

la clef

le journal

1^{er} trimestre 2011 - mars, avril, mai

n° 110

Belgique - Belgique		
Bureau de dépôt Namur		
P.P.	7	760
N° agrément: P705108		

A la recherche de convivialité et d'authenticité:
les villages de vacances Cap France

Une expérience humaine
dans l'Atlas: **expédition Toubkal**

Nouvelles perspectives
thérapeutiques



'Je préfère vivre l'instant présent'

Envisager
DEMAIN...



Je contrôle ma SEP !



Vivre avec la sclérose en plaques suscite bien des questions. A qui puis-je confier que je souffre de cette affection ? Puis-je continuer à travailler ? Qu'en est-il de ma relation amoureuse ?

Et surtout, comment vivre au jour le jour avec la SEP ? C'est la raison d'être du site www.sepsouscontrole.be. Vous y trouverez une mine d'informations, d'astuces et de conseils donnés par des médecins, des infirmiers, des associations de patients et d'autres personnes atteintes de SEP. De plus, vous pouvez y poser vos questions ou partager votre histoire. Vous le remarquerez vite : ensemble, nous contrôlons la SEP. Jour après jour !

Parce que l'information est un allié de poids dans le combat contre la SEP.

www.sepsouscontrole.be



Merck Serono

Merck Serono is a division of Merck

Editorial

« Saisis l'instant, sachant que chaque jour de ton futur c'est un jour qui s'en va... »

(Mocharrafoddin DAADIL)

De quoi sera fait demain?
Quel est mon avenir proche ou lointain?
Quand vais-je trouver l'amour, un travail, être riche?

Voilà l'essentiel des questions que chacun se pose à un moment ou un autre de sa vie. Elles trahissent la peur du lendemain, une angoisse existentielle. Comme si connaître son avenir permettait de mieux vivre l'instant présent ! Beaucoup de personnes souscrivent à cette croyance. Elles en oublient presque qu'elles vivent dans cet instant éphémère qu'est le présent. C'est en fait le seul moment où elles peuvent vraiment agir sur leur destinée. Il faut bien reconnaître qu'il est plus facile de fantasmer et d'espérer un avenir des plus prometteurs plutôt que de remettre en question les mauvaises habitudes, les croyances qui, si elles assurent une certaine sécurité intérieure, empêchent d'avancer et d'évoluer.

Sur la route de la vie, le voyage se fait souvent avec le frein à main serré à fond : puisqu'on ne connaît pas l'avenir, il vaut mieux prévoir, anticiper, imaginer. Et surprise... cela se passe rarement comme on l'avait prévu et tous les plans s'effondrent. Les sécurités volent en éclat. Et oui ! Plus de 80% des inquiétudes sur l'avenir sont non fondées et inutiles: elles empoisonnent l'existence et empêchent de voir clair. L'art du lâcher-prise peut transformer radicalement la vie quotidienne et la vision de l'avenir. Lâcher prise, c'est accepter la possibilité de tout perdre pour gagner autrement.

En lâchant prise, chaque heure de la vie peut s'embellir et le moindre geste, devenir un souvenir futur.

Véronique DEBRY





NOVARTIS

votre nouveau partenaire dans la lutte contre la

SEP



Sommaire

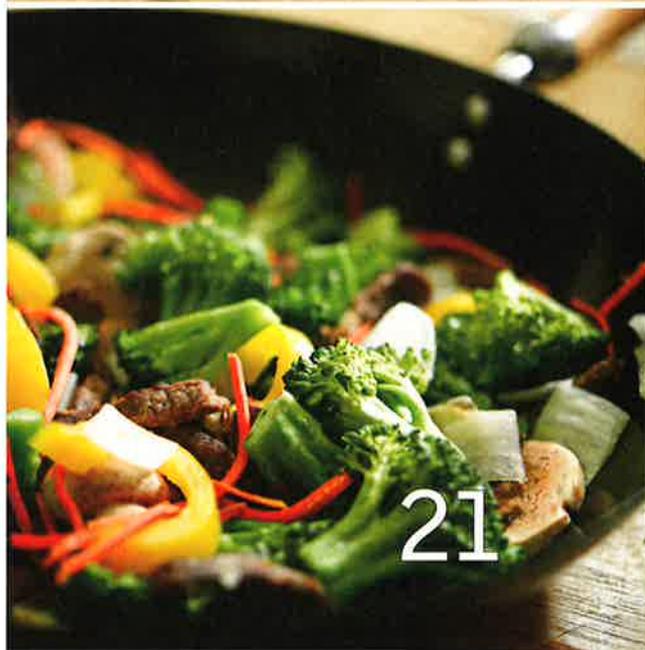
mars - avril - mai 2011

- 4 Editorial
- 6 **POINT ACTU**
- 8 Résultats de l'enquête La Clef
- 12 **ALLÔ DOCTEUR**
Nouvelles perspectives thérapeutiques
- 14 **EVASION**
6 milliards d'Autres
SOS Planète
- 15 Conférences en Hainaut
- 16 Les villages de vacances Cap France
- 17 **INVITATION**
Séjours de vacances
Journée médicale
Journée mondiale
- 21 **A VOS FOURNEAUX**
- 23 **DOSSIER**
- 24 Et demain?
- 27 Mon lendemain est... en Suisse!
- 28 New York, New York!
- 30 Quelles solutions pour vaincre nos angoisses?
- 31 La cerise sur le gâteau
- 32 Je préfère vivre l'instant présent...
- 32 Dur dur de continuer à travailler
- 33 En savoir plus...
- 35 **LES LOIS ET VOS DROITS**
L'allocation de chauffage
- 37 **LU ET REGARDÉ POUR VOUS**
- 38 **A VOS PLUMES**
Si j'avais su, je recommencerais
- 39 Expédition du Toubkal
- 40 Du karting pour la SEP
- 41 **DOCUMENTATION**
- 45 **ACTIVITÉS PÉRIODIQUES
(à conserver!)**
- 47 **AGENDA**
- 48 **PETITES ANNONCES**
- 53 **INFOS UTILES**

Depuis le 1^{er} janvier 2011, les dons faits en argent à un organisme habilité à délivrer des attestations fiscales dans le cadre des libéralités déductibles, doivent atteindre au moins 40 € par année civile pour donner droit à la déduction fiscale.

L'augmentation du montant minimum découle de l'indexation du montant de base.

L'attention des donateurs qui effectuent des versements au moyen d'un **ordre permanent** doit être attirée, s'ils souhaitent encore dans le futur faire usage de la déduction fiscale, afin qu'ils puissent donner les instructions nécessaires à leur institution financière de sorte que le **montant total** versé durant l'année calendrier 2011 atteigne 40 €.



Point Actu



Brocante «Fils et aiguilles» 5^{ème} édition, en collaboration avec la LBSP-CF ASBL

les 25 & 26 mars 2011 de 10h00 à 17h00 au Centre de Rencontre de la Ligue à Naninne.

Venez acheter ou vendre vos fils, tissus, boutons, livres, patchwork et autre matériel pour travaux d'aiguilles... dans une ambiance chaleureuse.

Entrée visiteur: 1,00 €.

Infos et réservations:
Mme Chantal CLAES
tél. 0473/619 237
Email: anatchal@yahoo.fr

Syllabus journée médicale

Le groupe Info-rencontre vous informe que le syllabus des matinées médicales "Les troubles cognitifs liés à la SEP" (23-10-10, 20-11-10, 19-03-11) est disponible. Celui-ci reprend les textes du Professeur SINDIC et de Monsieur DELRUE.

Si vous êtes intéressé(e), vous pouvez vous adresser au groupe Documentation pour l'obtenir.



Gala de catch

L'ASBL Be.catch company est heureuse de vous présenter son gala de catch au profit de la lutte contre la sclérose en plaques le samedi 23 avril 2011, à la salle le Kursaal à Binche.

Joindre la passion du catch tout en se rendant utile, est une grande satisfaction.

Pour l'occasion, Be.catch company va faire venir ses meilleurs talents d'Europe tels que Johnny Moss qui a récemment affronté Jeff Jarett lors de la tournée américaine de la TNA en Europe, Le luchadore El Igero et venant d'Angleterre, le champion de la compagnie : Dave « Mastiff » Moralez.

Inutile de vous dire que le spectacle sera au rendez-vous. Nous espérons vous voir nombreux.

Renseignements :0478/ 29 81 32 - 0473/ 68 29 32 - www.bcc-wrestling.com



Banc d'essai de voiturettes

du 4 au 8 avril 2011 au Centre de Rencontre de Naninne

Plusieurs modèles d'aides à la mobilité (voiturettes, scooters, rollators, sièges thérapeutiques, etc.) sont à votre disposition. N'hésitez pas à venir les découvrir et les tester sur la piste d'essai, avec les conseils des ergothérapeutes de la Ligue.

Ces aides pourraient améliorer votre confort, indépendance et autonomie lors de vos déplacements...

Entrée libre, **réservation souhaitée** auprès de Mme LAFFUT au 081/40 15 55.

Créer un bijou de fantaisie, c'est ouvrir la porte de son imaginaire...

Si l'aventure vous tente, vous êtes la bienvenue dans notre atelier « bijoux ».

Une initiation à la fabrication de colliers, de bracelets et de boucles d'oreilles suivant vos envies.

Toutes les participantes et l'animatrice souffrent de problèmes neurologiques (vision, dextérité, concentration..) et pourtant, chacune d'entre elles crée des bijoux à son propre rythme.

Des solutions existent : loupe, grosses perles, fils épais et de plus, la solidarité n'est pas un vain mot: les plus expérimentées secondent les personnes débutantes.

Envie de passer un moment de détente pour se faire plaisir ou faire plaisir? Rejoignez-nous les premier et troisième jeudis (de 14 h à 16 h 30) dans les locaux de la Ligue à Tertre (rue Olivier Lhoir n°8).

PAF : 5 € (matériel compris)

Infos: *Patty Antoine*
gsm: 0494/28 17 47



Rappel

Vous n'avez pas encore payé votre affiliation?

Vous pouvez le faire sur le compte

IBAN BE40 2500 1383 0063 -

BIC: GEBABEBB en versant 15 €.

Samedi 8 octobre 2011 Matinée d'information sur la SEP destinée aux kinésithérapeutes

Les kinésithérapeutes à domicile se retrouvent souvent démunis face à leurs patients atteints de SEP. En effet, celle-ci est une maladie capricieuse quant à ses effets et son évolution. Les gestes de révalidation deviennent routiniers et peuvent entraîner une démotivation de part et d'autre. Cette matinée permettra de re-cibler les interventions des kinésithérapeutes et de partager leurs expériences et leurs difficultés.

Des invitations personnalisées seront envoyées par la suite.



Un écrivain pas comme les autres... Cécile HERNANDEZ-CERVELLON

Cet auteur français atteint de sclérose en plaques viendra nous parler de son expérience de vie avec la maladie.

Née en 1974, diplômée en lettres et ancienne sportive de haut niveau, Cécile est diagnostiquée en 2002. C'est au cours d'un séjour en centre de rééducation qu'elle se plonge dans l'écriture et décide de raconter son vécu.



En puisant dans des ressources sportives, humaines, amoureuses et familiales, Cécile, dans son livre « La Guerre des Nerfs », nous parle avec émotion et profondeur de son combat contre cette terrible épreuve et du regard pesant de la société.

Dans son deuxième livre, « Qu'est ce qu'elle fait maman ? », elle aborde le regard culpabilisant des autres sur la différence et nous interpelle sur la place des parents handicapés dans notre société.

Invitation conférence

Nous vous invitons
le samedi 7 mai 2011
de 15h à 18h

Lieu : Ecole Diabolo – Avenue Hébron 17 -1950 KRAAINEM
Parking dans l'école
Entrée gratuite

Cette conférence est organisée par le Comité de Bruxelles. Elle s'adresse aux personnes atteintes de SEP ainsi qu'à leurs proches.

Pour vous inscrire : merci de contacter le secrétariat de Bruxelles : **02/740 02 90**

Résultats de l'enquête La Clef



TEXTE: VERONIQUE DEBRY

Au cours de l'été, un petit questionnaire vous est parvenu demandant votre avis sur le journal «La Clef».

Vous êtes 300 à avoir pris le temps de répondre.

L'équipe du journal tient à vous remercier chaleureusement pour tous vos avis, suggestions et remarques qui permettent d'améliorer le journal. Il deviendra ainsi un peu plus «votre journal» !

Photographie des participants à l'enquête

197 femmes ont souhaité donner leur avis ainsi que 103 hommes.

L'enquête reproduit fidèlement les caractéristiques générales déjà relevées dans le domaine de la SEP, à savoir :

- La SEP concerne majoritairement les femmes (2/3 de femmes, 1/3 d'hommes). Il est donc logique d'avoir beaucoup plus d'avis féminins.

- Par contre, ce sont les adultes d'âge mûr qui se sont exprimés en majorité : les moins de 40 ans ne sont que 47, les + de 40 ans: 253.

Femmes - de 40 ans	Femmes + de 40 ans
-----------------------	-----------------------

34

163

Hommes - de 40 ans	Hommes + de 40 ans
-----------------------	-----------------------

13

90

Quelles revues lisez-vous?

Vous êtes plus de 70 à lire des revues liées aux programmes de télévision :

- Téléouest, Ciné Télérevue, Téléstar.

- 40 d'entre vous lisent Femmes d'aujourd'hui.

- 29 personnes ont plébiscité le Vif l'Express.

- 17 lecteurs lisent Plus magazine.

- 16 personnes ont voté pour Top Santé.

Pour être complet, il faudrait ajouter le nombre important de revues citées soit dans le domaine du jardinage, des loisirs, de la nature, soit les revues plus générales (Paris Match, Point de Vue, Le Soir illustré, etc.), soit encore les journaux quotidiens ou Le Ligeur et les revues spécialisées (informatique, bricolage, sports).

Certains d'entre vous (pas plus de 10) aiment parcourir le journal de leur mutuelle et de certaines associations tournées vers le handicap.

Quelles sont vos préférences?

Sans conteste, les revues de télévision mais vous aimez aussi Plus Magazine, Le Vif l'Express et vos journaux quotidiens. Les magazines liés à la nature, tous confondus, ont aussi été cités.

Comment choisissez-vous vos revues?

104 personnes sur 300 choisissent leur revue en fonction des **sujets traités** et de **l'intérêt personnel**. D'autres (plus de 25) lisent par **habitude**, parce qu'elles sont abonnées.

L'**humeur du moment** joue aussi puisqu'une quinzaine se décide selon les envies du jour.

Pour une vingtaine d'entre vous, le **prix** reste un obstacle à la lecture. Vous vous contentez alors des magazines gratuits ou prêtés.

La **publicité**, le bouche à oreille, les revues recommandées par un ami, la famille sont eux aussi des raisons de choix.

Et puis le **hasard** joue aussi : on feuillette, on parcourt le sommaire, on lit les grands titres et on tombe par hasard sur un thème intéressant.

Le hasard est aussi guidé par la couverture (attirante ou non).

Et La Clef plus particulièrement:

Vous la lisez à une écrasante majorité : 280 personnes sur 300. Et sur les 20 personnes non lectrices de la revue, beaucoup souffrent de problèmes de vue et se font résumer la revue par une tierce personne.

Vous êtes une trentaine à déclarer que La Clef est votre revue préférée au point que vous aimeriez qu'elle soit mensuelle !

Certains disent *«Je la lis entièrement et je garde tous les numéros»*, *«J'attends la revue chaque trimestre avec impatience et je la trouve toujours trop courte»*.

Et votre entourage ? 170 personnes nous ont répondu que leur entourage marquait un intérêt pour la revue. 107 conjoints lisent la revue, 31 personnes de la famille sont également lectrices. 22 enfants la parcourent régulièrement ainsi que 21 amis.

La rubrique « autre » est moins significative mais on découvre que la revue est prêtée aux kinésithérapeutes, aux aides familiales et aux infirmières.

Quelle rubrique vous intéresse le plus?

A une grande majorité (172), c'est la «**Rubrique médicale**» qui remporte vos suffrages. Beaucoup d'entre vous souhaitent être tenus au courant des dernières nouveautés. Vous signalez d'ailleurs que *La Clef* n'est pas assez dynamique dans le domaine: elle est trop lente à donner les informations.

Vous souhaitez que les thèmes de la recherche, des nouveaux médicaments, des prises en charge paramédicales (kinés, infirmiers), des relations avec le monde médical soient abordés.

La «**Rubrique législation**» arrive en 2^{ème} position avec 148 suffrages. Tout vous intéresse: vos droits, les informations pratiques, les lois spécifiques au monde du handicap, les nouveautés, etc.

La 3^{ème} place revient à la «**Rubrique documentation**» avec 149 votes, suivie de très près par la rubrique «**Le saviez-vous?**».

Enfin, l'**agenda** est consulté régulièrement par 69 personnes et l'**éditorial** est particulièrement attendu par 26 lecteurs.



TOP 6 DE VOS PREFERENCES

Rubrique médicale
Rubrique législation
Rubrique documentation
Le saviez-vous?
Agenda
Edito



Un dossier spécial à destination des enfants?, La Clef en ligne, la possibilité que le dossier soit détachable?

Vous êtes 217 à penser qu'un dossier annuel destiné aux enfants serait nécessaire ; 167 à ne pas souhaitez La Clef en ligne (vous préférez la version papier et certains ne possèdent pas d'ordinateur) et 201 à plébisciter le dossier détachable.

Quelles nouvelles rubriques vous intéresseraient?

203 lecteurs ont choisi en numéro 1 : la rubrique **Découverte**.

Puis vient la rubrique **Cuisine** (132 voix) suivie de près par le **Jardinage** (111 voix) et la rubrique «**Si on jouait un peu?**» (92 voix).

Vous souhaitez de l'évasion, des adresses insolites, des lieux de vacances adaptés, la découverte de pays, des idées de randonnées, des lieux de villégiature.

Qu'en sera-t-il en 2011?

Votre journal fait peau neuve:

- le dossier est détachable et plus concis.
- trois nouvelles rubriques voient le jour: "A vos fourneaux" (cuisine), "Evasion", "Allô Docteur".
- la présentation du journal est plus vivante, plus attrayante, privilégiant les photos, la lisibilité, la convivialité.
- la publicité est nécessaire parce qu'elle nous permet de couvrir les frais d'impression du journal. C'est la raison pour laquelle elle sera maintenue mais certaines annonces seront dispersées dans le journal.

En 2011, vous aurez plus que jamais la parole: les dossiers seront annoncés à l'avance en avant-dernière page et si vous le souhaitez vous pouvez y participer en nous envoyant vos expériences, vos idées, etc.

Enfin, la rubrique "A vos plumes" permet de donner votre avis, de faire passer une information intéressante, de relater brièvement un évènement ou donner votre sentiment sur cette nouvelle Clef!

Votre avis en général...

Les +

- «J'aime la clarté de la présentation»
- «J'apprécie les thèmes présentés, continuez dans cette voie»
- «Pour moi, c'est le côté information et soutien qui m'intéresse le plus»
- «Bravo pour les pensées du jour, cela remonte le moral»
- «J'apprécie le souci de l'esthétique»
- «La revue est bien comme cela, elle répond aux questions»
- «Je constate une remise en question constante de la rédaction, c'est un grand plus»
- «Merci d'enrichir notre jardin intérieur»

- «La revue est trop optimiste»
- «Il y a trop d'annonces pour personnes handicapées»
- «Les dossiers doivent être plus courts»
- «Les témoignages sont parfois pessimistes et lourds»
- «La Clef devrait être plus colorée, moins empathique, plus dynamique»
- «La Clef devrait annoncer les événements futurs et pas passés»
- «Il ne faut pas de la publicité déprimante»

Les -

'La Clef est un lien précieux. Elle permet de partager notre vécu, de se sentir moins seul mais elle est aussi une ouverture sur l'extérieur.'

'La Clef est une revue spécifique qui s'adresse aux patients et à leur entourage. Ils attendent avant tout de celle-ci des informations utiles et pratiques pour les aider dans la vie quotidienne.'

Allô Docteur

Nouvelles perspectives thérapeutiques dans la SEP

TEXTE: PROFESSEUR SINDIC

La SEP est une maladie qui « joue » un double jeu. Le premier est celui d'une **inflammation intermittente**, qui se présente sous forme de poussées ou sous forme de plaques « actives » en résonance magnétique, sans que l'on s'en rende compte nécessairement (une plaque active est une plaque en état inflammatoire, captant le produit de contraste injecté par voie intra-veineuse). Le deuxième est celui d'une **lente dégénérescence** des fibres nerveuses privées de leurs gaines de myéline ou sectionnées le long de leur trajet par l'inflammation initiale.

Les nouveaux traitements qui se profilent à l'horizon sont essentiellement anti-inflammatoires et ne protègent pas de la neuro-dégénérescence provenant de lésions déjà établies. Ils ne réparent pas non plus la gaine de myéline. Ils stabiliseront la maladie mieux qu'aujourd'hui. S'il y a amélioration, ce sera grâce à la « bonne nature » qui est capable de remyéliniser certaines plaques si l'inflammation est supprimée; hélas, ces possibilités naturelles de réparation sont le plus souvent insuffisantes et dépassées par l'extension des lésions. Jusqu'à présent, les essais thérapeutiques dans les formes d'emblée progressives sans poussées, ou devenues avec le temps progressives sans poussées, n'ont pas été couronnés de succès.

A l'heure actuelle, nous disposons dans les formes avec poussées et rémissions (soit complètes, soit partielles) de 4 types d'**interférons bêta** (Avonex, Bêtaféron, Extavia et Rebif) et d'un 5^{ème} produit tout à fait différent, le **copolymère I** (Copaxone). Ces 5 produits, qui représentent la 1^{ère} ligne de traitement, s'administrent par injections, soit sous-cutanées, soit intra-musculaires. Ils ont chacun leurs inconvénients et leurs avantages. Ils ont globalement la même efficacité quand on compare des groupes de patients traités par ces différents produits, mais individuellement, il existe des « bons », des « moyens » et des « non »-répondeurs à chaque type de traitement. Un « bon » répondeur verra la fréquence de ses poussées diminuer de moitié, les poussées résiduelles auront en moyenne une sévérité diminuée de moitié, les lésions en résonance magnétique n'augmenteront que de quelques pourcents sur 5 ans (contre 27% en l'absence de traitement). A moyen (5 ans) et long terme (20 ans), ces produits sont extrêmement sûrs, sans effets secondaires graves. En cas

d'échec de ces produits malgré un traitement bien suivi (forte poussée, aggravation de l'imagerie cérébrale, plaques actives nombreuses), nous avons recours au **Tysabri**, un produit biologique injecté une fois toutes les 4 semaines par voie intra-veineuse, qui bloque le passage des lymphocytes sanguins (cellules immunitaires principales) du sang vers le cerveau ou la moelle. C'est actuellement le traitement le plus efficace des formes très actives, caractérisées par la répétition de poussées très fréquentes. Malheureusement, il existe un risque, faible mais réel, de développement d'une encéphalite provoquée par un virus qui envahit le cerveau et qui tue spécifiquement les cellules fabriquant la gaine de myéline. Il n'existe pas de médicament contre ce virus. Nous donnons le Tysabri quand nous sommes convaincus que les bénéfices l'emportent largement sur le risque d'encéphalite. Enfin, nous utilisons la **Novantrone** par voie intra-veineuse, malgré sa toxicité (insuffisance cardiaque, leucémie...) chez les personnes avec poussées et aggravation progressive de la maladie associée à la persistance de poussées et de plaques actives en imagerie.

Les nouveaux médicaments vont se situer au même niveau que les 5 premiers cités, ou entre ces 5 produits et le Tysabri : ils seront aussi efficaces, ou plus efficaces que l'actuelle 1^{ère} ligne, et plus confortables



(prise orale). Leurs effets secondaires à court et moyen terme sont cependant inconnus. Il n'y aura pas de motif de changer le traitement d'une personne qui supporte bien les injections des produits actuels et qui est en rémission tant sur le plan clinique que radiologique (imagerie du cerveau et de la moelle).

- **Le Gilenya**® (Fingolimod), une gélule par jour, agit sur le trafic des lymphocytes et les re-dirige vers les ganglions pour les empêcher de traverser la barrière entre le sang et le cerveau. Les résultats publiés sont très positifs. Il a été accepté par l'administration américaine des médicaments sur le même plan que les 5 médicaments actuels de 1^{ère} ligne, et par l'agence européenne, en cas d'échec de la 1^{ère} ligne, sur le même plan que le Tysabri. Il doit être maintenant soumis aux autorités de la Santé de chaque pays européen et nous connaissons la lenteur des procédures belges. Il serait de toute façon inadmissible que les indications belges soient plus restrictives que les conditions européennes, comme ce fut le cas initialement pour le Tysabri.

- La **cladribine** est un immunosuppresseur par voie orale, à longue durée d'action, à ne prendre que quelques jours par an. L'agence européenne n'a pas accepté ce produit dans le cadre de la SEP, par crainte de risques à long terme. L'administration américaine n'a pas encore donné son avis. Les résultats publiés sont aussi très positifs, et des études complémentaires et prolongées sont en cours.

- Le **fumarate** (BG12), le **teriflunomide**, le **laquinimod** sont d'autres produits par voie orale, testés dans la SEP, avec une efficacité au moins similaire à la 1^{ère} ligne actuelle.

Enfin, d'autres médicaments sont en cours de tests, dont l'action pourrait être plus radicale : tuer dans l'œuf la maladie dès sa première manifestation, et « re-formater » le système immunitaire. Il s'agit de **l'Alentuzumab** (Campath) et des anticorps anti-lymphocytes B comme le **rituximab** et **l'ocrélizumab**.

En conclusion

La conclusion est claire : dans 5 ans, le traitement de la SEP se sera profondément modifié mais il s'agira pour chaque patient(e) de faire la balance entre risques, bénéfices, qualité de vie, projets personnels (fonder une famille par exemple). Et dans 5 ans, il y aura encore beaucoup de recherches à réaliser, pour arrêter les formes progressives de la maladie et si possible, réparer les lésions déjà présentes.



Evasion

6 milliards d'Autres

Exposition nationale à Bruxelles (Tour & Taxis) du 17 décembre 2010 au 03 avril 2011.

Une exposition multiculturelle et universelle.

En 2003, après La Terre vue du ciel, Yann ARTHUS-BERTRAND a lancé avec Sibylle d'ORGEVAL et Baptiste ROUGET-LUCHAIRE le projet "6 milliards d'Autres".

Après Paris, Rennes, Apt, Rangoon, Shanghai, Marseille, Bordeaux et Rome, l'exposition vidéo « 6 milliards d'Autres »

s'installe à Bruxelles du 17 décembre 2010 au 3 avril 2011 sur le site de Tour & Taxis.

Vous y découvrirez le résultat du travail des 6 reporters partis à la rencontre des Autres dans

78 pays durant 5 ans. 5.600 personnes ont été filmées et interviewées. Du pêcheur brésilien à l'avocate australienne, de l'artiste allemande à l'agriculteur afghan, tous ont répondu aux mêmes questions:

Qu'avez-vous appris de vos parents ?

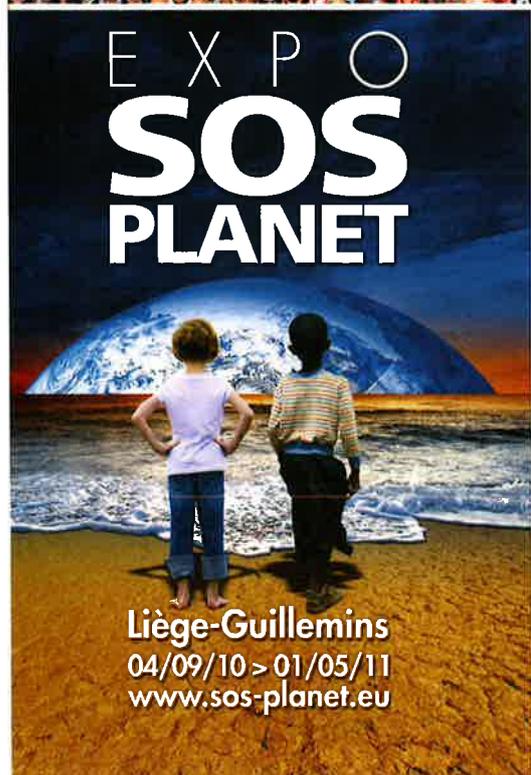
Que souhaitez-vous transmettre à vos enfants ?

Quelles épreuves avez-vous traversées ?

Que représente pour vous l'amour ?...

A travers une quarantaine de questions essentielles, l'équipe de « 6 milliards d'Autres » a souhaité suivre d'autres chemins de vie, découvrir ce qui nous sépare, ce qui nous lie et simplement apprendre de l'expérience des autres.

Ces portraits de l'humanité d'aujourd'hui, sont accessibles sur le site www.6milliardsdautres.org



Informations pratiques :

Tour & Taxis du 17 décembre 2010 au 03 avril 2011.

Avenue du Port 86c – 1000 Bruxelles

Nocturnes et événements :

info@verhulst.be

T: 02/657.90.70

Jours et heures d'ouverture :

Du lundi au vendredi : de 9h00 à 17h00

Samedi, dimanche et jours fériés : de 10h00 à 19h00

Liège : 100.000 visiteurs pour SOS planète

Si vous ne l'avez pas encore vue, précipitez-vous à la gare des Guillemins à Liège. L'exposition y est installée et elle est accessible tous les jours de 10 à 19 heures. Là, vous évoluerez dans des décors grandeur nature, assisterez à des projections en 3D en première mondiale sans lunettes et une scénographie grandiose vous sensibilisera sur 6.000m² aux dangers que court notre planète.

Le prix d'entrée est fixé à 9€. Pour les seniors (plus de 60 ans): 8€. Pour les 7-18 ans et pour les groupes: 7€.

Gratuit pour les enfants de 0 à 6 ans. Vous pouvez trouver d'autres informations complémentaires sur le site Internet de l'expo, à l'adresse www.sos-planet.eu.

Vu le succès rencontré, une prolongation de l'expo est prévue jusqu'en juillet 2011.



Conférences en Hainaut

De mai à octobre 2011, partez sur les traces de l'Orient... en Hainaut grâce à ce cycle de **conférences gratuites** organisées dans divers lieux touristiques et culturels de la Province de Hainaut

- Le Caire, rencontres et paradoxes
- Venise et l'Orient
- Cybèle, Isis, Mithra, Sabazios, les Dieux de l'Orient attestés en Hainaut à l'époque romaine
- Les Croisades, épopée ou sombre histoire ?
- Le Hainaut chez les auteurs arabes
- Jean Zuallart, mayeur d'Ath (1584-1634), pèlerin de Jérusalem
- Le Prince de Ligne et l'Orient
- Egypte, le Delta, magie du Nil
- Syrie, à la croisée des civilisations
- L'Empire constantinopolitain de Baudouin et Henri de Hainaut (1204-1216) : un drame pour les relations entre Occident et Orient
- Le message du tapis oriental
- Cultes et pèlerinages à la fin du Moyen Âge en Hainaut et Cambrésis
- L'«Affaire du faux Baudouin de Constantinople» - Une imposture en Hainaut au début du XIIIe siècle



Pour toute précision et information utiles :
Fédération du Tourisme de la province de Hainaut ASBL

065/36 04 64 – federation.
tourisme(at)hainaut.be

Contacts : Catherine BERGER -
catherine.berger(at)hainaut.be;
Fabien DE REYMAEKER - fabien.
dereymaeker(at)hainaut.be



Les villages de vacances Cap France



Les villages de vacances permettent de passer des vacances qui sortent de l'ordinaire, à la recherche de convivialité, d'authenticité et de liberté.

S'adressant à un public varié, les villages de vacances proposent diverses formules d'hébergement pour satisfaire les attentes de chacun : chambres, appartements, gîtes, mobil-homes, bungalows..., vous pourrez opter pour un séjour en pension complète ou demi-pension, ou encore pour une formule location.

Le point fort des villages de vacances, c'est sans aucun doute l'animation et les activités proposées durant le séjour. Petits et grands pourront profiter des nombreuses infrastructures mises à disposition par les villages et du programme d'animation pour se détendre, se dépenser, découvrir la région....

Les villages de vacances sont-ils équipés pour accueillir des personnes handicapées ?

Certains villages Cap France disposent d'infrastructures adaptées pour recevoir des personnes à mobilité réduite. Vous pourrez les reconnaître grâce au pictogramme "handicap" qui se trouve sur la page de chaque village ou les retrouver grâce au moteur de recherche. Ils sont situés dans 4 régions de France : la Lorraine, le Centre, l'Aquitaine et la Provence.

Informations:

<http://www.capfrance-vacances.com/>



Paris : toutes les lignes de bus accessibles aux handicapés moteurs

La société des bus à Paris (RATP) a annoncé jeudi 28 janvier 2010 que toutes ses lignes de bus à Paris étaient désormais accessibles aux personnes handicapées moteur. Plus de 60 lignes de bus dans la capitale sont dorénavant utilisables sans difficulté par les personnes à mobilité réduite.

Pour rendre les lignes accessibles aux personnes en situation d'handicap moteur, la RATP a dû adapter ses points d'arrêt et son matériel roulant. Elle rappelle "qu'une ligne de bus est considérée comme accessible dès lors que 70% de ses arrêts au moins sont accessibles".

Depuis plus de 10 ans, la régie des transports parisiens a équipé 1.415 bus de rampes destinées aux personnes à mobilité réduite. La mise en accessibilité est aussi passée par les rehaussements de trottoirs, les déplacements de mobiliers urbains, voire d'arrêts et le marquage des repères.

Cette annonce s'inscrit comme la première étape de la mise en accessibilité des lignes de bus RATP. D'ici 2015, l'entreprise compte rendre l'intégralité de ses lignes, en Ile-de-France, utilisables par les personnes en fauteuil roulant notamment.

350 lignes seront concernées au total.

Séjours de vacances

Vous souhaitez partir en vacances, trouver des moments de détente, de dépaysement, de plaisir et de rencontre. Mais souvent, les obstacles liés à l'accessibilité, l'organisation ou les transports vous arrêtent. Attentive à ces réalités, la Ligue de la Sclérose en Plaques a décidé d'organiser **4 séjours de vacances** au cours de cette année.

L'objectif est de permettre à un maximum de personnes de participer. C'est pourquoi, il est préférable que vous choisissiez **un seul séjour** au cours de l'année et une option sur un deuxième si des places restaient éventuellement disponibles. Vous aurez la liberté d'organiser votre séjour comme vous l'entendez.

Si vous éprouvez des difficultés (financière, de transport, d'accompagnant ou autre), n'hésitez pas à contacter l'équipe sociale de votre province. Les coûts ne doivent pas être un obstacle majeur à votre participation.

Enfin, un acompte vous sera demandé lors de votre réservation à un séjour. Le solde devra être versé un mois avant le départ.

du samedi **25 juin** au samedi **2 juillet 2011**

La côte belge: Mariakerke

Centre de loisirs «Ravelingen» - Zeedijk 290 - MARIAKERKE

Etablissement accessible, appartement partagé avec salle de bains et toilette (certaines adaptées), téléphone et télévision. Piscine et salle de fitness.

Présence permanente de responsables de la Ligue de la sclérose en plaques, infirmières, aides soignantes, bénévoles. Attention: pas d'aide pendant la nuit.

Infos pratiques

Responsable: Mme SCHROEDER

Tél. 02/740 02 93 - gsm: 0498/10 84 66

Groupe Vacances - LBSP-CF

370 € par personne en pension complète.

Inscription auprès de la responsable au plus tard pour le 15-04-2011 (45 pers. max.)

Bulletin d'inscription, voir p.51



du lundi 6 juin au samedi 11 juin 2011

La côte belge: Oostduinkerke

Centre de vacances «Ter Helme» - Kinderlaan 49 - OOSTDUINKERKE

Séjour prévu pour les personnes ayant besoin d'aide de façon permanente tout au long de la journée (pas d'aide pendant la nuit) et aux personnes semi-autonomes.

Etablissement accessible, appartement partagé avec salle de bains totalement adaptée.

Présence permanente de responsables de la Ligue de la sclérose en plaques, d'infirmières et d'aidants bénévoles.

Infos pratiques

Responsable: Mme SCHROEDER

Tél. 02/740 02 93 - gsm: 0498/10 84 66

Groupe Vacances - LBSP-CF

320 € par personne en pension complète.

Inscription auprès de la responsable au plus tard pour le 15-04-2011 (16 pers. max.)

Bulletin d'inscription, voir p.51

du dimanche 22 mai au samedi 28 mai 2011

Infos pratiques

Responsable: M. et Mme GEBARA

Tél. 02/384 04 02

Groupe Espoir - Comité Brabant wallon

366€ par personne en chambre double + 120€ pour l'aidant, soit 486€ pour un affilié ayant besoin d'aide.

L'aidant, quant à lui, paye 160€ pour sa semaine.

441€ par personne en chambre single.

Pension complète, literie et serviettes de toilette et de bains.

Inscription obligatoire auprès du responsable au plus tard pour le 05-04-2011

Bulletin d'inscription, voir p.51

La côte belge: Oostende

Hôtel «Royal Astrid» - Wellingtonstraat 1 - OOSTENDE (Hôtel ***)

Etablissement accessible, chambres avec salle de bains, toilette, téléphone et télévision.

Piscine, animations (balades, salle de fitness, hammam,...).

Possibilité pour les soins infirmiers de faire appel à des infirmières locales indépendantes.

du dimanche 4 sept. au jeudi 8 sept. 2011

Angleterre: Londres

Hôtel Jurys Inn - CHELSEA

Séjour pour les personnes autonomes ou accompagnées par un tiers qui les rende autonomes. Chambres adaptées ou partiellement adaptées.

Voyage et visites en car avec élévateur.

Infos pratiques

Responsable: Mme SCHROEDER

Tél. 02/740 02 93 - gsm: 0498/10 84 66

Groupe Vacances - LBSP-CF

450 € par personne en demi-pension (excursions comprises).

Inscription auprès de la responsable au plus tard pour le 15-04-2011 (places limitées)

Bulletin d'inscription, voir p.51





Samedi 25 juin 2011
 au Centre de Rencontre de
 Naninne

Journée médicale

Nouveautés médicales à haute activité... aujourd'hui et demain

Programme

9h00-9h30:

Accueil

11h15-11h45:

Pause

9h30-11h15:

Le point sur la SEP: où en sommes-nous?
 Présentation des différents traitements existants
 à l'heure actuelle et dans un futur proche. A qui
 s'adressent-ils, quels sont les effets secondaires,
 comment se présente l'avenir?

11h45-13h00:

Questions - réponses

13h00-14h00:

Repas sandwiches et clôture de la journée

Dr GOFFETTE, neurologue
 Pr BELACHEW, neurologue



Bulletin d'inscription

Nom et prénom

rue et n°

CP et localité

Téléphone

Je participe à la journée du 25 juin 2011

Participation aux frais:

- > Exposés: 5 €/pers.
 (gratuit pour un accompagnant par affilié)
- > Repas: 5 €/pers.

Je serai accompagné(e) de personnes.
 Nombre de repas désirés: repas.

A retourner à :
 Ligue Belge de la Sclérose en Plaques - CF ASBL
 rue des Linottes 6 - 5100 NANINNE

Je verse la somme de € au compte
 n° BE40 2500 1383 0063 de la Ligue en mention-
 nant en communication «Journée info-rencontre»
 pour le 17-06-11 au plus tard.

3^{ème} journée mondiale de la SEP

Mercredi **25 mai 2011** au Centre de Rencontre de Naninne



journée mondiale de la **SEP**

La Fédération Internationale de la Sclérose en Plaques (MSIF) a initié cette action de sensibilisation pour attirer l'attention des dirigeants de 31 pays quant à cette maladie qui touche le système nerveux et dont plus de 2,5 millions de personnes dans le monde en sont atteintes.

À l'occasion de cette journée mondiale, la Ligue Belge de la Sclérose en Plaques vise aussi à inciter les autorités à prendre conscience de la nécessité d'agir dans de nombreux domaines tels que l'emploi, le statut de "malade chronique", la mobilité,....

Durant cette journée "porte-ouverte", diverses activités seront proposées: atelier pratique "Laboratoire de recherche", 1^{ers} échos de l'expédition "Toubkal",

démonstration de joëlettes, initiation à la cyclo-danse, atelier ballon (mouvement conscient), jeux de mémoire sur console Wii, petite restauration,...

Venez seul(e), en famille, avec vos amis,... Nous vous attendons le **25 mai 2011** de 9h30 à 19h00 au Centre de Rencontre de Naninne.

**Renseignements et réservations : tél 081/40 15 55
ou via le site www.ms-sep.be**



A vos fourneaux

RÉALISATION: KARINE



Voici venu le temps d'une nouvelle rubrique qui vous est chère, si l'on s'en réfère aux réponses qui nous sont parvenues lors de la dernière enquête !

Le but est de vous proposer dans chaque numéro, une ou deux recettes, simple(s) à réaliser, peu coûteuse(s) et délicieuse(s) ! J'essaierai dans la mesure du possible d'utiliser des produits de saison, de mentionner les ustensiles permettant de se simplifier la vie et de donner le prix moyen de la recette.

Filet de porc en portefeuille



15 min 40 min
de cuisson



10 euros



- ♦ Un filet pur de porc d'environ 450g
- ♦ Un petit ravier de champignons de Paris
- ♦ Deux / trois brins de thym frais (si possible, c'est meilleur !)
- ♦ Fromage type « carré frais », Philadelphia...
- ♦ 2 à 3 tranches de jambon cru
- ♦ Une bouteille de bière blanche
 - ♦ Quelques chicons fins
 - ♦ 2 càs cassonade brune

Pour 2 à 3 pers:

Couper la viande sur toute sa longueur, dans l'épaisseur. Tartiner les deux morceaux avec le fromage frais. Saler, poivrer la viande.

Laver et sécher les champignons, les hacher (peut se faire au mixer, mais ne pas réduire en purée) ainsi que les échalotes, le thym frais, et mettre le tout dans un peu de beurre pendant 5 minutes à feu doux, sans oublier de saler/poivrer.

Faire bouillir la bière durant 10 minutes.

Mettre le premier morceau de viande dans un plat beurré, le recouvrir de la préparation aux champignons (ajouter le surplus autour).

Le recouvrir du deuxième morceau de viande, bien saler, poivrer.

Recouvrir la viande de languettes de jambon cru.

Verser la bière par-dessus le tout, mettre au four préchauffé à 180° durant 40 minutes.

Arroser de temps en temps (la viande sera plus tendre).

Pendant la cuisson, faire caraméliser les chicons lavés (préalablement cuit 25' à feu doux) dans deux càs beurre + 2 càs cassonade + 1 càs eau durant une dizaine de minutes, et les ajouter au plat de viande, sur les côtés.



Caraméliser : faire fondre le beurre, y ajouter la cassonade puis les chicons, et dès que la cassonade fond, ajouter l'eau pour que le sucre ne brûle pas. Au bout de quelques minutes, retourner les chicons, dès qu'ils se colorent l'opération est terminée !

Gâteau en faisselle



5 min 45 min
de cuisson



5 euros



- ♦ 500g de fromage blanc en faisselle
- ♦ 100g de farine fermentante
 - ♦ 100g de sucre
 - ♦ 2 oeufs
 - ♦ 2 càs huile
- ♦ Arôme au choix

Les petits mélangent au fouet le fromage blanc en faisselle bien égoutté, la farine fermentante, le sucre, les œufs, l'huile et l'arôme au choix (1 trait de jus de citron, vanille..).

La préparation est liquide et facile à verser dans un moule.

Les grands enfournent dans un four à 180 degrés durant 45 minutes.

Attendre que le gâteau soit resté au frigo durant une heure ou deux après cuisson et il reste à le déguster tous ensemble, en décorant les assiettes de quelques traits de grenadine...

Astuce

On trouve pour quelques euros des moules en silicone, c'est tellement plus simple d'utilisation... (en grande surface).



très facile



facile



élaboré

Si votre capacité de marche est limitée par MS...

Le système **WalkAide**®

peut considérablement vous aider à améliorer votre mobilité



Retrouvez votre
indépendance pas à pas



Le système WalkAide stimule le nerf approprié au cours du cycle de la marche pour aider à l'élévation du pied, provoquant une démarche plus naturelle et beaucoup moins fatigante.

WalkAide® a libéré des milliers de patients comme vous à travers le monde, en améliorant de manière significative leur mobilité et leurs progrès en réadaptation.

WalkAide® : une aide précieuse dans la pathologie du pied tombant. Vous retrouverez votre mobilité suite à un accident vasculaire cérébral (AVC), une sclérose en plaques (MS) une lésion de la moëlle épinière ou d'autres traumatismes cérébraux.

Pour plus d'informations, ou un test n'hésitez pas à nous contacter.

ORTHO·MEDICO
Member of B&Co
Your future is dynamic

Ortho-Medico Mutsaardstraat 47 • B-9550 Herzele
Tél. +32(0)54 50 40 05 • Fax +32(0)54 50 20 28
info@orthomedico.be

www.orthomedico.be

DOSSIER

Envisager demain...



Et demain?	21
Mon lendemain est... en Suisse!	23
New York, New York!	26
Quelles solutions pour vaincre nos angoisses?	27
La cerise sur le gâteau	32
Je préfère vivre l'instant présent	99
Dur dur de continuer à travailler...	99

Et demain?

TEXTE: VÉRONIQUE DEBRY

De quoi avons-nous peur?

Marée noire, marasme boursier, désordres climatiques, terrorisme... L'avenir est moins que jamais assuré.

Mais de quoi avons-nous peur ?

La peur du lendemain accompagne l'être humain depuis toujours et l'incertitude n'est pas un phénomène nouveau.

Nous redoutons autant la catastrophe qui nous guette au bout du jardin que celle qui pourrait dévaster la planète.

Quatre domaines nous inquiètent particulièrement : la santé, la famille, le travail et les finances.

Une vie si fragile...

C'est dans le domaine de la santé que nos inquiétudes sont les plus grandes : nous rêvons d'un monde sans maladie, sans risque par rapport aux effets des traitements ou aux opérations chirurgicales, par exemple. Or le risque fait partie de la vie.

La surinformation ne peut pas tout gommer et être une promesse que tout se passera bien.

La peur se nourrit de l'incertitude. Un diagnostic qui se fait attendre est une épreuve. On imagine le pire. Sans repère, l'esprit se brouille et c'est la peur au ventre qu'on attend les résultats d'analyse et la prochaine visite du spécialiste.

La vie, notre vie est en sursis et l'avenir incertain.

On veut savoir à tout prix. Quand on sait, on reprend possession de sa vie, de son avenir. En perdant le contrôle de soi, de ses projets, de son futur, on s'expose à une incertitude difficile à vivre. Cette vie qui nous est si chère nous apparaît tout à coup dans sa fragilité. A tout moment, tout peut s'arrêter. Rien n'est jamais acquis définitivement.

La famille : un rempart contre l'angoisse du lendemain ?

Nous ne sommes plus sûrs de rien et surtout pas de nos liens relationnels. La famille n'est plus inscrite dans le marbre, du mariage à la mort. Le nombre de divorces a augmenté considérablement ces dernières décennies mais les personnes aspirent toujours autant à une vie commune.

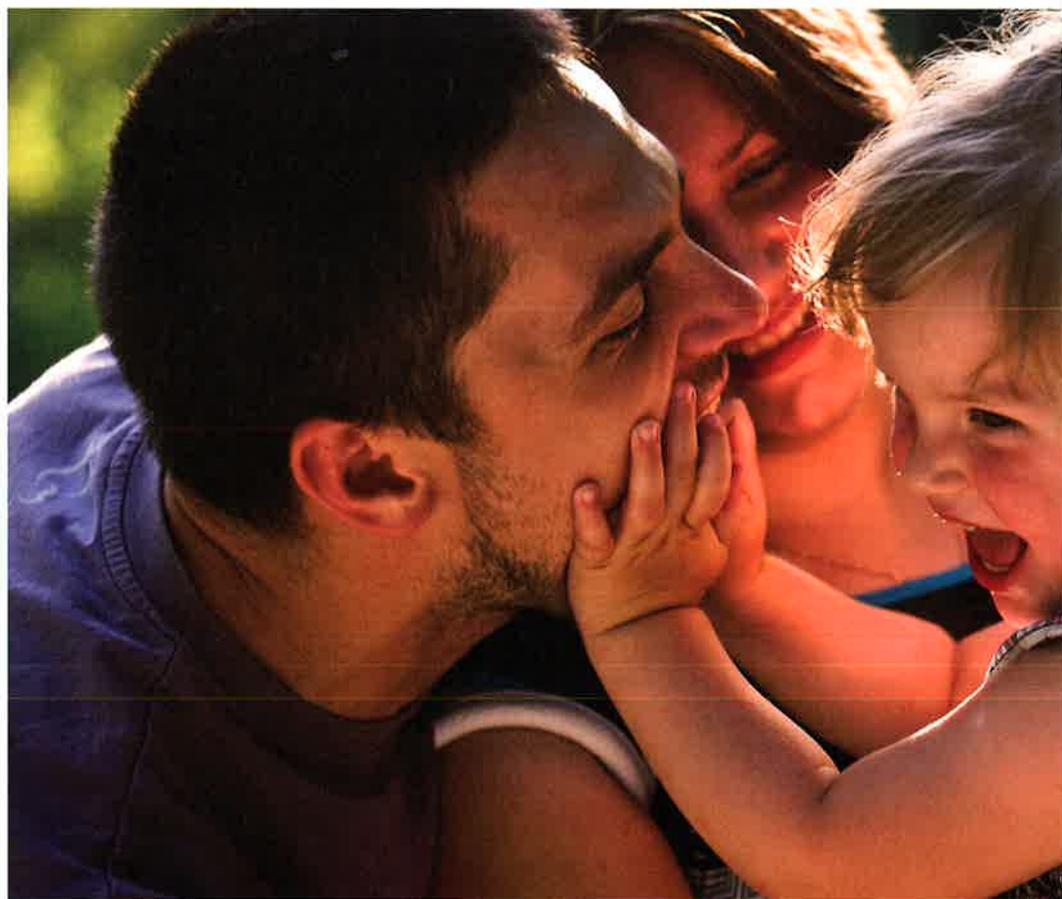
A deux, l'avenir paraît plus sûr ; à deux, on est plus fort. C'est du moins ce que bon nombre de personnes croient.

Et pourtant... on peut vivre seul et heureux. La solitude ne peut pas être confondue avec l'isolement.

Au cœur de toute relation existe une forme de solitude pour chacun et c'est dans cette liberté assumée que l'avenir peut s'inscrire : plus besoin de vouloir plaire à tout prix, d'avoir des attentes illusoire, de mentir à soi et aux autres.

Au travail ? Compter davantage sur soi même

Finis le temps où la majorité des gens terminait leur carrière chez le même employeur. L'avenir est aux



changements multiples.

Bienvenue dans un monde de risques et d'aléas. Il faut être flexible, rapide, opportuniste et y croire. L'avenir appartient à ceux qui ne rêvent plus d'une stabilité à tout prix, d'un avenir professionnel tout tracé.

La recette ? Des nerfs solides, une confiance inébranlable en sa bonne étoile et la capacité de changer de cap à tout moment.

A 45 ans, Thierry entame sa 4^{ème} vie professionnelle: « *L'incertitude est liée à la vaine quête d'une stabilité illusoire. J'ai choisi de combattre la peur en appliquant le principe du plaisir : si un métier ou un employeur ne me plaisent plus, j'en change après avoir défini ce que j'ai vraiment envie de faire* ».

Opulence et précarité

L'homme vit un réel paradoxe : la précarité fait peur et l'opulence financière ne calme pas forcément l'inquiétude du lendemain. Au contraire...

En Occident, la peur du manque paralyse. Il suffit de connaître une période financière difficile pour faire monter l'angoisse avec l'habituelle question : de quoi sera fait demain ?

Toutes les assurances sont là pour limiter les risques : on peut tout assurer, même la mort !

Dans d'autres cultures, en Asie, par exemple, on ne se pose pas la question du lendemain mais bien celle d'aujourd'hui. Aujourd'hui, il faut survivre, manger, s'habiller mais demain est un autre jour.

Et pour les autres ? Ceux qui, à priori n'ont pas à s'inquiéter de l'avenir. Contre toute attente, l'inquiétude est belle et bien présente : c'est la peur de tout perdre,

d'avoir effectué de mauvais placements, d'avoir été mal conseillé. C'est l'angoisse permanente d'un vol, c'est être envahi par les soucis d'un testament, d'un héritage par exemple.

A trop posséder, on finit par tout redouter.

Les lectures de l'avenir

L'avenir pour mieux regarder le passé

Nous ne pouvons savoir ce qui nous arrive si nous ne savons pas qui nous avons été tout au long de notre histoire.

Et si cette peur de l'avenir était l'aiguillon salutaire qui permettrait à l'être humain de se recentrer un peu plus sur lui-même ?

Dans les pronostics d'avenir, l'identité et le destin sont intimement liés. Dénouer les fils du passé, apaiser les mémoires, tirer les leçons de vie permettent d'envisager des lendemains plus sereins.

Les expériences du passé digérées et comprises peuvent être le ciment d'un futur dégagé d'angoisses qui n'ont plus leur raison d'être.

Je vous l'avais bien dit

Qui n'a jamais parcouru son horoscope dans une revue ? Qui n'a jamais été intrigué par une prédiction ? Mais pourquoi avons-nous tant besoin de connaître l'avenir ? Parce que l'on vit dans une société de l'incertitude et que nous avons besoin d'être rassuré. Même si cette réassurance doit passer par un horoscope, des lectures de cartes ou de lignes de la main !

La prédiction exprime tous nos espoirs et tous nos secrets. Le futur semble plus simple que le présent car dans le futur, nos rêves peuvent exister. Puisque les rêves deviennent accessibles, puisque l'impossible devient accessible, l'avenir paraît moins terrifiant.

A la lecture de l'avenir, c'est comme si chacun reprenait le contrôle de son existence et ce pouvoir rassure.

Et puis, entendre des prédictions positives procure du plaisir, un bien-être et donne la force de poursuivre cette vie.



Vivre l'instant présent en conscience

(EXTRAITS DU TEXTE PUBLIÉ SUR INTERNET DE LUC ÉNAUT: INGÉNIEUR INFORMATICIEN, COACH DE VIE, THÉRAPEUTE. SITE: MÉDITATIONFRANCE.COM)

« Nous sommes en permanence liés à nos conditionnements du passé; nous agissons, sur le plan conscient ou inconscient, en relation avec les événements de ce passé. Nos actes et pensées sont l'expression de routines installées depuis longtemps. La vraie nouveauté est quasi absente de nos vies tant nos anciens schémas dictent nos comportements. Dans notre monde moderne, notre mental fonctionne en surrégime, notre vie se déroule rarement dans la simplicité et, pour couronner le tout, nous nous sommes bien souvent coupés de la nature et de l'univers.

Nous sommes devenus des handicapés de l'instant présent : nous stimulons en permanence l'hémisphère gauche de notre cerveau, celui de la logique, qui nous ramène sans cesse au connu et donc au passé, au détriment de notre hémisphère droit, intuitif, qui nous permet de créer. Revenir à ce que nous connaissons nous sécurise d'une certaine manière et nous aliène en même temps.

Généralement plus enclins à «faire» qu'à «être» et affublés de nos nombreuses peurs, nous adorons également nous projeter dans le futur – si je fais ceci aujourd'hui, ça me permettra cela demain – si je m'investis dans ceci maintenant, je serai heureux, libre ou riche par la suite. Or, envisager la vie ou le bonheur demain, n'est-ce pas s'empêcher de les vivre pleinement aujourd'hui? Comme le disent les enseignements de sagesse, le bonheur n'est-il pas le chemin? Alors pourquoi attendre demain? La vie n'est-elle pas un ensemble d'icis et de mainténants qui se juxtaposent les uns aux autres et que nous pouvons croquer à pleines dents?

Vivre sans penser à hier ni à demain est le terreau fertile qui nourrit la vie. Lâcher les conditionnements du passé et cesser de se focaliser sur un hypothétique

futur, nous permet de nous ouvrir à l'univers de tous les possibles. Expérimenter le moment en conscience, c'est se reconnecter pleinement à qui nous sommes vraiment, c'est revenir au centre et s'affranchir de tout l'extérieur afin de retourner à l'essentiel. Pénétrer l'essence de l'instant présent, c'est avant tout accepter de lâcher notre mental et le bavardage interne, sans limites, qui rend captive une énorme partie de notre énergie, au point de paralyser certaines de nos fonctions physiologiques. Il s'agit de lâcher ce dialogue intérieur qui nous mine, qui ressasse en permanence et qui occupe indûment trop d'espace réservé à la vie.

Bien sûr, ce n'est pas toujours une tâche simple, me direz-vous à juste titre, dans notre culture hyper mentale, de vider notre tête. Nous pouvons cependant expérimenter de nombreuses pistes : de la méditation à la promenade dans la nature, en passant par l'écoute focalisée des sons de notre environnement.

Profiter pleinement du moment présent passe par un grand retour à notre corps, celui-là même que nous délaissions parfois trop. Réapprenons donc à respirer, à visiter nos sensations corporelles, à percevoir nos tensions afin de mieux pouvoir nous en libérer. Quand nous ne sommes en attente de rien et déconnectés de nos expériences passées, un nouvel univers s'offre à nous; les plus grandes découvertes n'ont-elles pas été réalisées par des personnes qui savaient sortir des chemins battus, qui étaient capables de se libérer du connu?

Je vous invite à découvrir ou redécouvrir la joie de vivre cet instant présent. »



Que faites-vous pour vaincre la peur

« Parfois, mon imagination s'emballe et je vois un scénario d'avenir complètement fou. Je perds tout, rien ne va et si... et si...

Alors, je stoppe aussitôt car le passé m'a montré que s'inquiéter à l'avance ne sert strictement à rien car cela ne se passe pas comme on l'avait prévu. Les choses s'arrangent souvent d'elles-mêmes en lâchant prise, en faisant confiance en la Vie.

Plus facile à dire qu'à faire... Mais l'essai réel en vaut vraiment la peine. »

du lendemain?

Mon lendemain est... en Suisse!



TEXTE: ROSE... ALPINE

Certains penseront que c'est une chance, pour moi c'est avant tout de longs jours d'angoisse : le travail de mon mari va nous obliger à nous expatrier en Suisse durant quelques années.

Je sentais venir la nouvelle, à vrai dire : mon mari se bat depuis des années pour obtenir un poste à responsabilités à l'étranger et il a déjà travaillé en Suisse (mais sans y vivre) par le passé. Pour lui, c'est avant tout une chance énorme d'évoluer dans son travail, c'est un rêve professionnel qui se réalise, en bref c'est la promotion attendue durant toute une carrière. Je ne peux, et ne veux, que m'en réjouir pour lui. Je suis donc totalement divisée en deux à l'intérieur de moi: l'épouse qui aime et qui donc est heureuse du bonheur de son conjoint et la même qui a la SEP.. et les angoisses qui l'accompagnent. Et les deux sont très difficiles à gérer !

Quand mon mari m'a annoncé la nouvelle, je me suis subitement trouvée en danger immédiat : ce que j'appelle mon « cocon de sécurité » s'est brisé d'un seul coup ; ce cocon, cet endroit que je me suis construit et où je me sens protégée depuis l'annonce du diagnostic, est composé de ma neurologue, plus encore de mon kiné, de la psy à qui je peux faire appel en cas de nécessité et de mes amis. Tous ces gens doivent vivre à

proximité de moi pour que je me sente rassurée ! J'ai toujours l'impression qu'avec eux non loin de moi, rien ne peut m'arriver. Alors, quand il a fallu envisager ce départ, tout a volé en éclat, il ne m'est resté que des larmes. Personne autour de moi n'a compris ma réaction, les arguments étant : des kinés on en trouve partout, la Suisse est un pays civilisé !, des conventions médicales existent entre la Belgique et la Suisse, le temps est tellement meilleur là-bas que chez nous...

Tout cela je le sais, c'est ça le pire. Mais l'angoisse qui me ronge ne s'en va pas pour autant, elle s'incrute même. Je ne pense même pas à une éventuelle poussée, il y a longtemps que je n'en ai pas faites et je vais bien. Mais mon kiné me connaît par cœur, sait où j'ai mal, quand je suis raide, trouve les bons exercices quand rien ne va. Ce n'est pas un « technicien du corps », c'est beaucoup plus que ça ! Je lui ai bien proposé d'aller s'établir en Suisse, en riant (dans le fond, est-ce que je riais ?) mais il m'a dit lui-même : «vous trouverez rapidement un bon thérapeute là-bas, j'en suis convaincu». Au secours, moi pas et je ne veux surtout pas être convaincue..., je ne veux pas partir, j'ai l'impression de perdre mes « bases » !





New York, New York!

TEXTE: CHRISTOFETTE COLOMBUS

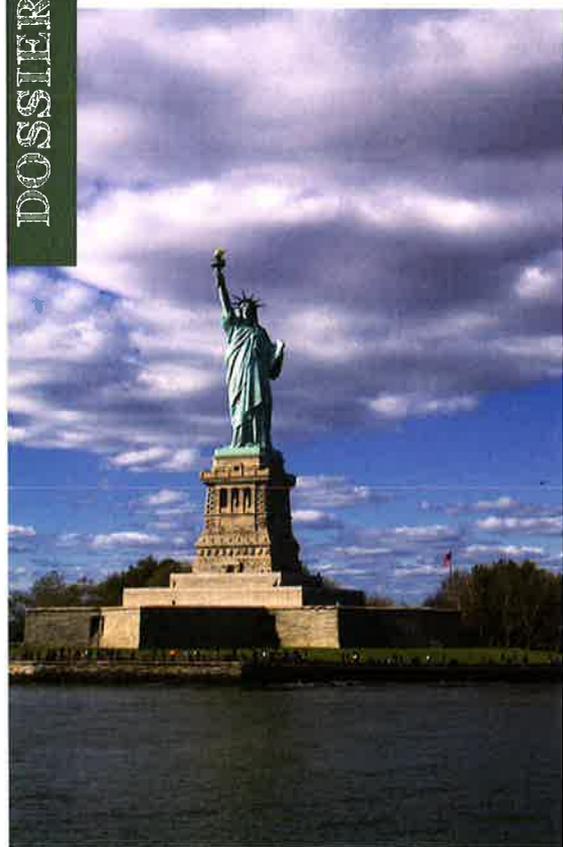
Une amie brésilienne, que j'ai rencontrée à Bruxelles et qui vit actuellement à New York, m'a invitée à aller la rejoindre pour quelques jours. Elle sait que j'ai la SEP, elle connaît mes limites et les accepte tout à fait. Quand nous nous promenions dans Bruxelles, elle savait que j'avais besoin de m'arrêter de temps en temps, et nous avons des souvenirs formidables de cafés pris dans nombre de bistroquets sympas !



L'idée de visiter Big Apple m'a donc immédiatement séduite et mon mari m'a tout de suite proposé de m'offrir le billet d'avion pour mon anniversaire. Super projet donc... SAUF QUE : à peine avais-je informé mon amie de ma future venue, l'idée même de m'éloigner m'a tellement angoissée que je n'éprouvais plus aucun plaisir à l'idée d'y aller. Pour le coup, mes amis ne m'ont pas aidée : « *New York, c'est magnifique mais pour voir quelque chose il faut tout faire à pied, je n'ai jamais fait de visites aussi fatigantes !* » voilà un résumé des réflexions entendues. Tout ce qui auparavant me faisait rêver dans cette ville a complètement disparu de mes pensées.

Mon amie, attendant toujours la date de mon arrivée, j'ai commencé à lui inventer des excuses : le prix du billet d'avion, l'incertitude du boulot de mon mari, l'hiver qui me fatiguait fort, le retour de mes enfants... J'ai commencé à en parler autour de moi, disant que je n'avais plus envie. Je me rendais compte que si je n'y allais pas, j'allais sans doute perdre une amie. Mon mari m'a secouée, m'a dit : « *tu ne vas pas recommencer avec tes craintes de ce qui pourrait arriver ! Tu es la première à donner des leçons aux autres ! Si tu n'y vas pas cette fois-ci, tu ne partiras plus jamais !* »

J'ai acheté le billet d'avion, programmé pour le mois suivant. Je n'ai pas pensé à ce voyage jusqu'au jour du départ. Je n'ai pas acheté de guide, ni pris la moindre information, je n'en étais pas capable. Mon amie l'a compris et a programmé la visite de la ville en fonction de ma forme, alternant les visites (ahhhhh, les musées new-yorkais, on peut s'asseoir partout !) et les moments de détente. Ce voyage m'a fait un bien fou, je n'avais pas ri autant depuis longtemps. Je n'ai qu'une idée: y retourner ! Mais je ne suis pas certaine... que je n'aurais pas les mêmes craintes.



DOSSIER



Victoire sur nos peurs

SOURCE: DENIS JACCARD, THÉRAPEUTE SUISSE, COACH DE VIE ET FORMATEUR. EXTRAITS DES PAGES 1 À 3 DE L'ARTICLE « LA PEUR, ORIGINES ET SOLUTIONS »

Comme la colère ou la tristesse, la peur fait partie des émotions de base communes à tout être humain quelles que soient ses origines et sa culture. A l'image d'un signal lumineux sur le tableau de bord d'une voiture, une émotion, comme la peur, est porteuse d'information qu'il est important d'apprendre à décoder et comprendre.

De manière simplifiée, la peur signale un manque de sécurité par rapport à un événement futur. Si mon besoin, réel ou supposé, de sécurité est satisfait, l'émotion de peur disparaîtra du fait de la disparition de sa raison d'être. En découvrant la cause et le sens de la peur, vous découvrirez les clés permettant de la faire disparaître. (...)

Comment naît la peur ?

La peur est intimement liée au temps et à notre rapport avec le temps. Il est impossible d'avoir peur d'un événement qui est déjà passé. En revanche, il est possible d'avoir peur qu'un événement passé, source de souffrance, se reproduise dans le futur.

La peur naît de notre **projection dans le futur** et de notre capacité à faire face aux défis auxquels nous aurons à faire face dans ce futur. A ce stade, il est important de noter que l'échelle de temps peut être très variable. Le futur, ce peut être dans une seconde ou dans une année.

Prenons un exemple de peur ressentie par beaucoup de personnes : **la peur de parler en public**. Je participe à un séminaire ou chacun est invité à se présenter en quelques mots. Alors que mon tour approche, je sens une tension augmenter en moi et mes mains devenir moites. J'ai peur. Des questions telles que "qu'est-ce que je vais dire ?", "est-ce que je vais bégayer ?" ou "quelles images les autres se feront de moi ?" se bousculent dans ma tête juste avant de prendre la parole ou même pendant que je m'exprime. Ma peur est intimement liée à ce qui peut se passer juste après dans le temps.

Pourquoi est-ce que nos peurs sont liées au futur ? Parce que nous reprenons des expériences vécues, des expériences du passé, et que nous les transposons dans notre futur. Si nos expériences de référence dans le domaine de la prise de parole en public sont négatives,

nous aurons instinctivement peur des situations futures où nous devrons, à nouveau, parler en public. Nous envisageons notre futur à l'image de notre passé.

En résumé, le passé conditionne la projection dans le futur et la projection dans le futur constitue les causes de la peur.

La confiance en soi et la peur

En quoi la confiance en soi est-elle liée à la peur ? Une grande partie de la réponse à cette question tient dans la définition même de la confiance en soi qui est la suivante : **la confiance en soi réside dans la pleine conscience de nos ressources et de notre capacité à exploiter ces ressources de manière efficace quels que soient le contexte et la situation**. En d'autres termes, cela signifie que la **connaissance** juste et authentique de nos **ressources personnelles** nous permettra d'évaluer, avec précision, notre capacité à réaliser une tâche ou à relever un défi. En développant notre niveau de conscience par rapport à nos ressources personnelles, nous nous forgeons une image de nous-mêmes qui constitue une représentation réaliste et honnête de ce dont nous sommes réellement capables aujourd'hui. Ce faisant, notre projection dans le futur n'est plus seulement conditionnée par les souvenirs du passé mais aussi par la conscience que nous avons de nos ressources et de nos capacités.

Qu'est-ce que cela peut apporter ? L'apport se situe au niveau de la **conscience de notre manière de fonctionner**. Si, jusqu'à aujourd'hui, vous n'aviez aucune emprise sur vos peurs tout simplement parce que vous ne saviez pas quels en étaient la cause et le sens, cela ne sera plus jamais comme avant. A partir de maintenant, vous savez que vos peurs sont intimement liées à vos expériences de référence passées et à votre projection dans le futur. Vous savez aussi qu'une mauvaise perception et connaissance de vos capacités réelles peuvent vous inciter à vous sous-évaluer ou à vous sur-évaluer. En conséquence, vous allez développer vos capacités d'autoévaluation de manière à prendre les bonnes décisions et à vous engager sur les bons projets. Cela vous permettra également de développer les bonnes stratégies, les bonnes façons de faire, vous permettant de, progressivement, reprendre confiance en vous et en vos capacités.

Quelles solutions pour vaincre nos angoisses ?

TEXTE: JEOFFROY ROMBAUT

Pour certains, la simple **présence** d'un proche ou une simple remise en question, nous permet de trouver les mots adéquats pour dépasser nos peurs.

Pour d'autres, il faudra frapper à une porte davantage thérapeutique afin de cicatiser la profonde blessure qui sommeille en eux.

Il existe aussi des **petits exercices** auto-thérapeutiques très pratiques pour aider à gommer les peurs.

Porter une moindre attention aux médiatisations néfastes afin de se centrer davantage sur ce qui est porteur d'espoir. Rester positif !

S'entourer de **personnes heureuses, positives**, bien dans leur corps et leur esprit. Se sentir bien !

Prendre de grandes respirations quand cela va plus mal. **Respirer** calmement !

Ecrire ce qui perturbe pour y trouver des solutions. S'apaiser !

Imaginer ce qui pourrait entrer de beau dans la vie. Ne plus penser à ce qui trahit le bonheur.

Parler à quelqu'un qui vit ou a vécu une situation similaire. Avancer dans un cheminement personnel.

S'activer pour ne plus rester figé ni passif. Tout simplement bouger !

En identifiant ainsi les émotions, il est possible de se centrer sur l'instant présent pour mieux avancer et éliminer les peurs.

L'essentiel finalement est d'atteindre une liberté intérieure. **Savourer le moment présent** en toute simplicité, sans être bloqué par du stress, de l'angoisse ou de la peur. Il s'agit de vivre un jour puis les suivants comme une vraie et belle journée avec son début et sa fin. Comme s'il était question du plus beau et du plus noble. Atteindre sa liberté intérieure commence en re-

tirant des bons et mauvais événements survenus dans le passé, l'enseignement qui pourra aider à vivre plus sereinement l'avenir.

Mais comment faire?

Tout simplement en lâchant prise et en s'en remettant un tant soit peu à son destin. **Lâcher prise**, oui, et se convaincre que devant toutes les batailles perdues par le passé, nous sommes capables de remporter les prochaines victoires.

Car, lâcher prise, c'est se placer en observateur sans commentaires intérieurs ni analyses.

Se laisser totalement envahir par l'image qui vient à nous.

Accueillir l'émotion ou la sensation sans faire intervenir le mental.

Laisser cela être et l'accueillir en silence.

Ressentir sans nourrir de pensées, laisser les pensées s'envoler d'elles-mêmes sans essayer de les chasser.

Lâcher prise c'est goûter pleinement à la liberté d'être soi. Advienne que pourra...

Cette approche souple de la vie demande du courage pour s'abandonner, non pas pour faire l'expérience du vide - ce dont nous avons tous horreur -, mais pour se confier. C'est l'expérience d'une présence nouvelle.

Il nous faut accepter de tout perdre : notre attitude d'humilité permet à l'événement de s'accomplir en nous, et non pas hors de nous. « Lâcher prise » signifie « laisser s'accomplir », sans nous occuper de nos représentations, projections, désirs ou préjugés pour accepter ce qui est et nous confier librement à ceux que nous rencontrons: **le lâcher prise pour vaincre nos peurs et nos batailles.**



La cerise sur le gâteau

TEXTE: KARINE

Pour vaincre la peur du lendemain, j'ai dû apprendre à profiter de l'instant présent. Considérer que CHAQUE moment agréable de la journée, de la soirée, des vacances, chaque rencontre, chaque café partagé, tout a la même importance et est un moment extraordinaire auquel je peux repenser.

J'ai intégré le fait que chacun a une épée de Damoclès au-dessus de la tête, la différence est que j'en connais le nom.

La peur du lendemain ne disparaît à mon avis jamais, même quand on a une maladie assez stable comme la mienne, mais elle s'apprivoise.

Le fait de ne rien attendre du lendemain permet de faire diminuer l'angoisse et, du même coup, de considérer tout ce qui passe comme des événements merveilleux. A 38 ans je pensais ne pas atteindre les 40 "debout". Quand je les ai fêtés j'étais tellement heureuse que j'en pleurais! Et j'ai revécu la fête que j'avais organisée durant des mois, tant c'était intense!

Là, les 50 approchent, et ça fait des mois que j'imagine la fête. Tout en me disant... et si, à la dernière minute, ça n'allait plus?... je rebondis en me disant "et alors?", les 40 n'étaient pas gagnés et me laissent un souvenir tellement extraordinaire que ça suffit largement! Mais si les 50 se passent bien, alors là, ce sera comme si j'avais réussi un examen d'entrée vers l'avenir!" Cela fait des mois que j'en parle, que j'imagine un feu d'artifices (ok, j'exagère mais bon !), que j'en parle à des amis habitant à l'étranger pour qu'ils s'arrangent pour être présents. La plupart de mes amis voient leurs 50 ans arriver avec la crainte d'un futur vieillissant, moi je les vois comme une étape supplémentaire gagnée sur le temps.

Quand on a peur du lendemain, à mon avis, soit on ne fait plus rien (passage obligé au début, je pense), puis on a le choix: l'immobilisme (le plus rassurant) - mais pour moi, ce n'est pas ça vivre - ou continuer et risquer de voir des projets échouer. Mais rien que l'élaboration du projet a pour moi une valeur, la réussite étant la cerise sur le gâteau. Mais même sans cerise, le gâteau est bon!



DOSSIER

Que faites-vous pour vaincre

« Je lis, je m'occupe, je médite, je partage ce que j'ai, ce que je ressens, mes doutes, je crée sans cesse. Je refuse de m'apitoyer sur mon sort si quelque chose ne va pas comme je le souhaite.

L'abandon ne serait terrible que si moi-même j'abandonnais.

J'ai acquis de l'entraînement quand je sens l'angoisse de l'incertitude monter. Je sais aussi que je ne dois pas remettre à demain ce que je peux faire aujourd'hui. »

La peur du lendemain?

Je préfère vivre l'instant présent...

TEXTE: LOUISE - PROPOS RECUEILLIS PAR JULIETTE DEGREEF

J'ai appris que j'avais la SEP il y a environ un an, et depuis lors, ma maladie a eu « des hauts et des bas ».

Je suis enseignante depuis une vingtaine d'années et j'aime beaucoup mon métier.

Malheureusement, en raison de mon état de santé (notamment la fatigue), j'ai récemment dû « passer » d'un temps plein à un mi-temps, et ce, sans « compensation financière » pour le mi-temps d'inactivité.

Mon grand souci pour l'avenir est de pouvoir continuer à travailler car cela me permet de garder des contacts sociaux et de me sentir utile !

Vivant seule, je redoute plus que tout le fait de ne plus pouvoir « m'assumer », être dépendante et peut-être devoir aller en institution où je me retrouverais dans une situation « d'assistée ».

J'ai très peur d'être un jour diminuée physiquement, de ne plus être « présentable » ; je crois que je ne le supporterai pas, surtout aux yeux de mes élèves.

Je suis suivie par un neurologue en qui j'ai entièrement confiance, j'ai un traitement et suis bien entourée mais je ne peux m'empêcher de m'interroger sur l'avenir et la façon de gérer mon quotidien en étant seule. J'espère que la recherche évoluera davantage...

En attendant, je me dis qu'il faut avancer en se disant que je serai plus forte que la maladie.

Pleurer toutes les larmes de mon corps ne servirait à rien, me « jeter

dans le canal » encore moins, alors, je vis au jour le jour et je profite de chaque instant.

Depuis que je sais que j'ai la SEP, mes priorités ont changé et les petits gestes, les petits mots et les attentions positives envers moi me font le plus grand bien (ex : à la salle des profs, j'ai ma chaise réservée. Le matin, en classe, les élèves me demandent toujours si c'est un « jour avec » ou un « jour sans »).

Des projets, je n'en ai pas vraiment puisque dorénavant c'est la maladie qui « dicte et conditionne » mon avenir... J'ai toujours vécu dans le présent plutôt que dans le futur et cela n'est donc pas vraiment un problème.

Désormais, je préfère donc vivre l'instant présent, en faisant le plein d'amitié !



Dur dur de continuer à travailler...

TEXTE: ANONYME - PROPOS RECUEILLIS PAR JULIETTE DEGREEF

Je suis chauffeur d'engin depuis plus de 20 ans mais depuis un an cela devient difficile... Ce n'est pas vraiment le travail en lui-même qui me pose problème mais plutôt le fait qu'après ma journée de 8 heures, je suis complètement exténué.

Cet épuisement se traduit par de grosses difficultés de mobilité, une démarche « pas correcte » et un état de fatigue extrême. C'est bien simple, après le boulot, il me faut 2 à 3 heures pour récupérer et pouvoir faire quelque chose d'autre que me reposer.

Cette situation est d'autant plus difficile que je vis seul et que je ne peux compter que sur moi-même.

Je sais que j'aurais besoin de me reposer plus, d'adapter mon temps de travail et prendre un peu plus soin de moi, mais j'ai peur de l'avenir...

Je me demande vraiment combien de temps je vais encore pouvoir « résister à ce rythme-là » ?

J'ai 42 ans et il y a des jours où des personnes âgées sont mieux que moi...

Ce n'est pas juste, ça apparaît trop tôt dans ma vie.

Je suis normalement à « mi-parcours » entre 18 et 65 ans et je ne sais plus vivre normalement.

Je sais que si j'allais moins bien, je serais obligé d'arrêter de travailler et je fais tout pour que cela n'arrive pas.

Afin d'apaiser un peu mes craintes, je me suis informé et j'ai appris récemment que je pourrais peut-être « profiter » de certaines « mesures légales » si je devais diminuer mon temps de travail ou arrêter complètement mon boulot.

Néanmoins, j'ai difficile d'envisager un changement à ce niveau-là car, outre la perte financière mensuelle, travailler a toujours été très important pour moi. Je pense que « si on ne travaille pas, on n'est rien et on n'a rien »...

En savoir plus...



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.

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.

Réactions psychiques à la SEP

Par Dr MAIDA Eva (Vienne) dans SP Actuel - Soc. Suisse SEP - 1995

Des réactions psychiques très différentes surviennent chez la plupart des personnes atteintes de SEP lorsqu'elles apprennent le diagnostic. Peur de l'infirmité et de la dépendance, image de soi, sentiment d'infériorité... Est-il possible d'être assez optimiste pour penser que l'on est atteint d'une forme bénigne ?

Article - 3 pages

N° 3018

Faut-il avoir peur du chagrin ?

Par Chantal DELVAULX, psychologue dans Solidarité Santé - Union des mutualités socialistes - 2002

L'époque s'est habituée à cacher la souffrance morale derrière des mots qui la masquent, quand ils ne la nient pas. Nous avons peut-être perdu l'habitude d'appeler un chat un chat. Il en est ainsi du chagrin dans lequel une certaine médicalisation du langage ne voit plus que la dépression. Et si le chagrin était la chose la plus normale du monde ? L'auteur, Chantal DELVAULX, psychologue et journaliste donne ici son point de vue sur la question.

Article - 4 pages

N° 3056

Emois et moi

Par le Groupe La Clef de la Ligue Belge SEP - Communauté française - 2003

Aspects psychologiques de la SEP - Irritabilité - Fou-rire - Quand la peur et le doute s'installent - L'euphorie, ça peut arriver, mais c'est rare - SEP et dépression - S'accrocher - Qui consulter ?

Article - 12 pages

N° 3065

Diagnostic : des informations claires pour combattre l'incertitude

Par Dr Yvonne SPIESS et Philipp NANZE, psychologue, dans Fortissimo - Soc Suisse SEP - 2006

L'évolution de la SEP n'étant pas prévisible, le diagnostic une fois posé, l'inquiétude sur l'avenir se manifeste par de nombreuses questions. Les auteurs nous expliquent comment gérer ces inquiétudes lors de l'établissement du diagnostic.

Article - 2 pages

N° 3089

Le partenaire du malade a besoin, lui aussi, d'une marge de liberté

Par SCOOONES J. dans le Bulletin de la Ligue anglaise de la SEP - 1985

La SEP est une affaire de famille; en effet, il ne faudrait pas sous-estimer les problèmes auxquels est souvent confronté le partenaire du malade. Dans un couple, chaque partenaire doit pouvoir conserver sa personnalité et un espace de liberté. Il faut au partenaire comme aux enfants de la personne atteinte de SEP l'occasion de parler de leurs frustrations, de leurs peurs et de leur état dépressif. Il existe une corrélation entre la maîtrise de la situation par la personne handicapée et la réaction de l'entourage. Cela se vérifie tant au niveau de la personne SEP qu'au niveau de sa famille vis-à-vis de ses relations.

Article - 4 pages

N° 5003

Jeunes atteints de SEP

Par le Groupe La Clef de la Ligue Belge SEP - Communauté française - 2006

Dossier présentant les différentes facettes de la problématique du jeune atteint de SEP : épidémiologie, SEP à début précoce, rôle délicat des parents, problème de l'avenir professionnel, idéaux des jeunes et projets de vie. L'annonce du diagnostic vue par un neurologue. Ce dossier est illustré de nombreux témoignages.

Article - 2 pages

N° 3089

FOCUS ON MULTIPLE SCLEROSIS

biogen idec



Transforming **scientific discoveries**
into advances in **human healthcare**

For more information about Multiple Sclerosis :

www.diagnosticSEP.be

Biogen Idec Belgium SA | Culliganlaan 2G, 1831 Diegem | +32 (0)2 219 12 18



Les lois et vos droits

TEXTE: SOLANGE ROCOUR, CATHERINE MAHIEU
SOURCE: EN MARCHÉ (16 DÉCEMBRE 2010)

L'allocation de chauffage

Depuis plusieurs années déjà, les personnes qui se trouvent dans une situation financière précaire peuvent bénéficier d'une allocation de chauffage sous certaines conditions.

En l'absence de gouvernement fédéral, rien de neuf du côté des mesures d'aide aux ménages mais il est bon de rappeler l'existence du Fonds social chauffage.

Pour l'année 2011, les demandes peuvent être introduites du 1^{er} janvier jusqu'au 31 décembre 2011.

Pour quel combustible?

Il s'agit du gasoil de chauffage, du pétrole lampant et du gaz propane.

ATTENTION ! Le gaz naturel par raccordement au réseau de distribution de ville, le gaz propane en bonbonne et le gaz butane en bonbonne ne sont pas pris en compte par le Fonds social chauffage.

Qui peut bénéficier de l'intervention?

Il faut appartenir à l'une des trois catégories suivantes :

- **Catégorie 1:** les personnes ayant droit à l'intervention majorée dans le cadre de l'assurance soins de santé (BIM et OMNIO).
- **Catégorie 2:** les personnes dont le montant annuel des revenus imposables bruts est inférieur ou égal à 15 364,99 €, augmenté de 2 844,47 € par personne à charge.
- **Catégorie 3:** les personnes endettées, bénéficiaires d'une médiation de dettes ou d'un règlement collectif de dettes et qui sont dans l'incapacité de payer leur facture de chauffage.

Quel est le montant de l'allocation?

Par ménage et par année civile, le Fonds prend en considération une quantité maximale de 1 500 litres (il n'y a pas de seuil minimal).

Pour les combustibles livrés en grande quantité, l'al-

location varie entre 14 et 20 centimes le litre selon le prix facturé. Plus le prix est élevé, plus l'intervention est importante, avec un maximum de 300 € pour 1 500 litres par an.

Échelonner le paiement de sa facture?

Si vous souhaitez étaler le paiement de votre facture de mazout et payer par mensualités, il vous est possible de le faire à certaines conditions : paiement d'un acompte de 25 à 50 % de la facture lors de la première livraison (selon que la quantité est inférieure ou non à 2 000 litres), livraisons suivantes d'au moins 900 litres (sauf si le réservoir ne dépasse pas 1 200 litres)...

La liste des négociants en combustibles proposant ce paiement échelonné, conformément à l'AR du 5 octobre 2006, peut être consultée sur le site du SPF Économie : <http://economie.fgov.be> (rubrique énergie).

Que faire concrètement?

Dans les **60 jours** qui suivent la livraison du combustible, adressez-vous au CPAS de votre commune pour introduire votre demande. Munissez-vous des documents suivants :

- Une copie de la facture ou du bon de livraison. Si vous logez dans un immeuble avec plusieurs appartements, demandez au propriétaire ou au gérant une copie de la facture et une attestation mentionnant le nombre d'appartements à laquelle la facture se rapporte.
- Votre carte d'identité.

Si vous appartenez à la catégorie 1 ou 2, le CPAS peut vous demander la preuve des revenus du ménage.

Si vous appartenez à la catégorie 3, il peut vous demander la preuve d'admissibilité au règlement collectif de dettes ou une attestation de la personne qui effectue la médiation de dettes.



MOTOmed ...

- rend plus mobile
- réduit les spasmes
- assouplit les muscles
- améliore la circulation sanguine
- prévient les problèmes de traction
- redécouvre et utilise les forces résiduelles
- **NOUVEAU:** programmes d'entraînement spécifiques pour Sclérose en Plaques, CVA et Parkinson!



Beaucoup d'options et accessoires



Display clair, grandes touches sensibles et écran couleur



Modèles pour des patients allités, disponibles pour membres inférieurs et/ou supérieurs

thérapie MOTOMed

Entraînement sûr et indépendant!

- >>> Chaque jour, des milliers de Belges s'exercent sur nos MOTOMed
- >>> Nous restons l'entraîneur thérapeutique le plus vendu en Belgique
- >>> Demandez une documentation ou un essai gratuit

Essai gratuit!



Partner for Life

Lu et regardé pour vous

RÉALISATION: JEOFFROY ROMBAUT ET CATHY

Romans

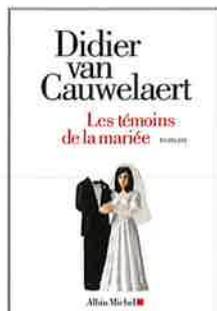
« **Tu ne jugeras point** » - Armel JOB – Ed. Robert Laffont – 2009.

L'auteur belge nous livre l'histoire poignante et énigmatique d'une mère qui, sortant d'un magasin pour acheter des mouchoirs, découvre la poussette de son fils de treize mois inoccupée. Un beau récit policier, traçant les débordements médiatiques, l'inquiétude de parents, les jugements sans raison parfois et l'angoisse d'une disparition d'enfant.



« **Les témoins de la mariée** » - Didier VAN CAUWELAERT – Ed. Albin Michel – 2010.

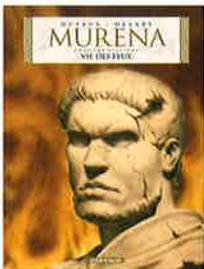
Quatre témoins doivent apprendre à une future mariée, arrivée tout droit de Shanghai et qu'ils n'ont encore jamais vue, le décès inopiné de son fiancé. Mission peu évidente à mener alors qu'elle-même a peut-être une terrible annonce à leur faire. L'auteur nous signe ici son nouveau roman avec beaucoup de sensualité.



Bandes dessinées

« **Murena, 7ème album, Vie des feux** » - DELABY et DUFAUX, Ed. Dargaud - 2010.

Ce septième album complète l'épatante série des «Murena». D'un côté, dans une Rome incendiée, Néron, endeuillé par la perte de son bébé de 4 mois, vit une période trouble. De l'autre côté, Murena, pleurant sa bien-aimée, décide de se venger des horribles crimes commis à l'encontre de ses proches en rentrant à Rome, sans se douter du terrible châtement exigé par Néron à son encontre. Des épisodes de feux peints dans des décors dont les dessins ne trahissent nullement l'étonnante histoire de cette série.



Actu ciné et blue-ray

« **Au-delà** » – Clint EASTWOOD – Janvier 2011. »

Trois destins se réunissent autour d'un même thème : la mort. Une journaliste française vient de la frôler, un petit garçon britannique en deuil de son jumeau et un médium américain lassé de ses visions. Voici la trame du nouveau film de Clint EASTWOOD avec Matt DAMON et Cécile de FRANCE.

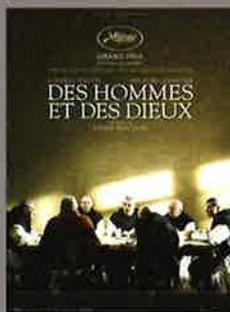
A l'affiche depuis fin janvier 2011 dans les salles obscures et en Blu-Ray dès le 25 mai 2011.



« **Potiche** » – François OZON – fin 2010.

En 1977, Robert Pujol dirige l'usine de parapluies de son beau-père. Homme d'affaires et père de famille, il s'avère désagréable et despotique considérant sa femme comme une potiche. Séquestré lors d'une grève, c'est celle-ci qui reprend la direction de l'usine au grand damne de son mari. Une belle brochette d'acteurs composée entre autres de Catherine Deneuve et Fabrice Luchini, devrait vous divertir sans problème.

Encore à l'affiche et sortie dès le 16 mars en Blu-ray.

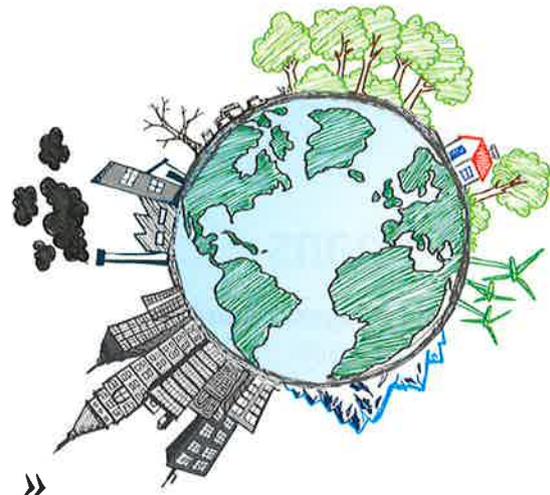


« **Des Hommes et des Dieux** » – Xavier BEAUVOIS.

Dans les années 1990, un monastère perché dans les montagnes du Maghreb, où huit moines chrétiens français vivent en harmonie avec leurs frères musulmans. La terreur s'installe quand une équipe de travailleurs étrangers est massacrée par un groupe islamiste. L'armée propose une protection aux moines qui la refusent. César du meilleur film aux Oscars 2011.

A vos plumes...

« Si j'avais su, je recommencerais... »



TEXTE: VERONIQUE DEBRY - PHOTOS: HENRI

Henri GOETHALS nous a quittés le 9 janvier 2011. Il avait 65 ans. Atteint de SEP depuis plus de 30 ans, Henri était une figure connue à la Ligue. Depuis la naissance du journal La Clef en 1988, il a toujours fait partie du comité de rédaction, devenu cellule de créativité par la suite.

Depuis 20 ans, Henri était immobilisé mais pas immobile : « si tu ne bouges pas tu meurs » confiait-il, lors d'une réunion La Clef.

Et c'est ainsi qu'il a osé les plus folles escapades seul ou avec des amis: voyages à Paris, St-Jacques de Compostelle, voyage en mer à bord de voiliers, etc. Rien ne l'arrêtait.

Henri était une **personnalité attachante**: il prenait le temps avec chacun. Souriant et optimiste, il écoutait, conseillait, rassurait. Il était curieux de tout et s'intéressait à tout.

Il avait ce mélange de sagesse, de joie de vivre et de conscience large de la Vie lorsqu'il était question de relations humaines et de défis à relever.

Il disait « *sans les rencontres, je ne sais pas ce que je serais aujourd'hui, c'est le sens de la vie* ».

Dans la cellule de créativité de La Clef, il a apporté son inestimable expérience de ce qu'est la vie au quotidien quand on est atteint de SEP.

Avec humour, il posait un **regard personnel et plein d'humanité** sur les événements, les gens, les épreuves de la vie et personne ne pourra oublier son **écriture vivante, simple et réaliste**.

En 2002, il écrivait : « *Aujourd'hui, j'existe. Et ça vaut le coup. Un de mes amis qui n'a pas eu d'enfant me disait que c'était par choix, qu'il ne voulait pas laisser cette vie à un petit. Moi je pense que personne ne peut priver l'autre de vivre sa vie quelle qu'elle soit.*

En tous cas, moi, je n'aurais pas voulu qu'on ne me laisse pas essayer. Même en sachant ce que j'allais vivre, même s'il y a eu des moments où je voulais en finir. Et maintenant, j' imagine vivre encore ça pendant 20 ans. J'aimerais bien savoir ce que deviendra le monde dans 20 ans... Tous les matins, je me lève avec l'idée que j'ai quelque chose à faire. »

Henri a quitté cette vie mais nous gardons en mémoire son exemple de vie qui force l'admiration.



Expédition du Toubkal

TEXTE: DR OLIVIER BOUQUIAUX

Un groupe de personnes atteintes de SEP se lance dans l'ascension du Mont Toubkal

Le choix du sommet (le Toubkal, point culminant de l'Atlas au Maroc, 4167 m) est dicté par la relative proximité du massif, la facilité de l'ascension et la sécurité. La période choisie est le printemps, moment où la région est en fleurs et où la température est agréable.

Le projet a l'ambition de mettre à l'honneur les personnes atteintes de SEP, leur coach et de casser l'image de handicap qui colle désespérément à la SEP. Douze personnes atteintes de SEP avec leur coach se retrouvent dans le cadre d'une randonnée sportive au sommet d'une montagne à haute valeur symbolique.

Chaque étape est, à elle seule, un but ultime et des mules sont à disposition tout au long du parcours. L'encadrement est réalisé par un organisme local spécialisé qui a d'excellentes références et qui est bien connu du responsable de cordée. Neurologue et médecin sportif encadrent le groupe.

Enfin, ce projet s'inscrit dans le cadre de la plateforme de coaching sportif BeSEP et envisage ainsi de lui apporter une nouvelle dimension et une nouvelle signification grâce à la réalisation d'un événement exigeant une longue préparation physique et mentale.

Où en est le projet actuellement?

Cette expédition du Toubkal avec les 12 personnes atteintes de SEP se poursuit donc dans la joie et la bonne humeur.

Malgré les conditions météo défavorables et nos encouragements aux coaches de pratiquer le plus possible une activité de marche, idéalement de type nordique en extérieur, leur motivation reste intacte.

6 patients de la région liégeoise, 2 patients de la région verviétoise, 4 patients du centre Ardenne, rencontrent maintenant leur préparateur physique au moins 2 x par semaine pour un travail soit en extérieur, soit en salle, ciblé sur leur ascension à venir.

Le week-end du 11 février, nous nous sommes tous retrouvés pour une « mise en situation » avec marche le samedi après-midi, marche le dimanche matin, préparation de la nourriture en commun, présentation de la liste du matériel à emmener et interviews par Monsieur



Bruno CLÉMENT (« Questions à la une ») qui a gentiment accepté de prendre en charge la réalisation du reportage. Mais ce sont les personnes atteintes de SEP qui parlent le mieux de leur expérience et de cette préparation qui dure depuis déjà plusieurs mois et dont l'objectif se rapproche.

Je vous encourage donc à visiter le site du projet (www.msatthetopofatlas.be) et, en utilisant l'onglet "trek-keur", vous découvrirez tous les participants. Chacun explique son histoire personnelle, ses doutes, ses craintes mais aussi ses motivations et ses espoirs dans ce projet. Enfin, tous livrent à chaud leurs impressions quotidiennes sur le blog. Ce lieu de parole est aussi le vôtre. N'hésitez pas à les encourager.

Pourquoi un tel défi ? Ils le font d'abord pour eux, afin d'être rassuré sur leur capacité à se réapproprier leur corps dans une activité physique qu'ils avaient « mis de côté » mais aussi pour les autres personnes atteintes de SEP. Ils relèvent ce défi pour toute la communauté "sclérose en plaques", leurs proches ainsi que pour toute personne qui sera un jour confrontée directement ou indirectement à cette maladie. Elle pourra ainsi sans doute abandonner ses idées préconçues de grande infirmité et dès lors de marginalisation sociale, professionnelle et familiale.

Espérons que ce projet permettra aux patients concernés la réalisation d'un rêve.

Du karting pour la SEP

TEXTE: YVONNE BRUX CHAPUT

Une compétition d'endurance de karting a été organisée par l'ASBL Accent Service en partenariat avec le Brussel South Karting de Frasnes-lez-Gosselies (Les-Bons-Villers) au profit de la lutte contre la sclérose en plaques.

Cette compétition a eu lieu les 13 et 14-11- 2010. Elle réunissait 14 équipages qui se sont affrontés durant deux manches de 3 heures et une finale réunissant les 4 meilleurs équipages de chaque manche.

A l'initiative de ce projet, Marc HAENTJENS, lui-même atteint de la SEP et responsable de l'ASBL Accent Service.

Monsieur HAENTJENS a voulu apporter son soutien à la Ligue pour aider les personnes atteintes.

Pour cela, il a mis sur pied cette compétition en partenariat avec le Brussel South Karting de Frasnes-lez-Gosselies et la commune des Bons-Villers, dont le bourgmestre, Emmanuel WART, était présent à la manifestation.

Cette dernière emporta un vif succès et le montant du chèque qui m'a été remis en est la preuve, puisqu'il est de 4000 €. Un tout grand merci pour cette initiative.

Le reportage de Telesambre peut être vu sur le site : <http://telesambre.rtc.be/content/blogcategory/125/435/>



Monsieur HAENTJENS a également mis sur pied un service de location de châteaux gonflables et le bénéfice de la location de certains châteaux est reversé à la Ligue. De plus, dans un rayon de 20 kms de Gosselies, et dans le cadre d'une fête familiale (anniversaire, ...), il offre la location d'une structure gonflable/an à chaque enfant, adolescent (<20 ans), seuls les frais de montage et transport seront facturés.

Pour plus d'informations:
Accent Service asbl
info@accent-service.be
Tél. 071/37 06 66
Fax 071/34 68 99

Baignoires à porte

de Jean-Marie Beyers

Pour que le bain reste un plaisir à tous les âges

FACILITE



SECURITE



Nombreux modèles

CONFORT



Salle d'exposition et d'essai

02 534 66 10

Rue de Calevoet 84 - 1180 Bruxelles

Fax: +32 (0)2 534 00 06

Email: infos@baignoires.be

www.baignoires.be

Baignoires à porte® spill

Oui, envoyez-moi **une documentation gratuite** et sans engagement

Nom: _____ Prénom: _____

Adresse: _____ N°: _____ Boîte: _____

Code postal: _____ Ville: _____

Tél: _____ E-mail: _____

Documentation

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.

! Des changements au groupe Documentation

Depuis 17 ans, Jean GÉRARD était responsable du groupe Documentation à la Ligue.

Chaque vendredi matin, il assurait une permanence au Centre de Rencontre et tenait à jour le fichier des publications, livres, articles ayant trait, de près ou de loin, à la sclérose en plaques. Jean GÉRARD a effectué ce travail avec cœur et sérieux et a doté la Ligue d'un service performant. Nous l'en remercions très chaleureusement.

M. Gérard DESTRÉE a accepté de prendre la relève et d'assurer la poursuite de ce travail important. Nous avons déjà pu apprécier sa détermination à fournir un service de qualité et sa disponibilité. M. DESTRÉE est également un homme de cœur qui connaît bien la sclérose en plaques et ses réalités au quotidien.

M. DESTRÉE lance un appel aux bonnes volontés: il souhaiterait pouvoir être secondé par d'autres volontaires dans cette tâche.

Il y a beaucoup à faire : lire les articles, les classer, répondre aux nombreuses demandes de documents, mettre à jour des brochures, le fichier informatique, les répertoires, etc.

Appel à toutes et tous : si vous avez quelques heures de libre et que la documentation vous attire, n'hésitez pas à appeler M. DESTRÉE tous les vendredis matin (9h à 12h) au siège social de la Ligue au 081/40 15 55.



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.

RÉALISATION: GERARD DESTREE

SEP : la méditation pour contrer la fatigue et la dépression

Par Pierre LEFRANÇOIS dans PasseportSanté.net
Web : passeportsante.net/fr/Actualites/...-2010

La méditation de pleine conscience aiderait à réduire la fatigue et le risque de dépression chez les personnes atteintes de SEP, selon un essai clinique suisse.

Article - 1 page

N° 3116

SEP : percée majeure dans la régénération des nerfs atteints

Par des Chercheurs des Universités de Cambridge et d'Edimbourg - Web : actualités Google – 2010

Des chercheurs britanniques ont annoncé la découverte d'une méthode qui pourrait permettre de réparer les séquelles provoquées au système nerveux par la SEP.

Article - 1 page

N° 1397

La vitamine D joue-t-elle un rôle dans la SEP ?

Par Dr Hélène ZEPHIR, neurologue au CHRU de Lille dans Le courrier de la SEP - Ligue française contre la SEP – 2010

Différentes études ont montré que la vitamine D joue sans doute un rôle important dans la SEP et pourrait avoir un effet protecteur contre celle-ci.

Article - 2 pages

N° 1398

Plus le diagnostic et l'instauration du traitement seront précoces, plus l'efficacité sera au rendez-vous

Par Prof BELACHEW - CHU, Liège dans SEP - Merck Serono – 2010

Le professeur BELACHEW, neurologue au CHU de Liège, dresse un état des lieux sur la SEP et parle de cette maladie qu'il qualifie d'infiniment hétérogène.

Article - 2 pages

N° 1396

PSYCHO / PHILO

MEDICAL RECHERCHE

MEDICAL TRAITEMENT

MEDICAL RECHERCHE



Le Rollfiets

Le vélo pousse

Le fauteuil :

- Avec dossier pliable et inclinable
- Se désaccouple du cycle
- Freins à tambour

Le cycle :

- VTT 3 ou 7 vitesses ou électrique
- Freins torpedo



Max-e



Bingo



Copilot



C-Smax



Speedy



Zip

ASSURANCES & PLACEMENTS ASSURGROUP SPRL

BUREAU DE COURTAGE - TOUTES COMPAGNIES

Assurances

Message important d'un courtier
aux affiliés de la Ligue

La **SPRL Assurances & Placements** souhaite vous faire bénéficier d'un maximum d'avantages se traduisant par des réductions importantes sur vos primes d'assurances.

Ces réductions peuvent aller jusqu'à 20 ou 25 % de vos primes actuelles. La couverture proposée se présente sous forme d'une police globale incendie habitation, à laquelle on peut ajouter les garanties vol, RC familiale et même gens de maison et auto. Possibilité de payer par mois sans frais.

Sans engagement de votre part, nous vous proposons également une expertise préalable gratuite de votre habitation pour l'assurance incendie.

Si vous souhaitez davantage d'informations, il vous suffit de compléter et de nous renvoyer le **talon-réponse ci-dessous** ou demander notre visite par téléphone au **081 22 82 44**.



Talon-réponse à renvoyer à : **SPRL ASSURANCES & PLACEMENTS**

Rempart de la Vierge, 16
5000 Namur

Fax +32 (0)81 23 19 80

➤ Sans engagement de ma part, veuillez m'informer sur l'offre d'assurance réservée aux affiliés de la LBSEP - CE.

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Localité :

Tél. :

ASSURANCES & PLACEMENTS
ASSURGROUP SPRL

Un accompagnement dans la durée



ADAPTATION DE VEHICULES POUR
PERSONNES A MOBILITE REDUITE

sprlbeauraing

www.sbgcarcenter.com

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

Systemes de conduite

*Transfert et chargement
du fauteuil roulant*

Transport collectif et privé



VOUS ALLEZ BOUGER !

Pour découvrir toutes nos adaptations, surfez sur
www.sbgcarcenter.com

Stéphane Beauraing Sprl
Rue des anciens combattants, 1
5032 Mazy (Gembloux)
Tél: 081/73 80 87
Fax: 081/73 80 75
Messagerie: info@sbgcarcenter.com

Activités périodiques

Brabant wallon - 010/24 16 86

Actif-Neurones

3 jeudis / mois - de 13h30 à 16h30 - Rixensart

Yes Wii can

1 fois / mois à l'actif-neurones.

Une console Wii est à la disposition des participants avec des jeux de mémoires.

Les inSEParables (groupe de paroles)

1 vendredi / mois - de 17h30 à 19h30 - Wavre (Wavre hôtel)

Discussions choisies par le groupe avec animation par une psychologue.

Ouvert aux personnes autonomes et semi-autonomes

Café-rencontre

1 fois / mois - Wavre

Discussion amicale sur un thème choisi ensemble.

Ouvert aux personnes moins valides.

Harmonisation aquatique

2 fois / mois - le vendredi - Dion-le-Mont

Détente et relaxation en piscine à 30°C - 0476/39 26 66

Atelier broderie

1^{er} et 3^{ème} lundi - Chastre ou Walhain

Sophrologie

2 fois / mois - le mercredi - Limal

Un groupe débutant, un groupe adepte.

Espoir

1 fois / mois - Rixensart - 02/384 04 02



Bruxelles - 02/740 02 90



Ateliers de créations

Tous les jeudis - de 10h à 12h - Bruxelles
0473/69 56 93

Atelier du mardi

Tous les mardis - Uccle
Jeux de société, cartes, scrabble - 02/345 31 31

Atelier Yoga, relaxation & bien-être

Tous les mardis - de 10h00 à 11h30 - Laeken
0497/20 05 70

Dynamo

Bruxelles

Cinéma

Tous les deux mois - Bruxelles

Hainaut - 065/87 42 99 - 071/20 21 75

Les mousquetaires

* Chaque mercredi - Marchienne-au-Pont
Chant d'ensemble - 071/47 11 32

* 4ème jeudi du mois
Jeux de société - 0479/99 49 82

* Rendez-vous cinéma
1er jeudi du mois - Charleroi - 071/41 30 35

* 3ème jeudi du mois - de 13h à 16h - Manage
071/20 21 75

Malgré tout (groupe de parole et de loisirs)
1er mardi du mois - de 14h à 16h30 - Mons
065/87 42 99

Alpha (groupe de parole)
2ème mardi du mois - de 14h à 16h - St-Vaast
064/28 12 44

Groupe de Bury
2ème mercredi du mois - de 13h30 à 17h00
Braffe (Maison du village) - 069/34 43 59

Atelier "Doris"

2ème jeudi du mois - de 14h00 à 16h30 - Tertre
0474/97 01 87

Les roseaux (groupe de parole)
2ème mardi du mois - de 14h à 16h - St-Vaast
064/28 12 44

Les papillons (groupe de parole et de loisirs)
4ème mardi du mois - de 14h à 16h30 - Chimay
0472/26 01 19 - 0496/92 24 45

Sophrologie
2 fois / mois - le mercredi - Limal
Un groupe débutant, un groupe adepte.

Tenir Bon
4ème mardi du mois - 16h30 - Ath - 068/28 47 27

Carpe Diem
4ème mercredi du mois - de 14h00 à 16h30
Mouscron - 056/34 32 47

Delta (groupe de parole et de loisirs)
4ème jeudi du mois - de 14h00 à 16h30 - Tertre
065/87 42 99

Liège - 04/344 22 62

Ateliers créatifs

1er vendredi du mois - de 14h à 17h
04/344 22 62



Luxembourg - 084/21 45 89

Pour les différents ateliers: renseignements et inscriptions
auprès du service social: 084/21 45 89

Centre de Rencontre - 081/40 15 55

Pour les différents ateliers créatifs du Centre de Rencontre (aquarelle, mosaïque,...): renseignements et inscriptions auprès du secrétariat: 081/40 15 55.

Namur - 081/40 04 06



Promenade en Joëlette
1 fois / mois - La Montagne Intérieure
081/21 20 78 - 0474/99 27 73

Goûter du 3ème mardi
3ème mardi du mois - de 14h à 17h - Naninne
Jeux de société ou de cartes - 081/51 19 63

Groupe des XII
Activités ponctuelles - 082/66 67 54

Agenda

Visite de Chimay et Virelles en car

Mercredi 11 mai.

Départ: à 8h de Wavre (parking du Brico/Disport) (embarquement à 7h45); à 8h30 de Waterloo (parking du grand Carrefour/Disport) (embarquement à 8h15).

Au programme: visite de la fabrique du Pinot de Chimay avec dégustation, repas au restaurant le Beauchamp, visite de l'Aquascope de Virelles (centre nature) et tour en train touristique.

PAF: 25 € / personne (voyage, visites et repas).

Renseignements et inscriptions: A. GEBARA,
02/384 04 02 - 0473/54 93 09
toni.gebara@scarlet.be

Visite du Musée Magritte

Mercredi 6 avril.

Organisé par le Comité de Bruxelles.

Renseignements: 02/740 02 90



Voyage au Pays-Bas en car

Du 16 au 19 août.

Départ: à 8h de Wavre (parking du Brico/Disport); à 8h30 de Waterloo (parking du grand Carrefour/Disport).

Au programme: visite de Vlaardingen, Delft, Gouda, Den Haag, Dordrecht. Logement à l'hôtel Campanile (demi-pension: repas du soir).

PAF: 160 € / personne (voyage, hôtel demi-pension sans boisson et visites).

Supplément de 85 € pour les chambres single.

Renseignements et inscriptions: A. GEBARA,
02/384 04 02 - 0473/54 93 09
toni.gebara@scarlet.be

Promenade aux Bois des Rêves

Mardi 5 avril à 14h.

Organisée par le groupe Espoir.

Inscription souhaitée: A. GEBARA,
02/384 04 02 - 0473/54 93 09 -
toni.gebara@scarlet.be

Visite à Opwijk en car

Dimanche 26 juin.

Départ: à 8h de Wavre (parking du Brico/Disport); à 8h30 de Waterloo (parking du grand Carrefour/Disport).

Au programme: visite du village et de son église, repas, cortège procession de St-Paul.

PAF: 20 € / personne (voyage, visites et repas sans boisson).

Renseignements et inscriptions: A. GEBARA,
02/384 04 02 - 0473/54 93 09
toni.gebara@scarlet.be

Visite de Malines

Mercredi 4 mai.

Organisée par le Comité de Bruxelles.

Renseignements: 02/740 02 90

Petites annonces

A vendre

Mitsubishi Colt Z30, équipement handicapé homologué. Etat neuf. Première mise en circulation le 7/04/06, 760 kms. Couleur noir, 2 portes, essence, radio, clim,....

Renseignements: info@cape.be



A vendre

Scanner HP 3400 C. Complet avec sa documentation et ses raccords. Tout à fait impeccable et en état de fonctionnement. Prix: 20 €.

Renseignements: J. GERARD - 081/40 06 77

A vendre

Voiturette électrique Action Storm avec équipements extérieurs. Prix: 100 €.

Renseignements: 085/51 49 82

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)



www.bandagiste-brasseur.be • info@bandagiste-brasseur.be

SOUMETTEZ-NOUS TOUS
VOS PROBLEMES DE MALADE
OU DE CONVALESCENT

SODIMED

S.P.R.L.

Société Distribution Médicale
Rue de Vottem 4 - 4000 LIEGE
(à 800 mètres de l'Hôpital de la Citadelle)

04/226 60 78

FOURNITURE ET MATERIEL MEDICAL
VENTE - LOCATION
FAUTEUIL ROULANT
et AIDE AUX HANDICAPES
Agréé de l'INAMI

MATERIEL D'AIDE
(voiturettes - literie - mobilier - barres etc.)
SERVICE PERSONNALISE - DEVIS GRATUIT



Handicap Car sprl

1 société, 4 services



VOTRE HANDICAP VAINCU PAR NOS ADAPTATIONS

Toutes adaptations pour la conduite d'un véhicule et le transport de PMR
VOITURES - MINIBUS - VEHICULES DE REMPLACEMENT ADAPTES
LOCATION DE VEHICULES ADAPTES

Travail sur mesure avec garantie

Nombreuses réalisations à voir et essayer prise et remise à domicile de votre véhicule

DEVIS ET ESSAIS GRATUITS

☎ **numéro vert: 0800 911 34** ☎ **065 63 11 92**

☎ 065 52 17 97 - 🌐 **www.handicap-car.com**

66 Rue Grande 7370 Dour - Atelier: 15 place des Combattants - 7330 Saint-Ghislain



VERMEIREN

QUICKIE
The Best Chair People

MEYRA

küschall®

JAY.

Site : www.lehner.be -- E mail : lehner@lehner.be

Rue Général Eenens, 96 - 1030 Bruxelles - Tél:02/215.01.98 - Fax:02/242.51.91

Agréé toutes mutuelles

Comblez le fossé entre vous et votre maison...

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



Plates-formes
élévatrices



Ascenseurs
résidentiels



Ascenseurs
d'escalier

Appel gratuit

☎ **0800 12 697**

24h/24, 7j/7

info@thyssenkrupppmonolift.be



Pour votre
confort !

ThyssenKrupp



www.thyssenkrupppmonolift.be

La SEP n'attend pas, nous non plus.

*" Je reste la même personne
que j'ai toujours été. J'ai appris
à faire face à la maladie. "*

LOUISE R.

- Age: 27
- Ville natale: Gosforth, Newcastle, England
- Premiers symptômes: perte de contrôle dans les jambes, flashes de lumière et troubles de la vision
- Diagnostiqué en 2004



Prenez une longueur d'avance.



Bayer HealthCare
Bayer Schering Pharma

S.A. ORTHOPEDIE TOUSSAINT

AU SERVICE DE VOTRE MOBILITE ET DE VOTRE CONFORT

Venez découvrir notre gamme de voiturettes,
scooters et aides pour la vie quotidienne dans notre show-room :

Z.I. de Martinrou
8 rue du Rabiseau
6220 Fleurus
Tel : 071/82.39.10.
www.biosmose-toussaint.be

Vous pouvez également nous contacter dans nos différentes succursales :
23 rue de Montigny, 6000 Charleroi, Tel : 071/31.41.12. - 11 rue Van Opré, 5100 Jambes, Tel : 081/31.18.18. -
118 rue de la Station, 7090 Braine-Le-Comte, Tel : 067/55.66.17.



Aide aux soins et transferts chez soi, avec les systèmes Handi-Move



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

Wallonie
Bruxelles
Luxembourg



Rendez-vous à domicile et expertise gratuite

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

www.handimove.com



Intéressé(e) par les vacances?

Nom et prénom

rue et n°

CP et localité

Téléphone

- Mariakerke, du 25/06/11 au 02/07/11
- Oostduinkerke, du 06/06/11 au 11/06/11
- Oostende, du 22/05/11 au 28/05/11
- Londres, du 04/09/11 au 08/09/11
- Je serai accompagné(e): oui - non

**Merci de cocher votre premier
choix et votre second choix.**

A retourner à :
LBSP Bruxelles
rue A. Lambiotte 144 - 1030 BRUXELLES

Pour le paiement et les informations
complémentaires, merci de prendre
contact avec la personne responsable
du séjour.

Inscription



Yes, you can.®

www.invacare.be



Invacare® vous offre la solution

Demandez votre **catalogue** en remplissant le formulaire de contact sur www.invacare.be et recevez un gadget gratuit !

Invacare nv | Autobaan 22 | B-8210 Loppem | Belgium | Tél +32 (0)50 83 10 10 | belgium@invacare.com



Pour votre adaptation individuelle

Commandes au volant



Rampes



Transport de personne en chaise roulante



Elévateurs



Adaptations des pédales



www.acmobility.com

Gewerbezone Kaiserbaracke 1A
B-4780 RECHT (St. Vith)
Tél.080 310 130 Fax 080 310 136
info@acmobility.com

Adresses de la Ligue

LE CENTRE DE RENCONTRE

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



Ligue Belge de la
Sclérose en Plaques
Communauté Française ASBL

BRABANT WALLON - 010/24 16 86

rue de Bruxelles 15 - 1300 WAVRE
C.B.: 271-0212770-81

M. GILLES: mardi 9h - 12h

M. ROMBAUT: mercredi 9h - 12h

BRUXELLES - 02/740 02 90

rue A. Lambiotte 144 - 1030 BRUXELLES
C.B.: 210-0034161-69

Mme COLLARD: mardi 14h - 16h30

Mme MAHIEU: mercredi 9h - 12h

M. SCHROEDER: vendredi 9h - 12h

HAINAUT EST - 071/20 21 75

rue Brigade Piron 330 - 6061 MONTIGNIES-S-
SAMBRE

C.B.: 360-0510736-37

Melle DETIMMERMAN: mardi 9h - 12h

Mme GRISAY: jeudi 9h - 12h

HAINAUT OUEST - 065/87 42 99

rue Olivier Lhoir 8 - 7333 TERTRE
C.B.: 360-0510736-37

Mme LECHARLIER: mardi 9h - 12h

Mme DEGREEF: jeudi 9h - 12h

LIEGE - 04/344 22 62

rue E. Marneffe 37 - 4020 LIEGE
C.B.: 000-0041473-54

Mme JACQUES: mardi 9h - 12h

Mme TORTOLANI: mercredi 9h - 12h

Mme HODIAMONT: jeudi 9h - 12h

Mme TURKMEN: vendredi 9h - 12h

LUXEMBOURG - 084/21 45 89

route de la Barrière 17A - 6970 TENNEVILLE
C.B.: 732-0055474-41

Mme ROUYR: mardi 13h - 16h

Mme PIRON: mercredi 9h - 11h30

NAMUR - 081/40 04 06

rue des Linottes 6 - 5100 NANINNE
C.B.: 250-0098441-71

Mme DEBRY: mardi 9h - 12h

M. ROMBAUT: mercredi 13h30 - 15h30

Mme ROCOUR: jeudi 13h30 - 16h30



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: M. ANCELIN, V. DEBRY, V. DELVAUX,
J. DEGREEF, C.GHISLAIN, A. GILLES, K. LONTIE,
N. PARFAIT, M. PETERS, J. ROMBAUT

Mise en page et maquette: S. DALL'AVA

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

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 interdite sauf autorisation préalable.

LES P E R M A N E N C E S S O C I A L E S

Direction

Mme NOTTE: vendredi 10h - 12h

Secrétariat

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

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

Logement

Mme TITTI: mardi 9h30 - 12h
Mme MASSET: mardi 14h - 16h
M. DUFOUR: mercredi 13h - 17h
Mme PIZZUTO: jeudi 10h - 12h

Mme DALL'AVA (dossiers financiers):
1^{er} et 3^{ème} mardi 10h - 14h

Documentation

M. DESTREE: vendredi 9h - 12h
Email: documentation@ligue.ms-sep.be

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



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'.

15 €/an à verser au compte
n° IBAN: BE40 2500 1383 0063 - BIC: GEBABEBB

Devenez volontaire:

Visites à domicile, transport d'affiliés, secrétariat, organisation de loisirs, traductions,...

Participez à l'opération Chococlef, en septembre:

soit comme vendeur volontaire,
soit comme acheteur.



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 %.



Le trimestre prochain:

Nouveau dossier: Grignoter, savourer, se nourrir ou comment mieux s'alimenter!

Vous voulez donner votre avis? Témoigner sur le plaisir ou le déplaisir de manger? Faire des courses? Ou comment mieux manger sans se ruiner?

Contactez-nous:

- via notre site Internet: <http://ligue.ms-sep.be/services/publications/trimestriel-la-clef>

- par courrier: rue des Linottes 6 - 5100 NANINNE
avant le 1^{er} mai 2011



mais aussi...

Une évasion à **Ténérife**: des vacances adaptées

Crédit d'impôt et **titres services**: tout bon pour le portefeuille!

Bon à savoir: **pension de retraite** du conjoint divorcé

Du chocolat, en veux-tu? en voilà... on pense déjà au lancement de **l'opération Chococlef 2011!**



aks
— BENELUX —

aks ... améliorer la mobilité des personnes !

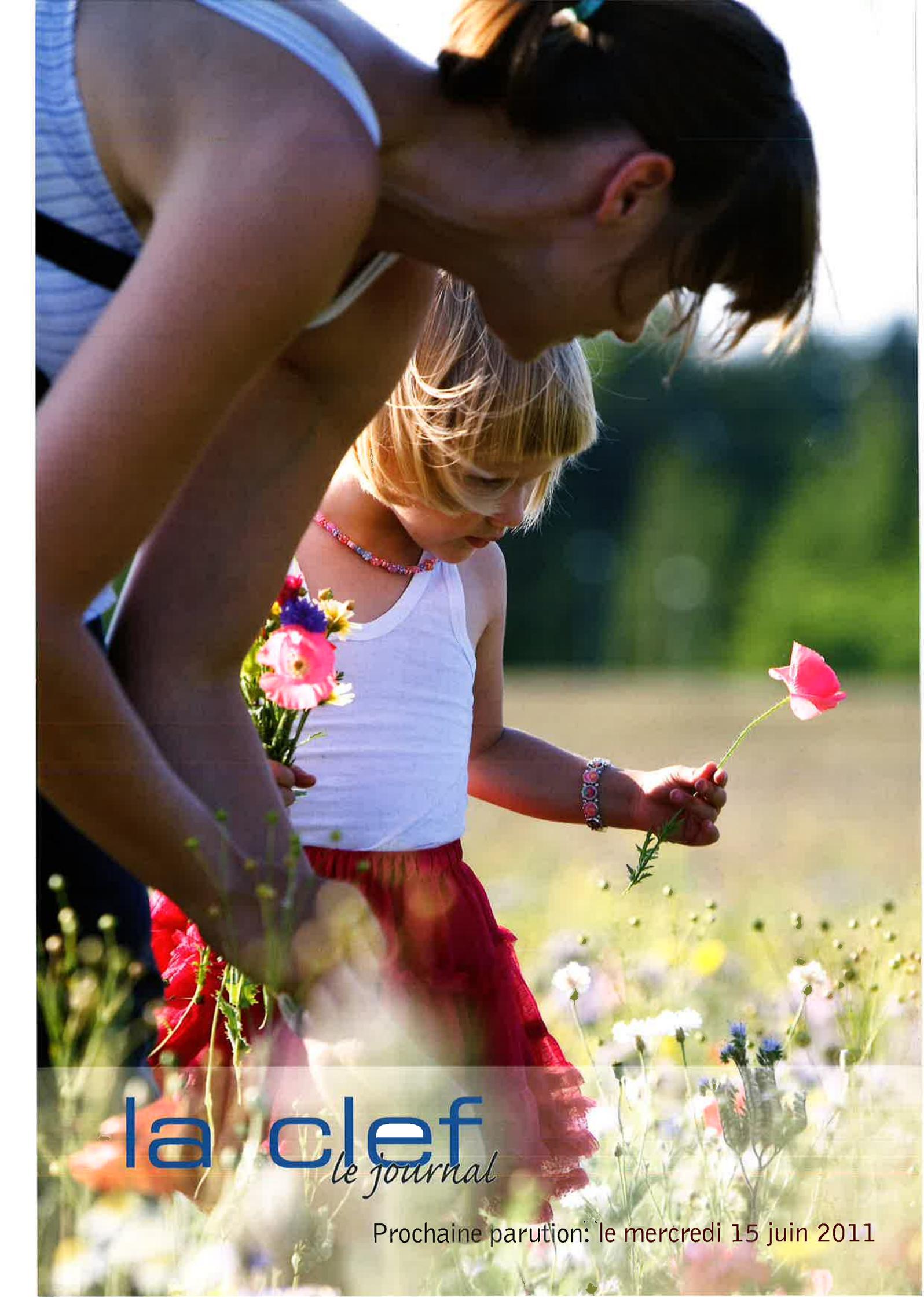
Nous proposons une gamme étendue d'articles de rééducation et mobilisation spécialement conçus pour améliorer la vie de tous les jours.

lits électriques - lève personne - fauteuils roulants -
matelas standard et anti-escarres - incontinence -
chaises de toilettes et de douche



Personne de contact: Mr. Kurt Briels 0496/28 29 84





la clef
le journal

Prochaine parution: le mercredi 15 juin 2011