59
Les 20km de Bruxelles	60
Location hippocampe	62

Ne laissez pas la SEP vous arrêter...



Deux randonnées à ne pas manquer!

Septembre 2016

Week-end randonnée à Eupen organisé par COMOPSAIR

Les militaires de l'Institut Royal Militaire d'Education Physique (IRMEP) vous invitent à passer un week-end pourvu de nombreuses activités "défis" à réaliser en groupe.

Au programme:

Le samedi 3 septembre:

Parcours de marche et d'orientation, avec en chemin, des activités ludiques basées sur la coopération, la compréhension et l'audace. La cohésion de groupe est le but principalement visé par cette activité.

Clôture de la journée par un barbecue et une soirée conviviale.

Le dimanche 4 septembre:

Promenade nature de ±16km en matinée sur relief mixte (dénivelés et qualité des sentiers). Celle-ci vous permettra d'admirer différents points de vue. L'après-midi des activités Portes-Ouvertes de l'IRMEP.

Le prix par participant est de 40 €. Il comprend: le logement, 2 petits-déjeuners, 2 lunchs-packs, 1 barbecue, 1 bouteille d'eau par jour par personne, le transport du Stade à l'IRMEP, l'encadrement durant tout le week-end.

Vous êtes intéressé(e) par ce week-end? Les inscriptions sont ouvertes!

Le nombre possible de participants est de 80 personnes. **Les inscriptions se termineront le 18 juillet 2016.**

Octobre 2016

Week-end randonnée dans les Ardennes

Quand: le samedi 1^{er} octobre au dimanche 2 octobre 2016

Où?

Le samedi 1^{er} octobre:

Randonnée de ± 13 km au Domaine de Mirwart avec la présence d'un guide.

Pique-Nique à prévoir pour le dîner.

Repas, soirée et nuitée prévus à l'Auberge de Jeunesse de Champlon.

Le dimanche 2 octobre:

Visite du Fourneau Saint-Michel avec un guide: musée en plein air de la vie rurale, ± 3Km de marche.

Repas prévu à l'Auberge du Prévot.

Pour tout le week-end, une participation de 50€/personne est demandée.



Province de Luxembourg

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 TITTI CORALIE)



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

Je tenais à remercier tout le monde, tous les participants (pousseurs et poussés) pour leur joie et leur bonne humeur, les organisateurs (car sans eux, rien ne serait fait) et toutes les personnes qui ont apporté leur aide d'une manière ou d'une autre. C'était une première fois pour moi et ce ne fut que du bonheur.

Encore mille merci à tous.

Larissa

Un tout grand merci pour ces belles photos! Elles reflètent bien l'ambiance de cette superbe journée.

Ca a été une très belle expérience. Courir les 20 km de Bruxelles avec l'association a été un vrai plaisir!

Merci pour vos encouragements et nous avoir donné la possibilité d'intégrer cette équipe de choc!

Anne et Etienne



Merci pour votre générosité!

Nous souhaitons vivement remercier Monsieur LUIGI Franco pour l'organisation de deux spectacles à Remicourt, le samedi 23 janvier 2016 et le samedi 6 février 2016 au profit de la Ligue belge de la sclérose en plaques. Cette belle initiative a permis de récolter une somme de 1500 euros. Toutes nos félicitations à toutes les personnes qui ont participé et contribué à cet élan de générosité.



Résultat du concours La Clef de décembre 2015

Lors du concours lancé par le journal La Clef en décembre dernier, voici les questions qui étaient posées:

1. Quelle est la fête religieuse où l'on mange traditionnellement du chocolat? Pâques
2. Quel est le nom du fruit contenant la fève de cacao? la cabosse
3. De quelle région du monde est originaire le cacao? du Mexique
4. Sur quel arbre pousse le cacao, à l'origine du chocolat? sur un cacaoyer
5. Qui a inventé la tablette de chocolat à croquer? les Anglais

Pour la question subsidiaire, le poids du colis repris ci-contre pesait exactement: **5.684 g!**

Gagnante du 1^{er} prix (appareil photo numérique): Marie-Christine de la province du Luxembourg.

Gagnante du 2^{ème} prix (liseuse): Katia de la province de Liège

Bravo à elles!



Art et SEP? Changer l'image

Souvenez-vous... Dans le dernier dossier du journal La Clef (n°130) consacré à l'art, plusieurs lecteurs nous ont dit combien cet article leur avait fait du bien et ouvrait les horizons.

Le Palmarès du Concours des photos et peintures est maintenant disponible sur le site: arts-sep.fr/.

Ce concours a permis de mieux connaître la sclérose en plaques et de changer son image.

Cette initiative française a été menée par le Dr POLYDOR et l'association ATDU (favorisant des actions en faveur des personnes atteintes de maladies neurovégétatives).

Elle pourrait sans doute, être relayée en Belgique dans le futur, qui sait...

En tous cas, bravo aux participants!



Prix du public - Pi 67140



1^{er} prix du concours peinture - Angie

- ✓ 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

Votre mobilité, notre passion !

Adaptations de véhicules

- > accélérateur & frein au volant
- > pilotage joystick (tétraplégique)
- > Sièges pivotants
- > Systèmes de chargement des chaises roulantes
- > Aménagement minibus
- > Adaptations de pédales



Toutes marques de voitures !!



Marche-En-Famenne
Contact Wallonie: Eric Muller
TEL: 0474 844 844 - eric.muller@trapmann.be

Anvers
Merksemsesteenweg 183 - 2100 Deurne
TEL: 03 326 13 07 - mail@trapmann.be



Simplifiez-vous la vie avec un monte-escalier Acorn

Profitez de la maison que vous aimez

- Délais d'installation rapide, dans la semaine, aussi pour les tournants
- Achetez directement du fabricant
- Pour tous types d'escaliers



Appelez nous pour votre devis gratuit

0800 191 64

www.acornmonteescaliers.be



pour plus d'information renvoyez le coupon à:
Acorn, Nijverheidslaan 1 – 1853 Strombeek-Bever

19164

Nom:
Adresse:
C.P.: Ville:
Téléphone: Messagerie:



Comblez le fossé entre vous et votre maison...

Optez pour la solution de **ThyssenKrupp Encasa** et toute votre maison redevient accessible.



Plates-formes
élevatrices



Ascenseurs
résidentiels



Ascenseurs
d'escalier

Appel gratuit

0800 94 366

24h/24, 7j/7

Demandez une offre sans engagement à la mesure de vos souhaits et de vos besoins.

www.tk-encasa.be



ThyssenKrupp Encasa
Life in motion.



ThyssenKrupp

Vie sociale

S'ORGANISER ET SE REPOSER

PAR AURÉLIA SEVESTRE DANS FAIRE FACE - APF SEP - FRANCE - 2016

Accompagner un proche handicapé implique de nombreuses tâches quotidiennes et une présence parfois permanente.

Des relais existent pour vous aider à assumer ce rôle sur le long terme.

ARTICLE - 8 PAGES

N° 5180

Médical Recherche

18^E STATE OF THE ART 2016

PAR MICHAEL FURRER DANS FORTE - SOC. SUISSE DE SEP - 2016

La fumée ou un manque de vitamine D peuvent-ils déclencher une SEP?

Les vaccins sont-ils sûrs et efficaces pour les personnes atteintes de SEP?

Ces thématiques font partie des questions abordées durant le 18^e Symposium State of the Art de la Société suisse de SEP qui s'est tenu le 30 janvier 2016 au KLL de Lucerne avec plus de 220 participants.

ARTICLE - 1 PAGE

N° 1492

Paramédical

LES APPLICATIONS DE L'HYPNOSE MÉDICALE DANS LA SEP

PAR LE DR OLIVIER ANNE, NEUROLOGUE ET PRATICIEN EN HYPNOSE MÉDICALE, LA ROCHELLE DANS LE COURRIER DE LA SEP - LIGUE FRANÇAISE CONTRE LA SEP - 2015

Il existe un important engouement pour l'hypnose dans le domaine médical à l'heure actuelle.

Principalement utilisée au bloc opératoire pour compléter ou remplacer l'anesthésie et l'analgésie médicamenteuse, ou comme méthode de psychothérapie, l'hypnose médicale étend désormais son champ d'action vers les maladies chroniques.

L'hypnose s'avère très utile dans la SEP.

En effet, par son approche et ses effets à la fois psychiques et corporels, elle favorise une meilleure qualité de vie en permettant de mieux gérer les symptômes ainsi qu'en facilitant l'acceptation de la maladie.

ARTICLE - 5 PAGES

N° 2088

Hygiène sport

A CHACUN SA SEP, À CHACUN SON SPORT...

PAR LE DR CÉCILE DONZÉ ET MARC-ALEXANDRE GUYOT DANS LE COURRIER DE LA SEP - LIGUE FRANÇAISE CONTRE LA SEP - 2016

Les bienfaits de l'activité physique dans la SEP ne sont plus à démontrer et la pratique d'une activité physique régulière est aujourd'hui recommandée.

Aucune activité sportive n'est contre-indiquée mais, en fonction de votre état physique et de votre niveau de handicap, certaines activités seront plus difficiles et devront être adaptées.

ARTICLE - 4 PAGES

N° 4095

Hygiène sport

A LA DÉCOUVERTE DU HANDISKI

PAR VELTIN BENJAMIN DANS LE COURRIER DE LA SEP - LIGUE FRANÇAISE CONTRE LA SEP - 2015

Cet article est le témoignage d'un patient atteint d'une SEP de forme primaire progressive qui touche ses membres inférieurs.

Il existe maintenant différents appareils permettant aux personnes à mobilité réduite de pratiquer le ski assis, selon la forme du handicap et les capacités de chacun.

ARTICLE - 1 PAGE

N° 4096

Hygiène sport

CONTINUER À BOUGER, TELLE EST LA CLEF DE L'AUTONOMIE DU PATIENT

PAR LE PR VINCENT DE GROOT DANS MENSEN - MS VERENIGING NEDERLAND - 2015

Nous savons de plus en plus comment procéder pour permettre aux patients de continuer à marcher et de recommencer à marcher alors qu'auparavant, plus aucune solution de marche ne se profilait.

En privilégiant le mouvement, les personnes atteintes de SEP peuvent continuer à fonctionner de manière indépendante et ce processus augmente leur autonomie.

Traduit par Mme GILOT, affiliée.

ARTICLE - 2 PAGES

N° 4097

A vendre

Scoter handicapé Trophy 20

Achat en 2015: 3.500 €

Vente: 1.500 €

Elévateur carolift 140 kg

Pour charger scooter dans la voiture.

Achat en 2009: 1.500 €

Vente: 500 €

Renseignements: tél.: 0475/51 46 00

Email: lucien.scolart@skynet.be

A vendre

Voiturette manuelle électrifiée

Elle peut autant être manuelle qu'électrique. La voiturette manuelle date de 2004. Le système électrifié date de 2010. Il y a la fonction relax. Les repose-jambes sont modulables (en haut/en bas et se mettent sur le coté). L'assise est de 40cm. Nouveau chargeur. Nouvelle pile dans le joy-stick.

Prix souhaitée 1000 €.

Renseignements: tél.: 0494/08 04 26.



Stannah

Retrouvez
votre indépendance

Sécurité, confort,
service et écoute
de vos besoins
sont nos priorités.

0800 95 950

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: ligue.sep@ms-sep.be

Site Internet: www.ms-sep.be

Site Internet pour enfants: www.sep-pas-sorcier.be

Les permanences de la Ligue Belge de la SEP

Tél. 081/40 15 55

Direction

M. CONDETTE: vendredi 10h - 12h

Affiliations

Mme DALL'AVA: jeudi 13h - 16h

Revue 'La Clef'

Mme DEBRY: mercredi 9h - 12h

Email: laclef@ligue.ms-sep.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)

Législation

Mme ROCOUR - Mme MAHIEU, 2^{ème} et 4^{ème} jeudi de 9h30 à 11h30

Tél. 081/58 53 49 - Email: legislation@ligue.ms-sep.be

Documentation

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

Email: documentation@ligue.ms-sep.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 DE MARCO: mardi 13h30 - 16h30

Mme GRISAY: jeudi 9h - 12h

Hainaut Ouest - 065/87 42 99

rue des Canonniers 3, 4^{ème} 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 UIEGE

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

Mme REUTER: vendredi 13h - 16h30

Luxembourg - 084/21 45 89

route de la Barrière 17A - 6970 TENNEVILLE

IBAN: BE88 7320 0554 7441 - BIC: CREGBEBB

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

Date à retenir:
septembre 2016, lancement
de la 3^{ème} édition Chococlef!
Aidez-nous à vendre plus de
chocolat ou
soyez gourmands!



Le trimestre prochain



Dossier:

Tu fais quoi dans la vie?

- Le travail: une valeur de vie?
- Législation et travail
- Travail et sclérose en plaques
- Regards de neurologues sur le travail

Adresse mail

Vous avez une adresse mail?

N'hésitez pas à la transmettre à la Ligue de la SEP
- CF à l'adresse suivante:

sdallava@ligue.ms-sep.be

Nous pourrions communiquer avec vous plus
rapidement et plus efficacement (envoi
d'informations diverses, rappel d'invitations, etc.).