

# la clef

le journal

2<sup>ème</sup> trimestre 2011 - juin, juillet, août

n° 111

Belgique - Belgique		
Bureau de dépôt Namur		
P.P.	7	760

N° agrément: P705108

**Evasion à Ténérife:**  
Los Cristianos: la plage la plus accessible d'Espagne

*Quand lire redevient possible...*

**Les titres services: un avantage fiscal pour tous?**

**Votre SANTÉ  
dans votre assiette**



Ligue Belge de la  
Sclérose en Plaques  
Communauté Française ASBL



# 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](http://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](http://www.sepsouscontrole.be)



Merck Serono

Merck Serono is a division of Merck

# Editorial



## *Quelle sera l'alimentation de demain ?*

Connaître l'avenir en terme de nutrition est un vrai challenge.

Dans les pays occidentaux, la quête de nourriture n'est plus la priorité pour la majorité de la population. Mais la sérénité ne semble pas de mise pour autant. L'un des paradoxes de la prospérité économique est d'offrir une avalanche de produits qui plonge le consommateur dans l'incertitude la plus totale : que choisir? Quels conseils suivre en matière de santé? Manger sain mais à quel prix?

En fonction du statut économique des différentes populations dans le monde, les besoins alimentaires peuvent être très différents.

Et si la mondialisation des produits venait à contredire les besoins spécifiques des habitants des différents pays? La Chine, par exemple, qui a brutalement changé de mode alimentaire (en adoptant les habitudes nord américaines) se trouve de plus en plus confrontée à des problèmes de santé et de bien-être.

Les Indiens d'Amérique du Nord ne connaissaient pas le diabète jusqu'à ce que des produits occidentaux ne les envahissent.

La maîtrise du surpoids influence et influencera de plus en plus l'alimentation du futur.

Ce phénomène explosif existe dans tous les pays du monde. Les produits manufacturés gras, trop sucrés, trop salés bouleversent les habitudes alimentaires ancestrales.

De nouveaux produits sont mis en vente tous les jours et l'homme devra s'adapter à de nouvelles saveurs. Les produits sophistiqués proposant des sensations nouvelles ou affichant sans complexe un côté «gourmand» sont en vogue.

On peut également craindre pour l'avenir, la généralisation des produits faciles et rapides à préparer, avec la multiplication des kits, des portions individuelles ou encore des emballages micro-ondables.

Mais l'avenir pourrait se conjuguer avec manger sain, être un acheteur averti et suivre une certaine éthique alimentaire.

Certains consommateurs veulent être informés et sont conscients que l'alimentation joue un rôle majeur sur leur santé.

*Il s'agira alors d'adopter une attitude plus responsable et respectueuse de l'environnement, de partager les richesses mondiales de manière plus équitable, de rester vigilant face aux pressions commerciales des grands groupes alimentaires et de restaurer un certain bon sens et une cohérence dans nos choix alimentaires.*

Véronique DEBRY





NOVARTIS

votre nouveau partenaire dans la lutte contre la

SEP



# Sommaire

juin - juillet - août 2011

**3 EDITORIAL**

**6 ALLÔ DOCTEUR**

Traitement par Natalizumab (Tysabri®)

**8 A VOS FOURNEAUX**

**10 EVASION**

Les antiquités à portée de clic

Les Ardentes à Liège

Le salon du modélisme à Mons

**11 Accenta**

La foire agricole de Libramont

Top 100 - Art nouveau

Valériane à Namur

**12 Evasion à Marysol à Ténérife**

**15 INVITATION**

Emploi et SEP

Formation destinée aux kinés

**19 DOSSIER**

20 Test alimentation: 50 personnes ont répondu!

22 Votre santé dans votre assiette

24 Au frigo!

25 Chaud devant la barquette!

26 SEP et nutrition

28 Les légumes oubliés de chez nous

29 Manger, un plaisir... Cuisiner, une corvée?

30 Se nourrir à bas prix, est-ce possible?

32 Vive les plats préparés

33 En savoir plus...

**35 LES LOIS ET VOS DROITS**

Utilisateurs des titres services: avantage fiscal pour tous?

36 La pension de retraite pour conjoint divorcé

36 Travailleur à temps partiel médical

**37 LU ET REGARDÉ POUR VOUS**

**38 POINT ACTU**

**40 A VOS PLUMES**

Quand lire redevient possible...

**43 DOCUMENTATION**

**45 AGENDA**

**46 PETITES ANNONCES**

**48 INFOS UTILES**



## Phrase du trimestre

*Avoir l'espoir, ce n'est pas croire que les choses vont se produire bien, c'est penser que les choses auront un sens.*

VACLAV HAVEL



# Allô Docteur

## Traitement par Natalizumab (Tysabri®)

TEXTE: DOCTEUR SEELDRAYERS, NEUROLOGUE

### Qu'est-ce que le Natalizumab et comment agit-il?

Le Natalizumab est le premier anticorps monoclonal commercialisé sous le nom de Tysabri® pour le traitement de fond de la sclérose en plaques.

Il s'agit d'une nouvelle catégorie de médicaments visant à bloquer spécifiquement un des mécanismes présumés responsable des lésions du système nerveux central dans la sclérose en plaques. D'autres médicaments de ce type font actuellement l'objet d'études de phase III comme l'Alemtuzumab et l'Ocrelizumab avec des premiers résultats fort prometteurs.

Il est généralement admis que lors des poussées de sclérose en plaques, certains globules blancs "auto-immunitaires" migrent de la circulation sanguine vers le cerveau et la moelle épinière où elles provoquent des inflammations, puis une destruction de la myéline en "plaques", d'où le nom de "sclérose en plaques".

Le Natalizumab (développé en partenariat par les laboratoires Biogen et Elan Pharmaceuticals) est un anticorps dirigé contre la molécule permettant à ces globules blancs d'adhérer puis de traverser la paroi du vaisseau sanguin vers le cerveau. Il s'agit donc d'une molécule tout à fait différente des Interférons Bêta (Avonex®, Rebif®, Bétaféron® et Extavia®) ou de l'acétate de glatiramère (Copaxone®). Elle agirait également en diminuant l'activation des lymphocytes qui ont atteint le système nerveux central.

### Comment s'administre-t-il et quelle est l'efficacité de ce traitement ?

Ce traitement s'administre sous forme de perfusion durant 1 à 2 heures (+ 1 heure de surveillance), généralement en centre de thérapie de jour, à raison d'une fois par mois.

L'étude de phase III (2002-2005) chez des personnes atteintes de la forme rémittente (à poussées) de sclérose en plaques a mis en évidence une diminution de 68% du risque de poussées et de 54% le risque de progression de l'invalidité par rapport à un placebo. 37% des personnes traitées n'ont plus ni poussée ni nouvelle lésion à leur IRM cérébrale. Le suivi des participants à l'étude initiale confirme que cet effet se poursuit dans le temps. 30% ont même noté une amélioration de leur handicap. Il s'agit donc d'un traitement très efficace. En cas d'arrêt du traitement, le risque de poussée réap-

paraît après 4 à 6 mois, plus rapidement et de manière plus marquée en cas de traitement de courte durée.

### Quels sont les risques d'effets secondaires ?

Le traitement est en général bien toléré à l'exception de maux de tête, de nausées et de vertiges, survenant occasionnellement dans les deux heures du début de la perfusion. 4% des personnes peuvent présenter une réaction allergique potentiellement grave (urticaire, choc..), souvent à la deuxième perfusion, nécessitant définitivement l'arrêt du traitement.

Le Natalizumab ne paraît pas augmenter le risque de cancer.

Il semble par contre favoriser le risque d'infections dites opportunistes par des agents infectieux inhabituels tels qu'on les rencontre chez les personnes atteintes du sida ou immunosupprimées, dans le cadre d'une greffe. La plus fréquente est la leucoencéphalite multifocale progressive, une infection cérébrale par le virus JC, un virus dont environ 50% de la population est porteur.

Le risque global de développer cette encéphalite est estimé à environ 2 pour mille pour les porteurs de virus. Il est quasiment nul pour les personnes non porteuses du virus. Depuis peu, il est possible de rechercher si vous êtes porteur d'anticorps contre le virus JC et donc à risque. Le risque augmente avec la durée du trai-

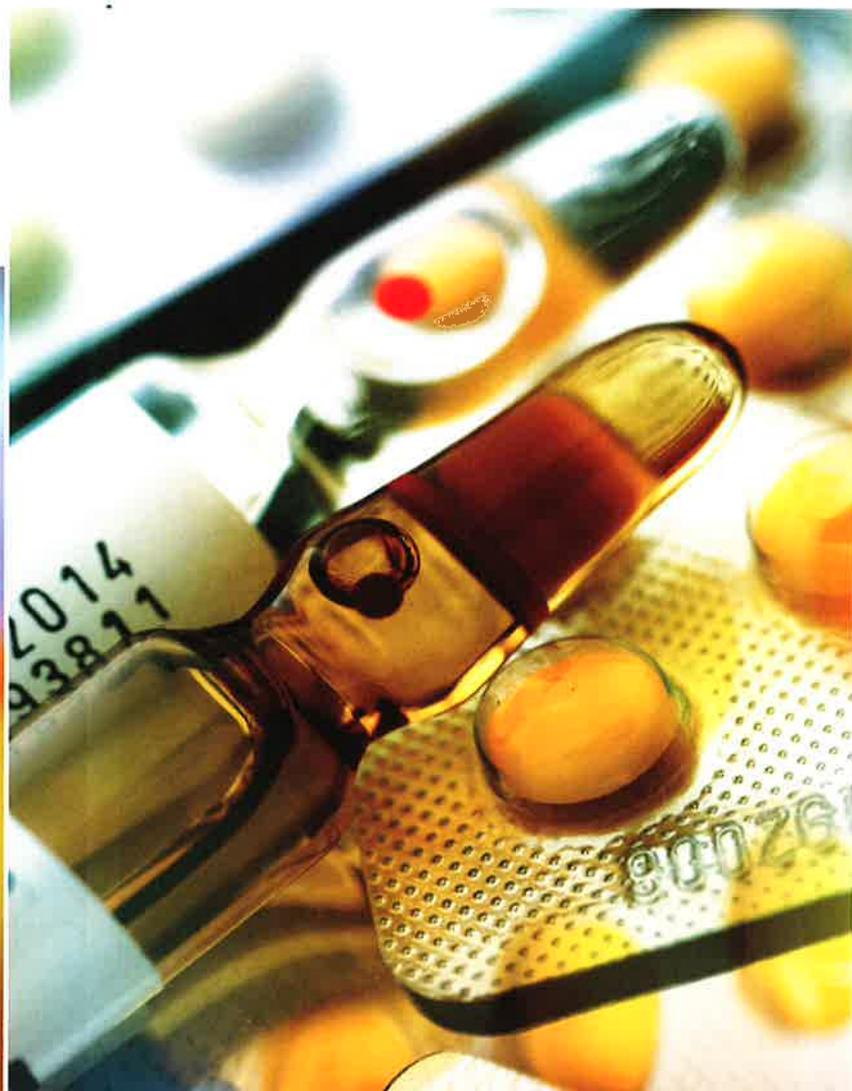


tement, notamment au cours de la deuxième et de la troisième année de traitement (les données sont moins nombreuses pour des traitements de plus longue durée) et est multiplié par 4 chez les personnes qui ont été traitées auparavant par des immunosuppresseurs comme la mitoxantrone.

Il n'existe actuellement pas de traitement spécifique pour cette encéphalite qui est mortelle dans 20% des cas et laisse des séquelles modérées à sévères chez 2/3 des survivants. Le seul traitement est d'arrêter immédiatement le traitement par Natalizumab et de laver le sang du médicament (plasmaphérèses) pour permettre au système immunitaire d'attaquer le virus. Le pronostic est d'autant meilleur que le diagnostic est fait précocément et que les lésions sont peu étendues. Malheureusement le diagnostic précoce est souvent difficile dans le mesure où les symptômes peuvent ressembler à ceux de la sclérose en plaques et se développent insidieusement. Une grande vigilance est donc de mise et il est important de signaler tout nouveau symptôme ou toute modification de votre état physique ou mental à votre neurologue avant chaque traitement. En cas de doute à l'examen, celui-ci fera alors une IRM de contrôle voire une ponction lombaire pour essayer de mettre le virus en évidence dans le liquide céphalorachidien. Si la suspicion est forte, vous subirez des plasmaphérèses puis un traitement par corticoïdes pour diminuer la réaction inflammatoire au niveau du cerveau.

## En résumé

Le Natalizumab est un traitement très efficace chez les personnes atteintes de forme rémittente de sclérose en plaques. En raison des risques liés au traitement, il est actuellement uniquement indiqué et remboursé dans les formes agressives de sclérose en plaques (au moins deux poussées invalidantes au cours de l'année précédente ou réponse suboptimale au traitement par interférons bêta) chez des personnes dont l'immunité n'est pas compromise au départ. Il n'a pas été étudié dans les formes progressives de la maladie. Une grande vigilance est nécessaire surtout à partir de la troisième année de traitement, chez les personnes traitées particulièrement si elles sont porteuses du virus JC et ont été traitées auparavant par des immunosuppresseurs.



# A vos

# fourneaux



RÉALISATION: KARINE



## Poisson blanc en papillotes



30 min 10 à 15 min  
de cuisson



6 à 8 euros



- ♦ 150g de poisson blanc (type cabillaud)
- ♦ 1/2 tomates
- ♦ 1 branche de thym citronnée
- ♦ 1 échalotte
- ♦ 1 càs d'huile d'olive
- ♦ 1/4 de citron
- ♦ Sel, poivre
- ♦ Papier alu (ou vraie papillote)

### Pour 1 pers:

Préchauffer le four sur 220 degrés durant 10 minutes.

Découper un carré de papier alu, y déposer le morceau de poisson, l'arroser d'huile d'olive, saler, poivrer. Déposer dessus la branche de thym citronné, l'échalotte hachée, la 1/2 tomate et le 1/4 de citron, encore saler poivrer. Refermer la papillote en serrant les deux bouts et mettre au four à 200 degrés durant 10 à 15 minutes (vérifier que le poisson est cuit au centre).

Servir avec une pomme de terre nature et une petite salade verte.

*Il fait chaud ? Pas envie de toutes les calories contenues dans une glace?*

*Voici d'autres idées...*

### Lait glacé à la pastèque

- ♦ 1 verre de lait demi-écrémé
- ♦ 1 morceau de pastèque (taille d'un quartier de melon)
- ♦ 2 à 3 glaçons

Verser le tout dans un blender durant deux à trois minutes et déguster au soleil!

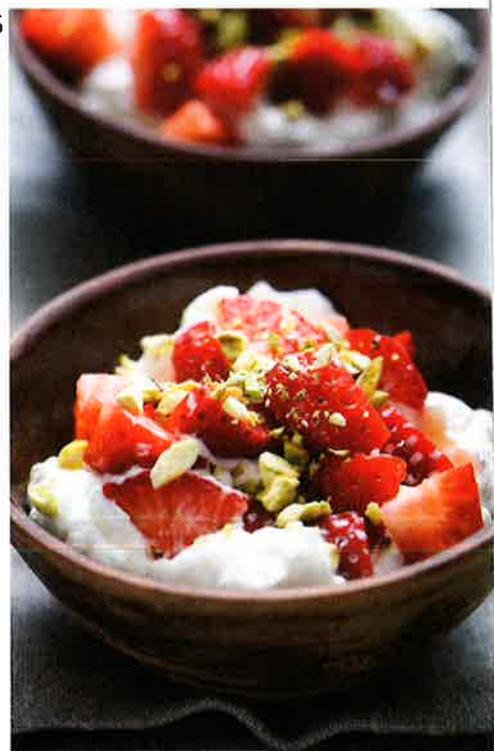
### Fromage blanc aux fraises

- ♦ 500g de fromage blanc demi-écrémé
- ♦ 2 petits pots de yaourts nature
- ♦ 250g fraises
- ♦ 2 sachets de sucre vanillé
- ♦ 2 petit oeufs ou un gros XL
- ♦ Sucre selon le goût

### Pour 4 pers:

Laver, équeuter et couper les fraises en 4. Dans un grand bol, mélanger le fromage blanc, les yaourts, les fraises, le sucre vanillé et le sucre selon le goût, le (ou les) jaune(s) d'œuf(s).

Pour une dégustation immédiate on peut ajouter en prime le blanc d'œuf battu en neige pour plus de légèreté, mais au frigo il «retombe» et mieux vaut alors s'en passer.



## Salade de pâtes au melon, saumon et avocat

 30 min

 5 euros



- ◆ 300g de pâtes "macaroni"
- ◆ 150g de saumon fumé en tranches (épaisses si possible)
  - ◆ 1 melon à chair orange
    - ◆ 1 avocat
  - ◆ 50 ml de jus d'orange
  - ◆ 100 ml de vin blanc doux
  - ◆ 2 càs vinaigre de vin blanc (muscat, banyuls blanc,...)
    - ◆ Jus d'un citron vert
    - ◆ 5 càs d'huile d'olive
    - ◆ 2 càc de miel liquide
- ◆ Sel, poivre, poivre Séchouan

### Pour 2 à 3 pers:

Cuire les pâtes selon instructions sur le sachet, les refroidir sous l'eau froide. Bien les égoutter.

Ouvrir et épépiner le melon, le couper en petits dés ou en petites boules (cuillère spéciale). Le faire mariner dans le vin.

Découper le saumon en petites lamelles et poivrer.

Dans un bol, mélanger le jus d'orange, le vinaigre, le miel, l'huile, sel et poivre.

Lorsque les pâtes sont tout à fait froides, les arroser avec ce mélange.

Au moment de servir, découper l'avocat en petites boules, les ajouter aux pâtes. Egoutter le melon, l'ajouter également (on jette la marinade). Arroser avec le jus de citron vert.

Mélanger le tout délicatement, saler, poivrer, selon le goût, ajouter par-dessus tout du poivre de Séchouan.



Le vin blanc doux ne doit pas être cher, mais si on veut ensuite en boire en dégustant cette recette, il peut être bon évidemment... J'ai moi-même choisi du Monbazillac en grande surface, à environ 9 € la bouteille.

## Figue à la mozzarella gratinée (entrée)

 20 min 10 min de cuisson

 3 euros



- ◆ 4 tranches de jambon cru
  - ◆ 4 belles figues mûres (bien bleues, bien souples)
  - ◆ 1 boule de mozzarella
    - ◆ 2 càc origan séché
    - ◆ 4 càs huile d'olive
  - ◆ Sel, poivre

### Pour 4 pers:

Préchauffer le four à 200 degrés.

Choisir un ramequin par personne.

Dans chacun, tapisser le fond de jambon cru (chacune des tranches coupées en deux). Poser les figues coupées en 4 morceaux (mais encore attachés) par-dessus, en rosace. Poser la mozzarella au centre. Parsemer d'origan, de sel, de poivre et d'huile d'olive.

Mettre au four durant 10 minutes à 200 degrés, la mozzarella doit commencer à fondre et le jambon à cuire. Servir immédiatement.



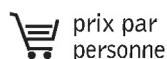
très facile



facile



élaboré



prix par personne

# Evasion

## Les antiquités à portée de clic

Acheter une antiquité ou du mobilier art deco en un tour de clic, voici la plateforme **antiques and design** regroupant les catalogues de plusieurs antiquaires. Des objets accessibles par tous sans bouger de chez soi.

Initié par des marchands d'art belges, [www.antiques-and-design.com](http://www.antiques-and-design.com) est le premier site internet européen de ventes d'antiquités présentant un catalogue très diversifié. Les objets sont classés par catégories, prix ou même provenance. Il s'agit bien d'un site d'antiquités et d'objets design, vous y trouverez donc des objets du 17<sup>e</sup> siècle à nos jours. La vente, elle, ne se fait pas en ligne mais en prenant contact avec l'antiquaire.

[antiques-and-design.com](http://antiques-and-design.com)



## Le salon du modélisme à Mons

Des maquettes de tous styles seront présentées : bateaux, voitures, avions.

Du **20 août au 21 août 2011** de **10h à 18h**  
**Entrée gratuite**

Lieu : **Lotto Mons Expo** (sur le site des Grands Prés), Av. Edison 2 à 7000 MONS

Infos pratiques: M. Jean-François DUEZ  
065/40 56 53 - [jean-francois.duez@ville.mons.be](mailto:jean-francois.duez@ville.mons.be)  
<http://www.monsexpo.be>

## Festival electro-rock les Ardentes à Liège



Il attire chaque année quelque 50 000 jeunes et moins jeunes sur le site du parc Astrid.

Du **7 juillet au 10 juillet 2011** (jeudi : 13h, vendredi : 13h, samedi : 11h30, dimanche : 11h30).

Tarifs : 45 €/jour

Lieu : Parc Astrid, quai de Wallonie 1 à 4000 LIÈGE

Infos: [www.lesardentes.be](http://www.lesardentes.be)

## Accenta

Le plus grand salon des consommateurs!  
Fun, loisirs et infos: l'événement shopping de l'année!

Lieu : Flanders Expo, Maaltekouter 1 à 9000 GAND  
Renseignements: 09/2419211

accenta

## Top 100 - Art Nouveau : Bruxelles de Marie RESSELER

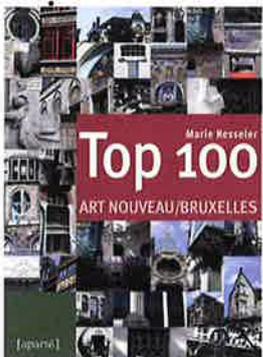
Top 100 Art Nouveau / Bruxelles est une invitation à se balader le nez et surtout les yeux en l'air dans les rues de Bruxelles. Avec photos, détails, descriptifs et anecdotes, l'auteure révèle en plus de 200 pages les dessous de la belle Bruxelles.

Et ce pour le plus grand plaisir des touristes mais aussi des Bruxellois eux-mêmes habitués à tracer leur route sans s'apercevoir qu'ils viennent de manquer un détail architectural remarquable, une frise flamboyante ou des ferronneries florissantes.

Marie RESSELER, historienne de l'art et auteure de cet ouvrage, casse les idées toutes faites sur l'Art nouveau et promène également sa plume vers les quartiers populaires à la recherche de maisons qui ne sont pas forcément des maisons bourgeoises : les logements sociaux schaarbeekoïses en sont la preuve.

Pédagogique et dynamique, agrémenté de plus de 600 photos couleur, de descriptifs, de détails et d'anecdotes, cet ouvrage sera le guide idéal pour une promenade-découverte dans les rues de la belle Bruxelles. Un index par artiste et par commune facilitera même le choix du tracé.

*Top 100 - Art Nouveau : Bruxelles de Marie Ressler, éditions Aparté, 224 pp, 28,50 euros*



## La foire agricole de Libramont

Vitrine exceptionnelle de la ruralité qu'elle aborde sous de nombreux aspects, la foire agricole est un événement sans pareil en Europe.

Du **22 au 27 juillet 2011** de **9h à 18h30**.

Prévente : 8 €

Tarifs : 12 €, Personnes handicapées : 9 €

Lieu: **Walexpo**, rue des Aubépines 50 à  
6800 LIBRAMONT

Renseignements: 061/23 04 04



**LIBRAMONT**

Nous sommes tous des enfants de la terre

## Valériane à Namur

Le rendez-vous international de l'alimentation biologique et de l'écologie pratique.

Du **2 septembre au 4 septembre 2011** de **10h à 19h**

Tarifs : 8 € par personne

Lieu : Palais des expositions, avenue Serge Vriethoff  
2 à 5000 Namur

Renseignements: 081/30 36 90

**Valériane**

une organisation Nature & Progrès

Namur Expo





## Evasion à « Marysol » à Ténérife



Marysol est le premier hôtel en Europe, spécialement conçu pour son accès aux fauteuils roulants dans l'ensemble de l'établissement. Il se trouve dans la partie sud-ouest de Ténérife, l'une des îles Canaries.

La construction du Marysol reflète une architecture espagnole authentique. Les bâtiments sont sur deux ou trois niveaux totalement accessibles par ascenseurs. Les quelques marches rencontrées peuvent être évitées grâce à des rampes. Le Marysol est situé à environ 400 m d'une longue promenade côtière. L'hôtel, qui a plusieurs niveaux, est construit en hauteur surplombant une piscine d'une grandeur impressionnante. L'accès aux plages et au centre ville est facilité du fait de la descente, par contre le retour à l'hôtel peut poser des difficultés aux clients qui ne sont pas entièrement mobiles. Il leur est possible d'utiliser un fauteuil roulant électrique ou de prendre la navette gratuite. L'hôtel utilise des bus entièrement accessibles aux fauteuils roulants. Ces bus assurent le transport aller-retour à l'aéroport situé à environ 15 minutes de l'hôtel.

Il y a deux piscines équipées d'un levier ainsi que des marches faciles avec main courante/rampe pour aider les personnes âgées et les non valides à accéder aux piscines. La piscine thérapeutique (5,70 m x 10,70 m) a une profondeur de 50 cm à 90 cm. Elle est équipée de main courante/rampe d'un côté pour la thérapie de marche. La température de l'eau est constante entre 22°C et 25°C. Pour le confort, l'aire des piscines dispose d'un grand nombre de chaises longues. Leur hauteur permet de transférer la personne en fauteuil roulant directement sur la chaise longue. Les chaises longues sont placées dans des endroits ombragés sous des palmiers ou des parasols.

Marysol est l'endroit idéal pour passer des vacances qui combinent le repos et les divertissements. A part les spectacles après-dîner dans l'espace restaurant, une équipe d'animateurs et de physiothérapeutes travaillent 5 jours par semaine et offrent un programme d'entraînement physique conçu pour chacun. Le programme comprend les activités suivantes: gymnastique aquatique, polo aquatique, bowling en plein air, jeux d'échecs en plein air, gymnastique en fauteuil roulant, et plus encore...

Los Cristianos "La Plage des Vues" : la plage la plus accessible d'Espagne.

On trouve des parasols et transats sur une plateforme de bois qui va jusqu'à la mer. Des passages également en bois permettent de marcher ou rouler de la promenade jusqu'aux plateformes. Il y a aussi des cabines de douches spacieuses et des WC. Les personnes à mobilité réduite qui désirent utiliser ces facilités peuvent demander une clef européenne gratuite à la réception de l'hôtel, moyennant le versement d'un petit acompte. Cette initiative de la ville comprend les services de maîtres-nageurs qui sont disponibles pour aider ces personnes dans la mer, grâce à des fauteuils roulants amphibies, entièrement gratuits mais qu'il faut réserver à l'avance.

Les chambres : la salle de bains est entièrement accessible aux fauteuils roulants. Quelques chambres ont un WC avec siège surélevé et des poignées, un séchoir à cheveux, toutes sont équipées d'un trolley pour les accessoires de bains et une douche accessible. Il y a un balcon avec table et chaises de jardin.



Contact : <http://www.marysol.org>  
Kurhotel Mar y Sol S.L.  
Avda Amsterdam 8  
38650 Los Cristianos / Tenerife  
Tel. +34 922-750-540  
Fax +34 922-795-473

# 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 - CF.

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Localité : .....

Tél. : .....

ASSURANCES & PLACEMENTS  
ASSURGROUP SPRL

Un accompagnement dans la durée



Samedi 17 septembre 2011  
 Samedi 1<sup>er</sup> octobre 2011  
 au Centre de Rencontre de  
 Naninne

## Emploi et sclérose en plaques

Matinées adressées uniquement aux personnes en activité professionnelle, en recherche d'emploi ou aux études.

### Programme du samedi 17-09-2011

9h00-9h30:

Accueil

9h30-11h00:

#### Travail et monde médical

Relations neurologue / patient: quels conseils le neurologue peut-il donner?

Dr DIVE, neurologue

11h00-11h30:

Pause

11h30-13h00:

#### Tout va trop vite, je ne suis plus aussi efficace qu'avant...

Les troubles cognitifs liés à la SEP (problèmes de mémoire,...) restent souvent peu évalués au cours de consultations neurologiques classiques. Pourtant, ces difficultés, même légères, peuvent parfois entraîner un réel handicap en situation professionnelle. Comment y faire face? Quel peut être l'apport de la neuro-psychologie?

M. Gaël DELRUE, neuro-psychologue

13h00-14h00:

Repas sandwiches et clôture de la journée



### Bulletin d'inscription - La participation aux deux matinées est obligatoire.

Nom et prénom .....

rue et n° .....

CP et localité .....

Téléphone .....

Je participe aux deux matinées

Participation aux frais:

- > Exposés des 2 matinées: 10 €/pers.  
**(max. un accompagnant par affilié (gratuit))**
- > Repas: 5 €/pers.

Nombre de repas désirés: ..... repas pour le 17/09  
 ..... repas pour le 01/10

Je verse la somme de ..... € au compte n° BE40 2500 1383 0063 de la Ligue en mentionnant en communication «Matinées emploi» pour le 02-09-11 au plus tard.

**Vous pouvez aussi vous inscrire en ligne:**  
[www.ms-sep.be/Activités/Pour\\_tous](http://www.ms-sep.be/Activités/Pour_tous)

## Programme du samedi 01-10-2011

9h00-9h30:

Accueil

9h30-11h00:

### **Travail et sentiment de sécurité**

Dire ou ne pas dire la SEP, quel impact sur le travail?

Aspects psychologiques: identité, estime et image de soi.

Peurs, mythes et croyances.

Mme Vera LIKAJ, psychologue

11h00-11h30:

Pause

11h30-13h00:

### **L'assertivité comme outil de communication**

S'affirmer dans le monde du travail: en accord avec soi et dans le respect des autres.

Mme Isabelle MERTENS, formatrice en relations humaines

13h00-14h00:

Repas sandwiches et clôture de la journée



A retourner:

par courrier:

Ligue Belge de la Sclérose en Plaques - CF ASBL

rue des Linottes 6 - 5100 NANINNE

par fax: 081/40 06 02

par Email: [ligue.sep@ms-sep.be](mailto:ligue.sep@ms-sep.be)

via notre site Internet: [www.ms-sep.be/Activités/Pour tous](http://www.ms-sep.be/Activités/Pour tous)



**Samedi 8 octobre 2011**  
 au Centre de Rencontre de  
 Naninne

# Formation destinée aux kinésithérapeutes

## Kinésithérapie et SEP

### Programme

8h30-9h30:

Accueil

9h30-10h30:

Exposé médical

Présentation de la SEP

Son évolution, ses traitements

Le point de vue du neurologue sur

l'importance des soins de kinésithérapie

Dr DIVE, neurologue

10h30-10h45:

Pause

10h45-11h30:

Présentation théorique des soins de kinésithérapie  
 en SEP: savoir-faire et savoir-être

Xavier GIFFROY, kinésithérapeute

11h30-12h00:

Kinésithérapie périnéale

Stéphanie HUVENEERS, kinésithérapeute

12h00-13h30:

Questions - réponses



### Bulletin d'inscription

Nom et prénom .....

rue et n° .....

CP et localité .....

Téléphone .....

Je participe à la matinée du 8 octobre 2011

Participation aux frais: 25 €/personne.

Je souhaite une attestation de présence

A retourner à :

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

**Vous pouvez aussi vous inscrire en ligne:**  
[www.ms-sep.be/Activités/Pour\\_tous](http://www.ms-sep.be/Activités/Pour_tous)

Je verse la somme de ..... € au compte  
 n° BE40 2500 1383 0063 de la Ligue en mention-  
 nant en communication «Matinée kiné» pour le  
 23-09-11 au plus tard.

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](http://www.orthomedico.be)

# DOSSIER

A table!



<b>Test alimentation: 50 personnes ont répondu!</b>	20
<b>Votre santé dans votre assiette</b>	22
<b>Au frigo!</b>	24
Chaud devant la barquette!	25
<b>SEP et nutrition</b>	26
<b>Les légumes oubliés de chez nous</b>	28
Manger, un plaisir... Cuisiner, une corvée?	29
<b>Se nourrir à bas prix, est-ce possible?</b>	30
Marre des tartines?	32
En savoir plus...	33

# TEST ALIMENTATION: 50 personnes ont répondu!

## Le petit déjeuner sous la loupe

TEXTE: VÉRONIQUE DEBRY

Les tartines et le café restent les incontournables du «petit matin». La majeure partie des personnes mangent des tartines, du beurre et de la confiture, parfois remplacés par du fromage, du chocolat et pour les plus gourmands : de la pâte de spéculoos.

Le week-end, les tartines laissent la place aux pains au chocolat et croissants et puisqu'on a du temps, certains n'hésitent pas à boire un verre de jus pressé maison.

*On veut de la variété :*

Le petit déjeuner d'un jour est différent de celui de la veille et de celui du lendemain : yaourt ou fromage blanc, thé ou café, pain intégral, céréales ou cracottes, fromage light ou charcuterie.

*Des fruits ?*

Oui mais sous forme de jus multi-fruits : exit le jus d'orange s'il n'est pas mélangé avec un jus de citron, de pamplemousse ou de kiwi !

*Café, thé ou lait ?*

Pour la plupart, c'est le café qui accompagne le petit déjeuner mais le thé a aussi ses adeptes et ceux-là choisissent plutôt le thé en vrac avec ses multiples saveurs.

Lait et cacao sont aussi au rendez-vous y compris le lait de soja et de brebis.

## Mange-t-on simplement pour se nourrir?

Manger seul, à deux, se retrouver entre amis ou en famille : les repas se déclinent sous toutes les formes. On aime se sentir entouré, partager un bon moment, un bon vin et se donner du temps.

*Manger, c'est partir à la découverte de nouvelles saveurs :*

Le week-end est l'occasion de tester de nouveaux plats. Les plus courageux cuisinent, les autres dénicheront un bon restaurant. Les valeurs sûres restent la cuisine du terroir ; les options « découvertes » auront les couleurs de l'Asie (restaurants souvent moins chers).

*Manger, c'est aussi synonyme de bonne santé :*

Au-delà de la satisfaction des besoins physiologiques, se nourrir devient une préoccupation de santé.

La maîtrise du poids est un souci majeur des femmes mais aussi de plus en plus des hommes.

Mais d'autres questions inquiètent, comme l'augmentation nette du diabète et des maladies cardio-vasculaires qui poussent les personnes à mieux se nourrir.

Manger signifie aussi se sentir bien dans son corps et dans sa tête: manger oui ! Mais pas n'importe quoi.





## Manger bien, cela veut dire quoi?

C'est donner la part belle aux produits frais et réduire les surgelés et les conserves.

C'est manger équilibré mais sait-on vraiment où est l'équilibre ? Des avis nombreux, souvent contradictoires, circulent dans les magazines et sur Internet. Pas facile de s'y retrouver !

L'alimentation est un énorme marché où les intérêts économiques sont faramineux.

Les conseils ne sont pas toujours dictés par un intérêt réel de meilleure santé. Manger bien, c'est aussi manger varié : un peu de tout à chaque repas.

### Le petit déjeuner, c'est quoi

*« Manger, même peu, reste un plaisir. Je n'envisage pas de commencer ma journée sans un petit déjeuner: c'est une habitude, un rituel... »*

*Le petit déjeuner reste mon repas favori, celui que je prends avec le plus d'appétit. »*

pour vous?

## Saviez-vous que...

Les viandes constituent le premier poste budgétaire de l'alimentation des Belges.

Au siècle dernier : 30kg/personne/an.

Aujourd'hui : 120 kg/personne/an.

78 % des terres agricoles mondiales sont consacrées à la production de viande.

### Bien manger, une préoccupation

*« Se nourrir correctement est évidemment une préoccupation mais sans tomber dans l'excès.*

*J'essaie d'allier santé et cuisine en respectant certaines règles de base : pas trop de graisses (de préférence huile d'olive), légumes et fruits en bonne quantité au moins deux fois par jour, peu de viande, aucune charcuterie, pain gris, poisson minimum une fois semaine... »*

# Votre santé dans votre assiette

TEXTE: W. VANDENSCHRICK, DIRECTEUR DU CENTRE DE MÉDECINE FONCTIONNELLE, DIRECTEUR DE LA FORMATION EN NUTRITHÉRAPIE DU CERDEN

Chacun sait ou pressent que manger sainement est important pour son équilibre. Notre façon de nous alimenter intervient sur notre état de bien-être, sur notre aptitude à vivre agréablement et sainement.

Adopter une bonne hygiène alimentaire est la meilleure façon de préserver notre santé ou d'aider à la restaurer; condition de plus en plus difficile à respecter compte tenu des dérives de l'industrie agro-alimentaire et aussi de la perte des « coutumes alimentaires » de nos parents et grands-parents.

Afin de donner les meilleurs conseils pour une alimentation saine, je résumerai, dans cet article, quelques-unes des recommandations édictées dans le Protocole pour une Alimentation Saine ® défini et déposé par le Centre Européen pour la Recherche, le Développement et l'Enseignement de la Nutrithérapie (CERDEN):

1) Les **CALORIES** : beaucoup parmi nous consomment trop de calories par rapport à leurs besoins énergétiques. En d'autres termes, la consommation de produits alimentaires contenant beaucoup de glucides (surtout ajoutés artificiellement) et/ou de graisses saturées entraîne un excès de calories qui ne sont pas dépensées par les activités physiques habituelles (travail, tâches courantes, sport,...). Il est donc important d'éviter au maximum cet apport calorique excédentaire en réduisant la consommation de produits préparés (plats industriels tels que pizza, biscuits, barres céréalières, etc.), les viandes grasses et des produits laitiers (fromages,...). Il faut, bien sûr, également veiller à avoir des activités physiques raisonnables.

2) Les **GLUCIDES** : la plupart des aliments et plats « industriels » contiennent des proportions importantes de sucres (essentiellement raffinés). Ces sucres sont artificiellement ajoutés pour améliorer le goût. Les enfants y sont très sensibles car le plaisir du sucré est inné. Cet excès est certainement une des causes essentielles du surpoids que l'on rencontre de plus en plus souvent dans nos consultations. Habituez-vous à réduire votre consommation de sucre (dans le thé, café, etc.) et à fuir les produits très sucrés tels que les sodas, les friandises. Les grignotages sont à éviter mais surtout s'ils sont constitués de produits industriels (tels que gaufres, barres céréalières, par exemple). Une « petite faim » entre les repas; manger un fruits ou des oléagineux tels qu'amandes, noix, noix de Pécan,...

3) Les **PROTEINES** : les protéines sont des macronutriments indispensables au bon fonctionnement du corps. Ils permettent notamment, grâce aux acides aminés qu'ils contiennent, à l'enfant de grandir et à l'adulte de réparer ses tissus abîmés ou détruits. Leur consommation est donc nécessaire mais il faut veiller à ne consommer qu'un tiers de protéines d'origine animale (viandes, produits laitiers,...) et deux tiers de protéines d'origine végétale (céréales complètes ou semi-complètes,...). Les proportions sont fréquemment inversées. Réduisez donc votre consommation de viande surtout viandes rouges et grasses.

4) Les **VITAMINES** et les **MINÉRAUX** : par le fait de notre alimentation moderne, l'apport vitaminique et minéral est souvent insuffisant. Une consommation régulière et abondante de légumes et fruits est donc primordiale. Enfin, il faut aussi privilégier la consommation des légumineuses (pois, pois chiches, haricots,...) et des oléagineux (amandes, noix, noix de Pécan,...).

5) L'**ALIMENTATION TOXIQUE** : notre alimentation moderne est toxique par le fait des modes de préparation et de conservation des aliments « industriels » (additifs, cuissons agressives,...). Il faut donc essayer de consommer des aliments « originels » que vous préparerez vous-même en privilégiant les modes de cuisson les moins agressifs (cuisson à feu doux, cuisson vapeur, marinades, etc.). Le recours au Bio est évidemment recommandé.

6) Les **LIPIDES**: comme déjà précisé précédemment, la consommation excessive de graisses saturées est vivement déconseillée. Elle est potentiellement génératrice de maladies cardio-vasculaires et de surpoids. Il faut donc éviter de consommer les viandes grasses, les fromages, les charcuteries et la plupart des produits « tout-faits ».

Au contraire, la consommation d'huile d'olive pour la cuisson et de colza pour les salades doit être quotidienne. Attention, l'huile de colza ne peut être cuite. Les poissons gras (thon, saumon, flétan, harengs, maatjes, sardines) doivent être consommés au moins 3 fois par semaine en variant les espèces et en privilégiant les petits poissons.

En cas de sclérose en plaques, ces différentes recommandations sont très importantes et surtout celles concernant les huiles et graisses. En particulier, l'huile de tournesol (régulièrement employée dans la



préparation des produits industriels) est fortement contre-indiquée. Par contre, l'huile de colza ainsi que les poissons gras sont à consommer très régulièrement.

Le **COÛT de l'ALIMENTATION** : vous me rétorquerez peut-être que c'est très bien de manger des produits sains et de bonne qualité mais que cela coûte très cher.

Il n'est pas difficile de s'alimenter correctement avec un budget raisonnable pour autant que l'on respecte quelques règles de base. Le CRIOC (Centre

de recherche et d'Information pour les Organismes de Consommateurs) a calculé que nous gaspillons en moyenne 15 kilos de nourriture par habitant et par an (soit un coût de 175 € approximativement). Les dépenses par mauvais choix viennent également grever le budget « alimentation ».

Vous trouverez plus de détails concernant la composition des aliments, les modes de cuisson,... sur le site [www.nutri-online.be](http://www.nutri-online.be).

### Quelques conseils...

- Faites vos achats en calculant plus justement vos besoins, faites vos achats plusieurs fois par semaine plutôt qu'une seule fois.
- Faites une liste des menus et déterminez les ingrédients à acheter avant de vous rendre chez le commerçant.
- Privilégiez les produits locaux et de saison.
- Achetez les produits en vrac (en quantité exacte) plutôt que pré-emballés.
- Diminuez votre consommation de viande, votre budget et votre santé en bénéficieront.
- Les chips, les bonbons, les viennoiseries et les sodas ne font pas partie d'une alimentation équilibrée. Il faut les remplacer par des fruits frais, des oléagineux et de l'eau !
- Faites vos achats le ventre plein, vous serez moins tenté par les achats excessifs.
- Payez avec de l'argent liquide plutôt qu'avec une carte de banque.

- Il est important de se souvenir que laisser d'autres préparer partiellement ou totalement ses repas revient très cher. Achetez donc les produits originels que vous cuisinerez vous-même plutôt que d'en laisser le soin à l'industrie agro-alimentaire (ou au traiteur du coin). Vos plats contiendront toujours moins de sel, de sucre ajoutés et de conservateurs.
- Cherchez sur Internet des recettes faciles et rapides qui vous permettront de réaliser des menus agréables, sains et qui feront des repas un moment de fête pour toute la famille.
- Enfin, évitez de faire les achats alimentaires avec les enfants car ils vous inciteront à acheter les friandises, barres céréalières et autres aliments industriels tellement nocifs pour leur santé (et catastrophiques pour votre budget). Ces produits sont habilement présentés par les grandes surfaces à la hauteur des enfants !

# Au frigo!

TEXTE: JEOFFROY ROMBAUT  
RÉSUMÉ TIRÉ DE LA REVUE DE TEST-ACHAT,  
DU MOIS DE MARS 2008 ET DE JUIN 2003

Une alimentation correcte passe inévitablement par une bonne conservation des aliments. Voici quelques règles alimentaires à ne pas perdre de vue:

**Lors de vos courses**, ne prenez *jamaïs* des boîtes alimentaires abimées, rouillées ou bombées.

Vérifiez les *dates de péremption*.

Passez aux rayons frais et surgelés au *dernier moment*, juste avant de payer votre note.

Munissez-vous toujours d'un *sac isotherme* pour y emballer vos denrées telles que viandes et surgelés.

**De retour chez vous**, ranger prioritairement les produits à conserver au frigo.

Veillez à maintenir ce dernier le plus propre possible (eau + savon par exemple).

Priorité à la glace! Rangez-la directement au surgélateur, suivie des autres articles surgelés.

Vos produits doivent toujours rester froids, entre 4 et 7°C.

Sur les **plateaux supérieurs**, disposez yaourts, fromages, fruits et légumes cuits.

Sur les **parties intermédiaires**, rangez tous les autres produits, soit volailles et poissons, salades et légumes préemballés, plats préparés, tartes à la crème,...

Dans les bacs, disposez fruits d'un côté et légumes de l'autre.

Reposez les charcuteries dans des emballages de papier paraffiné pour éviter la sueur et consommez-les dans les 4 jours. Le jambon entier peut être suspendu dans un endroit aéré mais pas trop sec. Le salami entier hors du frigo dans un récipient fermé.

Les crèmes pasteurisées entamées ou non restent toujours au froid.

Une fois ouverts, la grande majorité des laits se conserve 3 jours au réfrigérateur.

Si les jus de fruits sont entamés, ils se boivent en-deans les 5 jours.

En suivant ces quelques règles, vous conserverez les vitamines et la fraîcheur de vos aliments. Et si jamais vous craignez d'oublier certaines de ces indications, il vous suffit de les aimer au frigo !

## Saviez-vous que...

### Gare au sucre !

1789 : un Belge consommait ½ kg de sucre/an

En 1989 : 35 kg

En 2010 : 45-50kg/an

La consommation de gâteaux, glaces, barres chocolatées et autres desserts et friandises est passée de 1kg/an et par habitant en 1960 à 14kg en 1995.

### Bien manger, une préoccupation importante?

« Manger est un véritable plaisir. Il s'agit d'une passion. J'adore manger et découvrir plein de nouvelles recettes. »



# Chaud devant la barquette!

TEXTE: ANNE - PROPOS RECUEILLIS PAR JEOFFROY ROMBAUT

Manger, il le faut bien. Préparer un repas c'est toute une autre histoire. Cuisiner devient difficile pour moi. La maladie a progressé, j'ai beaucoup de spasmes durant la journée, alors tenir une casserole... c'est toute une affaire. Je renverse facilement et cela devient dangereux.

Puis, lorsqu'on vit seule, cuisiner uniquement pour soi cela ne donne pas envie de mettre les petits plats dans les grands. Je n'ai pas de motivation pour me cuisiner tout un repas, hormis de temps à autre une bonne petite omelette, en essayant de garder les œufs groupés.

Du coup, je tente d'autres solutions. Je vais dîner une fois par semaine chez des amis ou dans la famille. Cela me donne l'occasion de voir du monde. Puis c'est plus convivial que de rester seule devant son assiette. De temps à autre, je m'offre le luxe de m'arrêter dans une petite taverne pour manger un plat pas trop cher. Mais je ne dois pas abuser. Alors, il y a peu, j'ai pris la décision de passer par les repas du CPAS. Cela a un coût bien sûr, ce n'est guère le luxe mais pour moi c'est suffisant.

Je reçois ainsi la visite d'une dame qui m'apporte ma petite barquette composée d'une viande, de légumes et de pommes de terre, le tout bien compartimenté. Si je le désire, pour le même prix, je peux aussi recevoir du potage ou un dessert. Pour autant que j'arrive à lui fournir un récipient qu'elle remplira quasi à ras



bord, le potage est toujours succulent. Le dessert, par contre, n'a rien d'exceptionnel: des sortes de petits biscuits. Quand à la viande, il y en a des bonnes et des moins savoureuses. Puisque je reçois le menu à l'avance lorsqu'un plat ne me plaît pas, comme du poisson par exemple, je peux demander un autre plat. Le seul hic, c'est que le plat de rechange se résume toujours à de la saucisse-compote.

Chaud devant! Il faut encore réchauffer la barquette que j'ai mise au surgélateur. Pas toujours simple : trop longtemps, cela bouillit ; pas assez, la viande est chaude et les légumes un peu froid.

Bref, je vis seule, je n'ai pas besoin de grand-chose. Tant que je mange et je me nourris, c'est l'essentiel. Pour l'instant, cela me convient. On verra dans quelques temps. Mais combiné, à l'une ou l'autre sortie alimentaire, cela devient intéressant. Surtout, lorsque le CPAS nous offre un petit repas chinois, alors pour moi c'est la cerise sur le gâteau : une part d'exotisme dans une barquette.

## Tarte al Djote

(spécialité du Brabant wallon)



- Pour 7 tartes de 24 cm de diam.
- ♦ Pâtes à tarte pour 7 tartes
    - ♦ 6 boulettes de 200 gr de fromage gras (bien faites)
  - ♦ 9 feuilles de bette grande d'une main (enlever la nervure)
    - ♦ 6 cuillerées à soupe de persil haché
    - ♦ 3 oignons de la grosseur d'une noix
    - ♦ 6 oeufs entiers
    - ♦ 2 bonnes cuillerées à café de sel
  - ♦ 6 tours de moulin à poivre (maximum)
    - ♦ 300 gr de beurre (salé) fondu couleur noisette
- Préparer le fromage avec les oeufs, le beurre fondu (couleur noisette foncée), le sel, le poivre. Malaxer ensuite avec les légumes hachés
  - Etendre la pâte sur les platines bien beurrées. Enduire éventuellement les bords d'un oeuf entier battu + sel. Recouvrir de +/- 8 mm de fromage préparé
  - Cuire à four chaud (220° C) jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée (10 minutes environ)
  - La tarte al djote se déguste chaude, garnie de beurre salé.

D'autres spécialités provinciales sont disponibles à la rédaction au 081/40 15 55.

# SEP et nutrition

TEXTE: DOCTEUR DIVE, NEUROLOGUE

## Contexte général

La sclérose en plaques est une maladie inflammatoire démyélinisante chronique du système nerveux central qui est responsable d'un déficit fonctionnel chez des adultes jeunes, en particulier de sexe féminin. Elle débute typiquement entre 20 et 40 ans. L'étiologie précise de la maladie reste actuellement inconnue mais une base auto-immune est considérée comme le mécanisme prédominant chez des sujets génétiquement susceptibles.

Dans un nombre non négligeable de cas, des patients peuvent également présenter des signes de malnutrition qui sont souvent sous-estimés. Des perturbations d'ordre alimentaire peuvent participer à certains symptômes comme la fatigue ou une accentuation des manifestations neurologiques déficitaires préexistantes. Par ailleurs, certains patients qui présentent une sclérose en plaques sont tentés d'avoir recours à des thérapies alternatives qui comportent souvent l'utilisation d'un régime spécifique ou de suppléments diététiques dans le but d'améliorer leur santé et leur espoir de récupération. Cette approche thérapeutique n'a jamais été correctement explorée avec une démarche scientifique valable.

## Régime et cause de la sclérose en plaques

Des facteurs diététiques ont été, à de multiples reprises, suggérés comme une cause possible de la sclérose en plaques sans aucune démonstration formelle. À titre d'exemple, il faut mentionner, depuis environ une cinquantaine d'années, la notion de la **consommation de graisses**, d'origine animale en particulier, éventuellement susceptible d'intervenir dans le déterminisme de la cause de la maladie. Si un mécanisme rationnel peut être mis en avant pour promouvoir l'utilisation d'acides gras de type Oméga 3 et Oméga 6, de nouveau, la démonstration de leur impact au niveau clinique n'a jamais été apportée. Différents composants alimentaires ont été incriminés également : les sucres et les substituts de sucre (dont l'aspartame), l'alcool, les aliments fumés, le café et le thé. Aucune donnée n'a confirmé leur rôle néfaste de manière significative. L'alimentation maternelle du bébé a été également étudiée. Deux études rétrospectives ont évalué le rôle de l'alimentation maternelle sur l'incidence de la sclérose en plaques. Les résultats n'ont pas été concluants.

La **vitamine D** a été étudiée de façon tout à fait sérieuse au cours d'études épidémiologiques récentes. Ces études ont été motivées, notamment, par la démonstration d'une augmentation de la prévalence (fréquence d'apparition de la maladie dans une région déterminée) de la sclérose en plaques de l'Équateur vers les pôles. Le rôle du déficit d'exposition au soleil et de faibles taux de 25-hydroxyvitamine D (forme active de la vitamine D après son passage au niveau des reins) a été également mis en évidence dans l'activité inflammatoire de la maladie. La vitamine D serait susceptible d'avoir un effet favorable sur le système nerveux central et/ou le système immunitaire. De façon générale, il existe des arguments solides qui permettent de considérer que les maladies auto-immunes sont extrêmement sensibles à la biodisponibilité de la vitamine D. Une étude s'est également attachée à évaluer l'impact des taux de vitamine D avant que la maladie ne s'exprime. Il s'agissait d'une étude prospective réalisée parmi plus de 7 millions de militaires américains. 257 patients présentant une sclérose en plaques ont fait l'objet de cette étude. Les résultats ont montré que, parmi les militaires de race blanche, il existait une diminution significative du risque de sclérose en plaques lorsque les taux de vitamine D étaient plus élevés. Une importante relation inverse avec le risque de développer une sclérose en plaques a été particulièrement observée lorsque les taux de 25 hydroxyvitamine D ont été mesurés avant l'âge de 20 ans. Les vitamines A, C et E, susceptibles de diminuer la production de radicaux libres (eux-mêmes toxiques pour le métabolisme cellulaire) ont été évoquées comme mécanismes de développement de la sclérose en plaques. Jusqu'à l'heure actuelle, aucune évidence scientifique ne supporte cependant le rôle de ces vitamines dans la cause de la maladie.

La sclérose en plaques est une maladie dont la prévalence se distribue, géographiquement, dans des régions similaires à celles qui correspondent à des régimes riches en gluten et en lait. Une association entre la sclérose en plaques et d'éventuelles **allergies alimentaires** a été suspectée de longue date, de nouveau sans argumentation scientifique claire. Une étude récente s'est attachée à explorer le lien éventuel entre le développement de la sclérose en plaques et une allergie au lait de vache.



Elle s'est révélée négative. La sensibilité au gluten et la présence d'anticorps antigliadine (la gliadine est une des protéines qui constituent le gluten) ont aussi fait l'objet d'investigations spécifiques. Si certaines études ont évoqué un lien potentiel, d'autres ne l'ont pas confirmé.

## Nutrition chez des patients atteints de sclérose en plaques

Le statut nutritionnel des patients qui présentent une sclérose en plaques est éminemment variable. Il est dépendant du degré de handicap. Dans un certain nombre de cas, le déficit peut être responsable de troubles alimentaires, qu'ils soient dans le sens d'un déficit ou, à l'inverse, impliqués dans un excès pondéral associé à d'éventuelles complications. Dans l'absolu, l'évaluation du statut nutritionnel de tout patient qui présente une pathologie chronique est importante.

Chez les patients qui présentent une sclérose en plaques rémittente et qui sont « bien nourris », une « diète saine » est recommandée. Le but est d'optimiser les taux plasmatiques d'acides gras essentiels, d'antioxydants, d'acide folique et de vitamine B12 ainsi que de maintenir une fonction digestive saine. Lorsque le déficit neurologique est plus important, une intervention diététique peut être nécessaire, en fonction des besoins individuels. Certaines manifestations déficitaires peuvent être importantes dans ce contexte. On tiendra compte essentiellement de la réduction de mobilité, de la dysphagie, de troubles cognitifs, d'un tremblement ou de troubles digestifs au sens large. Chez les patients qui présentent une dysphagie, il est bien souvent nécessaire d'instaurer une approche multidisciplinaire.

## Suppléments nutritionnels et sclérose en plaques

L'utilisation régulière de suppléments nutritifs est souvent considérée par certains patients comme un élément essentiel de leur traitement. Pour certains d'entre

eux, il s'agit là, d'une manière d'exprimer un certain contrôle sur l'évolution de la maladie. Les données qui ont été accumulées au cours des dernières années n'apportent aucun argument objectif dans ce sens. En particulier, il n'y a pas d'élément qui permet de considérer que l'apport de certains types d'acides gras (comme les Oméga 3) est associé à un effet thérapeutique de quelque ordre que ce soit.

Le rôle important de la vitamine D a été récemment mis en exergue par plusieurs études internationales multicentriques bien conduites. Initialement, ces études ont été basées sur un raisonnement issu de la constatation d'un effet favorable de la vitamine D sur la prévention du modèle animal de la sclérose en plaques (encéphalite allergique extrinsèque). Des études très récentes ont montré qu'il existait une relation entre les taux sériques de 25-hydroxyvitamine D et la fréquence des poussées.

D'autres vitamines ont été également étudiées. Parmi elles, il faut mentionner la vitamine B12 dont le rôle a été évalué au cours d'études qui comportaient également l'administration de plusieurs acides aminés. Certains résultats, très limités faut-il le dire, étaient plutôt favorables. L'impact thérapeutique précis de l'administration de doses élevées de cette vitamine ne peut cependant être considéré comme significatif, eu égard à certaines analyses récemment publiées.

## Conclusion

Depuis plus de 50 ans, le respect de certaines mesures diététiques spécifiques a été envisagé comme mesure thérapeutique dans le cadre d'une sclérose en plaques. Toutes les données scientifiques sérieuses qui ont pu être obtenues jusqu'à l'heure actuelle n'apportent pas d'arguments en faveur de la nécessité de suivre un régime particulier chez les patients qui présentent une sclérose en plaques. Des données très récentes soulignent le rôle potentiel de la vitamine D. Un déficit dans le jeune âge serait susceptible d'être un facteur prédisposant à la maladie, en combinaison avec une susceptibilité génétique. Par ailleurs, certains éléments plaident en faveur de la nécessité d'un apport complémentaire spécifique lorsque les taux sériques sont trop faibles (inférieurs à 20 mg/l). Des données complémentaires sont cependant nécessaires avant de définir une attitude pratique.

1. Habek M., Hojsak I. and Brinar V. V., Nutrition in multiple sclerosis, *Clinical Neurology and Neurosurgery*; 112, 2010, 616-620.
2. Simpson S., Taylor B., et al., Higher 25-hydroxyvitamin D is associated with lower relapse risk in multiple sclerosis, *Annals of Neurology* ; 68, 2010,193-203.
3. Thacher T.D., Clarke B.L., Vitamin D insufficiency, *Mayo Clinic Proceedings*; 86(1), 2011, 50-60.
4. Smolders J., Damoiseaux J., et al., Vitamin D as an immune modulator in multiple sclerosis, a review, *Journal of Neuroimmunology*; 194, 2008, 7-17.
5. Pierrot-Deseilligny C., Souberbielle J.-C., Is hypovitaminosis D one of the environmental risk factors for multiple sclerosis ?, *Brain* ; 133, 2010, 1869-1888.
6. Riccio P., Rossano R. and Liuzzi G.M., May diet and dietary supplements improve the wellness of multiple sclerosis patients? A molecular approach, *Autoimmune diseases*, 2010, article ID 249842, 1-12.



# Les légumes oubliés de chez nous

TEXTE: JEOFFROY ROMBAUT - TIRÉ DU RECUEIL "LES LÉGUMES OUBLIÉS" (M. LONNEUX)

Rutabaga, topinambour, tetragone cornue, celtue, ... ces noms ne vous évoquent peut-être pas grand-chose et pourtant ils devraient appartenir à notre vocabulaire culinaire de manière plus systématique. En entendant parler de ces légumes, je me dis que nous sommes devenus de « bêtes » consommateurs, appauvrissant nos papilles de cette si belle richesse que nous offre mère-nature. Nous nous obstinons à trouver des recettes à bases de chicons, de carottes, de tomates, de concombres ou autres légumes fort courants, tandis que notre assiette vaudrait le coup de « zeste » pour l'embellir de saveurs toutes anciennes et si faciles à préparer. A nous la liberté de faire fi des idées préconçues par les industriels, par souci de rendement et d'apparence du produit. Il est temps de retrouver les traditions ancestrales où la saveur avait le goût. Car ces aliments oubliés ont tous des trésors: riches en vitamines et en protéines, en sucres naturels, en sels minéraux, en oligo-éléments,...

Je vous invite à ouvrir la porte d'une cuisine de terroir, empruntant le chemin du légume oublié.

Le **gros navet** ou **rutabaga** était un légume consommé très souvent pendant la guerre.

Le **topinambour**, originaire d'Amérique, ressemble à la pomme de terre à la chair aqueuse et sucrée.

La **celtue** ou **laitue romaine sauvage** dont les tiges se consomment comme le céleri et dont les feuilles sont étuvées.

Les côtes bien blanchies de la **cardon** sont dégustées à la sauce blanche ; à l'arrière-saison, lier les feuilles et les entourer pour les faire blanchir.

L'**arroche** a des tiges de 1 m de haut et de larges feuilles souples et cloquées ; les feuilles cuites se consomment comme l'épinard.

Le **panais** au goût prononcé dont la racine blanche est comestible; il aromatise les bouillons et se consomme en légume mélangé avec des carottes.

Le **chou-marin** rappelle le goût du chou-fleur, se mange comme les asperges dont les bourgeons blancs de 15 à 20 cm forment la partie comestible.

La **tampala** remplace l'épinard.

Les feuilles du **pourpier** sont utilisées dans les potages mais peuvent aussi se manger en salade crue.

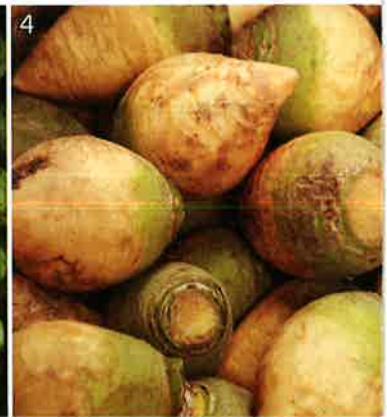
Le fruit charnu de la **fève des marais** ressemble à un haricot et contient quelques graines aplaties ; on mange le haricot et les extrémités assaisonnés de sarriette.

L'**oseille-épinard** se mange crue en salade.

Les pousses blanchies du **houblon** se consomment comme les asperges.

Le bulbe du **cerfeuil bulbeux** se mange comme le fenouil.

Le **salsifis** de couleur blanc et le **scorsonère** de couleur noir se préparent à l'identique.



1. le panais - 2. le topinambour - 3. les pousses de houblon - 4. le rutabaga

# Manger, un plaisir...

## Cuisiner, une corvée?

TEXTE: UNE GOURMANDE GOURMET

Qui ne s'est jamais posé la question : « *Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?* » ne doit pas faire partie de la race humaine, civilisée et vivant dans nos contrées privilégiées où un choix immense de denrées de toutes origines sont à notre disposition, à portée de mains.

Depuis ma plus tendre enfance, manger a toujours été pour moi synonyme de plaisir. Autant gourmande que gourmet, j'ai toujours fait bonne chair des plats les simples ou les plus raffinés comme de la cuisine venue d'ailleurs qui excite ma curiosité.

Mais comment concilier vie professionnelle, mère de famille, avec une alimentation équilibrée, plaisant à tout le monde et se préparant facilement et rapidement après une journée de travail. J'ai, pendant de longues années, jonglé avec les goûts de chacun. Qui a dans sa famille tous les membres aimant les mêmes aliments et n'a pas connu les repas tournant rapidement à la débâcle au lieu d'être un moment de détente et de partage ?

Mon mari atteint de SEP et travaillant à temps plein n'a pas pu me seconder dans cette tâche ardue et pourtant quotidienne. Il n'a d'ailleurs jamais apprécié le fait de se mettre à table. Manger n'a signifié pour lui, durant de longues années, que se nourrir.

J'ai pendant longtemps cuisiné en faisant plaisir à l'un un jour (macaronis au fromage adorés par mon fils mais boudés par ma fille et mon mari, heureusement moi, j'aime tout !) et me rattrapant le lendemain. L'unanimité autour de la table familiale a été bien rare et dans certains moments de « ras-le-bol » je me suis exclamée plus d'une fois : « Non, je ne m'appelle pas *qu'est ce qu'on mange ce soir ?* ».

Aujourd'hui, les choses ont bien changé. Nos deux enfants ont pris leur envol. L'état de santé de mon mari ne lui permet plus de travailler.

Suite à une longue hospitalisation, nous nous sommes retrouvés dans l'obligation de changer une grande partie de nos habitudes alimentaires. Plus de plats préparés, plus de conserves, contenant trop de sel, plus aucune charcuterie ni fromage trop gras ou trop salés et plus de sucre.

Pour ma part, travaillant toujours à temps partiel, j'ai dû revoir toute l'organisation à la maison devenue très contraignante entre le passage du service

infirmier deux fois par jour, le kiné tous les jours et la disponibilité auprès de mon mari. Alors, comment trouver le temps et surtout l'imagination pour, tous les jours, proposer un repas alliant goût et équilibre alimentaire sans passer des heures en cuisine.

Pourtant, très vite, j'ai trouvé ou peut-être retrouvé, une autre façon de cuisiner: les enfants partis, le choix des menus est devenu plus simple, nous nous faisons le plus souvent possible plaisir. Tous les midis, nous commençons par un bon potage, bien entendu fait maison aux légumes de saison suivi d'une salade et d'un fruit et le soir nous mangeons un repas chaud fait de viande ou poisson, de légumes frais et d'un féculent. J'ai très vite appris à user de subterfuges pour pallier à l'ajout de sel. Les épices, les herbes aromatiques, le citron remplacent facilement celui-ci et nous ont fait découvrir d'autres saveurs et surtout le vrai goût des aliments. Je fais du potage frais tous les deux jours et finalement la préparation ne demande qu'une quinzaine de minutes pour un résultat tellement supérieur aux conserves. Je confectionne ma vinaigrette sans sel et presque sans huile en utilisant un bon vinaigre et en rajoutant une bonne cuillerée de fromage de chèvre frais. L'obligation de changer notre alimentation et ma curiosité, m'ont fait découvrir d'autres modes de cuisson et de nouveaux légumes (topinambours, panais).

Surtout, nous prenons le temps! Les repas sont devenus des moments de détente dans une vie quotidienne très organisée et par moment difficile.



# Se nourrir à bas prix, est-ce possible ?

## Le plaisir à petit prix

Bien manger en famille pour moins de 9 €/jour - Jean-Pierre COFFE  
J'ai lu - Bien-être - 4,95 €

TEXTE: JEOFFROY ROMBAUT

EXTRAITS TIRÉ DU LIVRE "LE PLAISIR A PETIT PRIX"

Dans ce best-seller, Jean-Pierre COFFE démontre qu'il est possible de concocter des menus savoureux et d'épargner son porte-monnaie: pour moins de 9 €/jour, on peut nourrir 4 personnes!

En présentant 300 recettes traditionnelles et originales, Jean-Pierre COFFE relève le défi et vous invite à faire l'expérience par vous-même.

En bref, 10 idées d'économie au quotidien:

1. Garder l'eau de cuisson des légumes ou des pâtes, pour s'en resservir comme base de potage ou de sauce.
2. Le jus de cuisson des viandes parfume soupe, purées, pâtes, semoule ; le gras de cuisson peut être récupéré pour faire sauter des pommes de terre.
3. La température de l'eau qui bout fortement ou faiblement est la même : 100 °C. La puissance du feu ne fait qu'augmenter l'évaporation de l'eau sans pour autant activer la cuisson.
4. En passant simplement sur le fond de la poêle ou de la cocotte un pinceau de cuisine en silicone pour étaler quelques gouttes d'huile ou une noisette de saindoux, on fait une économie important.

Le souper n'implique pas forcément une combinaison parfaite entre soupe, viande ou poissons, légumes et féculents.

5. Six cents grammes de viande pour quatre personnes sont largement suffisants pour nos besoins. Inutile d'accepter les cinquante ou cent grammes supplémentaires que les bouchers ont tendance à rajouter au poids demandé.

6. On utilise le pain rassis pour faire des soupes, des plats salés, des desserts.

7. Le vert des poireaux, les feuilles dures des choux et choux-fleurs, les côtes, les feuilles vertes des salades, les fanes de radis et de navets, les tiges de brocolis ou d'artichauts qu'il suffit de peler : tout ce que nous jetons actuellement peut être utilisé dans des potages, dans des hachis, dans des galettes de légumes.

8. Réaliser des pâtés ou terrines est extrêmement simple. Ils se conservent parfaitement au réfrigérateur pendant quelques jours : ils peuvent intervenir comme plat de résistance, et les jours suivants, dans un sandwich, ou en plat du soir avec simplement une salade.

9. Consommer des produits de saison:

**Au printemps** : l'asperge, la carotte, le navet, les laitues, le radis, la fraise.

**En été** : l'aubergine, la bette, le concombre, le haricot vert, la tomate, l'abricot, la figue, la pêche, les fruits rouges.

**En automne et en hiver** : l'avocat, les champignons, les choux, la mâche, le potiron, le rutabaga. Le coing, le kiwi, la poire, la noix, le raisin pour l'automne ; l'ananas, la banane, la mandarine, la lime pour l'hiver.

10. Travailler conduit bon nombre de personnes à manger sur le pouce et pas toujours bon marché. Pourtant le dîner peut se décliner autrement. « Plutôt qu'un sandwich acheté chez le boulanger, préparez-le vous-même, chez vous ou au bureau. Prenez l'habitude de faire quelques portions de plus lorsque vous cuisinez : vous pourrez emporter dans une boîte en plastique hermétique un déjeuner à réchauffer sur votre lieu de travail. »



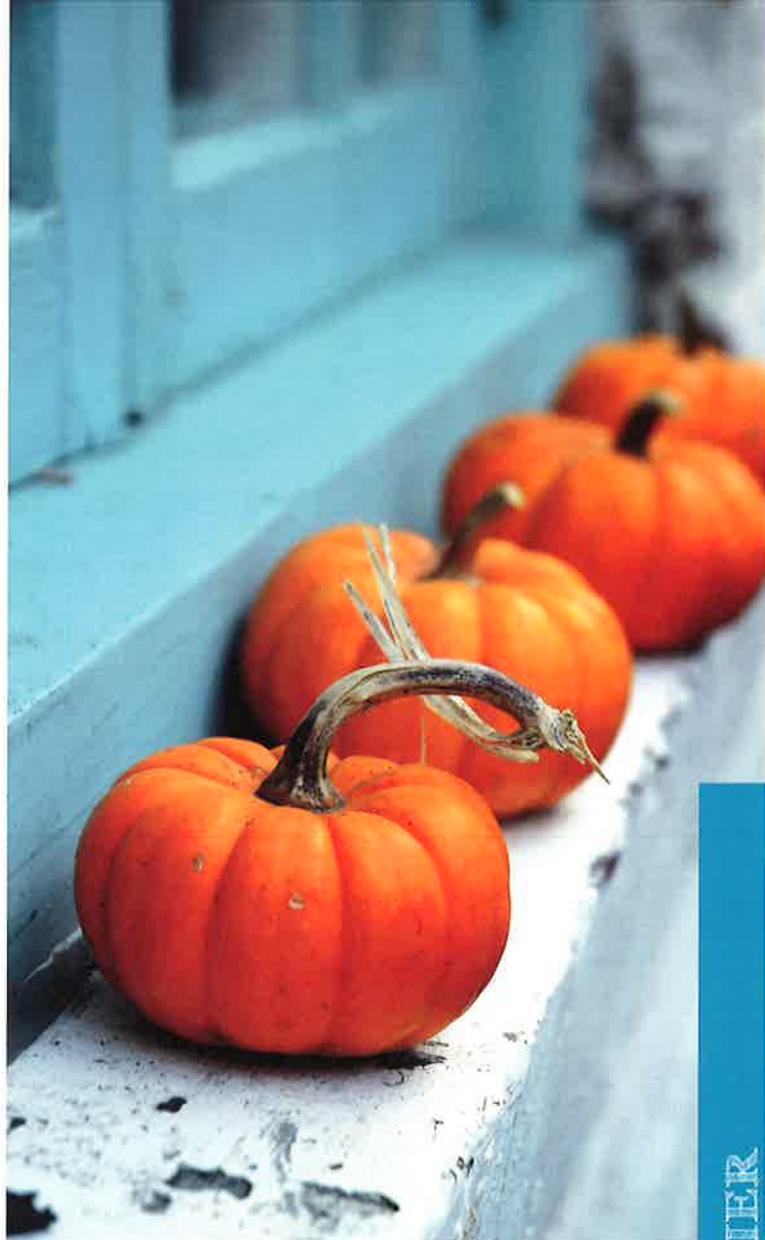
# Les bons plans pour votre portefeuille

TEXTE: MURIEL ET JULIETTE

- Soyez attentifs aux dates de péremption ; certaines supérettes bradent les produits frais qui se périment le lendemain. Cela peut valoir le coup si vous les consommez immédiatement !
- Regardez le prix au kilo (souvent écrit en petits caractères), jamais par unité; cet indicateur est indispensable pour comparer les prix des produits.
- Faites les fins de marché ; tout devient moins cher et on peut marchander !
- Acheter directement chez le producteur; certaines fermes vendent leurs produits sur place (c'est moins cher et ça vous fait une sortie sympa pour le week-end!)
- Consultez les dépliants publicitaires pour élaborer votre menu de la semaine en fonction des produits offerts au rabais et de bons de réduction. Lorsque des aliments que vous aimez sont en promotion, faites-en des réserves!

## Quelques trucs pratiques...

- **Peler les tomates** : Plonger les tomates dans l'eau bouillante jusqu'à ce que la peau commence à craquer. Ensuite, tirer simplement sur la peau à l'aide d'un petit couteau ; celle-ci se retire très facilement.
- **Rattraper un plat trop salé** : Faire réchauffer votre plat en y ajoutant une pomme de terre épluchée coupée en deux ; elle absorbera l'excédent de sel. S'il s'agit de légumes cuits à la vapeur, vous pouvez les rincer à l'eau bouillante ou ajouter une cuillère de crème fraîche au moment de servir.
- **Conserver des bananes** : Pour que vos bananes ne mûrissent pas trop vite, emballez-les séparément dans une feuille de papier journal puis disposez-les dans la corbeille à fruits mais ne les mettez pas au réfrigérateur.
- **Pâte à tarte moins collante et croustillante** : Pour que votre pâte à tarte soit moins collante, utilisez de l'eau glacée lors de sa confection. Pour qu'elle soit bien croustillante, à l'aide d'un pinceau, enduisez-la d'une couche de blanc d'œuf puis recouvrez-la de papier aluminium que vous maintiendrez en versant dessus des grains de café ou des haricots secs. Enfouez votre plat 10 minutes (thermostat à 180 °) avant d'y mettre la garniture.



DOSSIER

## Saviez-vous que...

Le thé est la première boisson consommée dans le monde après l'eau; le café arrive en 3<sup>ème</sup> position.

## Bien manger, une préoccupation

« Je mange rarement pour me nourrir, mais toujours par plaisir ! J'aime les repas sains, sans excès, et les moments de partage qui les accompagnent. Rien de tel qu'une salade partagée sur le pouce avec une copine qui me raconte ses petites histoires ! »

importante?

## Vive les plats préparés !

TEXTE: CATHRA

Mon « Cher et Tendre » n'ayant aucune sensibilité culinaire, préparer à manger relève pour lui d'un combat de tous les instants. Nous mangeons donc régulièrement des plats préparés ; ça ne me dérange pas et il y en a de bons. Mais mais mais... beaucoup de sel et toujours les kilos... là j'aime pas du tout (grrrrr) !

Depuis l'été 2010 je ne marche plus du tout et reste assise la journée entière dans ma chaise roulante... et voilà les kilos qui s'amoncellent allègrement autour de mon squelette... snif snif...

## Saviez-vous que...

La Sainte patronne des « tartes » serait une demoiselle Tatin, nom donné à une célèbre tarte. La demoiselle aurait flanqué la sienne par terre en la sortant du four alors qu'elle travaillait dans un grand restaurant du plein centre de la France, en Sologne. C'était au XIX<sup>ème</sup> siècle.

## Marre des tartines?

« Manger sain au bureau » - Aurélie de VARAX  
- Ed. Eyrolles, Coll. Bien-Etre - 2009.

Il n'est pas toujours simple de trouver un bon équilibre alimentaire quand il faut travailler la journée. Prévoir du temps pour préparer son lunch et le savourer demande une certaine organisation. Choisir entre la cantine du midi, sa sandwich box, une salade préparée et la boisson peut devenir un vrai dilemme pour certains. L'auteur vous livrera quelques idées sympathiques de tartines, de salade minute, de smoothies et de lunch pratiques pour déguster sainement un repas de midi au bureau.



## En savoir plus...

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

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



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

### A table : recettes et conseils pratiques

Par l'équipe logopédique du Centre SEP à Melsbroek – 2002

Manger, boire, savourer une friandise,... des plaisirs à respecter.

L'apparition des troubles de la déglutition n'implique pas une modification radicale des habitudes alimentaires. Avec un minimum d'adaptations, le repas peut rester un moment agréable et privilégié. 28 recettes clairement présentées, incluses dans la brochure "Fausses routes alimentaires" (réf.: 4027), autant de sources d'inspiration pour vos prochaines préparations culinaires !

Dossier - 27 pages - 1,5 €

**N° 4048**

### Nutrition et SEP

Par le Dr J-P RIHOUX dans La Clef - Ligue SEP - Communauté française – 2004

L'article tente de distinguer le vrai du faux dans une série d'exemples : régime du Dr KOUSMINE, effet néfaste de l'alimentation moderne, aspartame, aliments frits. Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée, simple, variée, saine ? Il conclut sur la nécessité d'une conduite raisonnable, faute d'études sérieuses sur toutes ces affirmations non prouvées.

Article - 6 pages

**N° 4057**

### Faire pencher la balance côté santé

Par Olivier CLOT-FAYBESSE dans FAIREFACE - APF France – 2010

La prise de poids peut occasionner des risques graves pour la santé, en particulier pour les personnes à mobilité réduite.

Des conseils alimentaires sont donnés afin de maintenir un poids de forme pour que le moral soit en hausse !

Article - 3 pages

**N° 4078**

**Erratum :** dans La Clef n° 110, page 33, veuillez lire dans le document « Jeunes atteints de SEP » : N° 5133 (17 pages) au lieu de N° 3089 (2 pages).

### SEP et régime alimentaire

Par le Dr Hélène de SAXCÉ dans Le Courrier de la SEP - Ligue française contre la SEP – 2000

- Existe-t-il un rapport de cause à effet entre les facteurs nutritionnels et la SEP ?
- Un régime alimentaire peut-il avoir un effet thérapeutique sur cette maladie ?
- Présentation des différents régimes diffusés auprès des malades SEP.

L'auteur conclut sur 6 règles à respecter pour construire soi-même son propre régime alimentaire.

Article - 4 pages

**N° 4011**

### Docteur, que pensez-vous des régimes alimentaires dans la SEP ?

Dans Le Courrier de la SEP - Ligue française contre la SEP – 2000

Quelles sont les bases d'une alimentation saine en dehors des préoccupations liées à la SEP et ses conséquences? Que faire contre la constipation? Que faut-il faire lors d'une corticothérapie? Existe-t-il des régimes spécifiques de la SEP? Les compléments nutritionnels et les régimes. Des tableaux synthétiques accompagnent cet article intéressant qui rappelle qu'en aucun cas les régimes alimentaires ne guérissent.

Article - 5 pages

**N° 4041**

### Régimes et SEP

Par le Groupe La Clef dans La Clef - Ligue Belge SEP - Communauté française – 2005

Tour d'horizon d'une alimentation équilibrée. Que pense le docteur des régimes alimentaires dans la SEP ? 4 recettes faciles et quelques astuces pour manger sain et équilibré à bon prix.

Article - 17 pages

**N° 4064**

# FOCUS ON MULTIPLE SCLEROSIS

biogen idec



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

For more information about Multiple Sclerosis :

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

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

## *Utilisateurs des titres services: avantage fiscal pour tous ?*

TEXTE: SOLANGE ROCOUR, CATHERINE MAHIEU

Si vous avez pris la décision d'utiliser le système «titres services» pour vous aider dans certaines tâches quotidiennes, vous vous êtes sûrement demandé à quel avantage fiscal vous aviez droit ?

- Les sommes que vous payez sous forme de titres services vous donnent droit à une réduction d'impôt calculée sur un taux d'imposition de 30 %. Au final, un titre service que vous payez à l'achat 7,50 € ne coûtera réellement que 5,25 €.
- Le montant déductible ne peut excéder 2.500 €/an (année d'imposition 2012, revenus 2011).
- Vous pouvez donc obtenir une réduction d'impôt allant jusqu'à 768 €.

### **Nouveauté**

Depuis l'exercice d'imposition 2009, les utilisateurs avec un faible revenu ou avec absence de revenus (donc pas de revenus imposables) peuvent également bénéficier de cet avantage par le biais d'un « crédit d'impôt remboursable ».

La demande de remboursement s'effectue en joignant l'attestation fiscale (reçue de Sodexo) à la déclaration d'impôt introduite.

Si vous ne recevez pas de feuille d'impôt, demandez-la à votre bureau local des contributions.

### **Pour rappel**

La règle générale limite le nombre de titres services à acheter à 500 par année civile.

Pour certaines catégories de personnes, celle-ci a été portée à 2.000 titres services par année civile :

- Famille monoparentale
- Personne handicapée

\* soit enregistrée à l'AWIPH, au PHARE ou à DIENSTSTELLE für PERSONEN MIT BEHINDERUNG,

\* soit bénéficiant d'une allocation de remplacement de revenus, d'intégration ou d'allocation d'aide aux personnes âgées,

\* soit reconnue par le Service public fédéral avec au moins 7 points de perte d'autonomie.



# La pension de retraite pour conjoint divorcé

TEXTE: SOLANGE ROCOUR, CATHERINE MAHIEU

Grâce au mécanisme de la pension pour conjoint divorcé, l'ex-époux peut bénéficier d'une partie de la pension de retraite de son conjoint divorcé, peu importe que celui-ci soit encore en vie ou non.

Cette pension de retraite pour conjoint divorcé est accordée sur base de la carrière de travailleur salarié de l'ex-époux et n'empêche évidemment pas de toucher sa pension de retraite personnelle.

Cette pension de conjoint divorcé intervient donc de manière complémentaire.

## Conditions :

1. Avoir atteint l'âge légal de la pension, c'est-à-dire 65 ans,
2. Ne pas être remarié(e): sauf si le nouveau mariage est dissout par un divorce ou un décès,
3. Ne pas avoir été déchu(e) de l'autorité parentale ni condamné(e) pour atteinte à la vie de son ex-époux.

## Principes de calcul :

Les règles de calcul sont très complexes.

La pension de retraite pour conjoint divorcé est proportionnelle à la durée du mariage. Elle est calculée au taux isolé, à dater du jour de la transcription du divorce.

## A qui s'adresser ?

A l'ONP pour les travailleurs salariés et à l'INASTI pour les travailleurs indépendants.

La demande de pension de conjoint divorcé sera examinée d'office au moment du calcul de la pension de retraite personnelle.

# Travailleur à temps partiel médical

EXTRAIT DU JOURNAL MENSUEL "LE DROIT DE L'EMPLOYÉ" - FÉVRIER 2011

## En cas de rupture du contrat, comment se calcule l'indemnité de préavis?

Le mi-temps médical est une reprise partielle du contrat de travail suite à une incapacité complète.

Des difficultés peuvent surgir pour le travailleur en mi-temps médical lorsque son employeur rompt le contrat de travail immédiatement (et donc sans devoir prester le préavis légal), moyennant paiement d'une indemnité compensatoire.

Selon la loi du 3 juillet 1978, article 39, le calcul de l'indemnité se fait sur base de la rémunération et des avantages en cours. En interprétant cette loi, l'employeur ne paierait l'indemnité de rupture que sur les heures effectivement prestées (mi-temps).

Pour le travailleur en mi-temps médical, pendant la période de préavis couverte par l'indemnité de rupture, la mutuelle va-t-elle payer l'autre partie de la rémunération perdue ?

Non, car le travailleur ne peut cumuler une indemnité compensatoire de préavis avec des indemnités d'incapacité de travail ou d'invalidité.

Suite à de nombreux cas litigieux adressés aux tribunaux du Travail, ceux-ci ont estimé nécessaire de devoir adresser à la Cour Constitutionnelle la question de

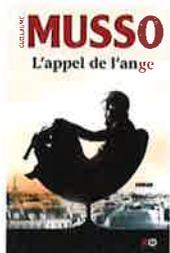
la discrimination d'un travailleur à mi-temps médical par rapport à un travailleur à temps plein.

Suivant l'arrêt n° 89/2009 rendu par la Cour Constitutionnelle le 28 mai 2009, tout travailleur malade qui reprend le travail à temps partiel (la reprise à temps partiel n'est pas un « choix volontaire » mais un fait qui s'imposait à lui par la maladie), aura droit en cas de rupture de contrat immédiate avec indemnité compensatoire de préavis, à l'indemnité payée par l'employeur et calculée sur base de la rémunération TEMPS PLEIN et non plus TEMPS PARTIEL.

## Romans - En librairie

« **L'appel de l'ange** » - Guillaume MUSSO – XO Editions – 2011.

Dans un aéroport new-yorkais, Madeline et Jonathan ramassent leurs affaires, après une dispute anodine dans la salle d'embarquement, échangeant leurs téléphones portables. Lorsqu'ils s'aperçoivent de leur mé-



prise, 10.000 kilomètres les séparent. Entre Paris où elle est fleuriste et San Francisco où il tient un restaurant, leur curiosité les conduit à explorer le contenu de leur téléphone. Ils sont mis face à leur indiscretion : leurs vies semblent liées par un lourd secret.

## Bandes dessinées

« **Les psy, Pourquoi un psy ?** » - BEDU et CAUVIN - Ed. Dupuis, Tome 17 - 2010.

Le Docteur Médard est confronté à de nouvelles consultations toutes aussi rocambolesques les unes que les autres: Jésus-Christ en guest star sur le divan du psy, le Dr Médard propulsé au rang d'ennemi public n°1 par le curé de sa paroisse,... Face à ses patients névrosés, Médard soigne sans doute aussi ses propres paniques. CAUVIN n'a pas fini de nous faire partager son humour caustique, truffé de bon sens et de jeux de mots renversants pour des gags très décapants !



« **Destins, Family Van** » - Frank GIROUD - Ed. Glénat, Tome 8, 2011.

La série « Destins » se compte en 14 tomes sur une période de 2 ans durant lesquels le brillant GIROUD s'entoure d'une dizaine de dessinateurs et scénaristes afin de refléter les choix déterminants qui peuvent chambouler toute une vie. Une héroïne, Ellen, qui dès le premier tome, se confronte à un dilemme cornélien auquel elle ne sait comment répondre. Ce huitième tome parcourt le nouveau choix opéré par Ellen. Le van occupé par toute une famille la prend en autostop en direction du Texas. Place à l'insouciance de ses jeunes années. Quoique le passé risque de bien vite la rattraper.

## Actu ciné et blue-ray

« **Elle s'appelait Sarah** » - Gilles PAQUET-BRENNER - Février 2011 (blue-ray)

Julia JARMOND, journaliste américaine installée en France depuis 20 ans, enquête sur l'épisode douloureux du Vel d'Hiv. En remontant les faits, son chemin croise celui de Sarah, une petite fille qui avait 10 ans en juillet 1942. Ce qui n'était que le sujet d'un article devient alors, pour Julia, un enjeu personnel, dévoilant un mystère familial.



« **Le discours d'un Roi** » - Tom HOOPER - Juin 2011 (blue-ray)

D'après l'histoire vraie et méconnue du père de l'actuelle Reine Elisabeth, qui va devenir, contraint et forcé, le Roi George VI, suite à l'abdication de son frère Edouard VIII. D'apparence fragile, incapable de s'exprimer en public, considéré par certains comme inapte à la fonction, George VI tentera de surmonter son handicap grâce au soutien indéfectible de sa femme et d'affronter ses peurs avec l'aide d'un thérapeute du langage aux méthodes peu conventionnelles. Il devra vaincre son bégaiement pour assumer pleinement son rôle et faire de son empire le premier rempart contre l'Allemagne nazie.

Encore dans certaines salles obscures actuellement. Oscar 2011 du meilleur acteur.

« **Le gamin au vélo** » - Jean-Pierre et Luc DARDENNE, sortie mai 2011.

Nos brillantissimes réalisateurs belges proposent cette fois l'histoire d'un garçon de 12 ans dénommé Cyril. Son seul objectif est de retrouver son père qui l'a placé provisoirement dans un foyer pour enfants. La rencontre de Samantha, coiffeuse, qui accepte de l'accueillir chez elle durant les week-ends. Mais Cyril ne voit pas encore l'amour que Samantha lui porte et dont il aura besoin pour apaiser sa colère.



# Point Actu

## Echos de l'Assemblée Générale statutaire de la LBSP-CF

Le 27 avril 2011 a eu lieu l'Assemblée Générale de la Ligue à Naninne.

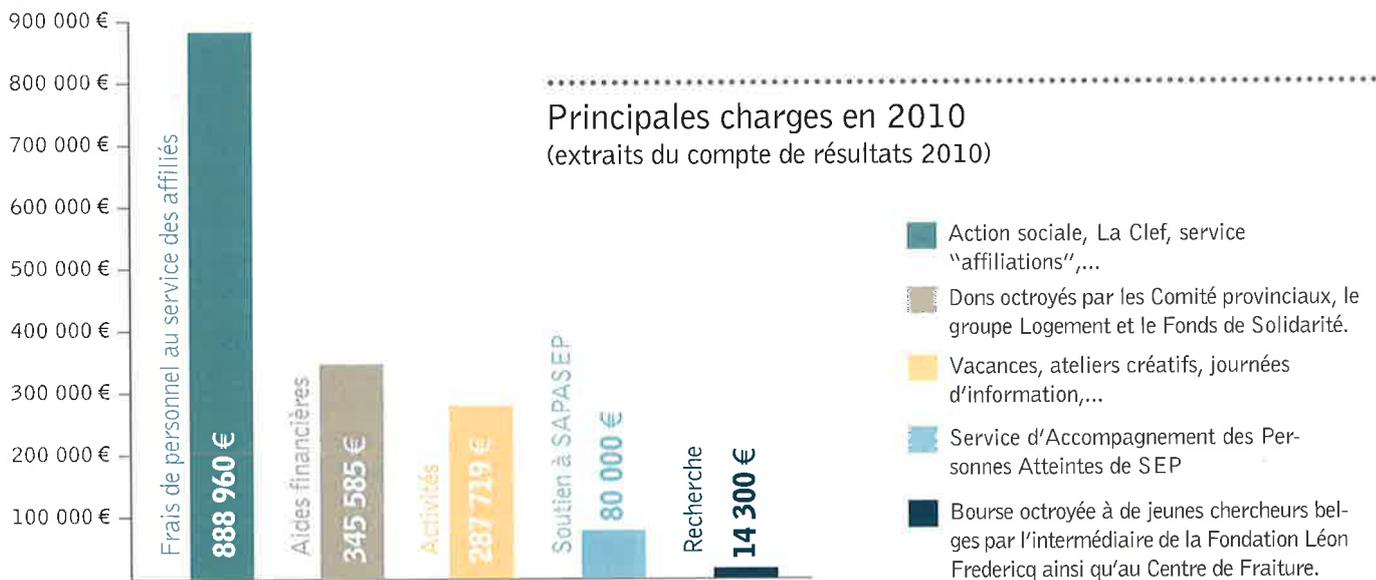
Cette réunion a été l'occasion de parcourir, dans une ambiance conviviale, les différents événements de l'année écoulée, d'étudier les plans financiers, d'échanger les idées et points de vue, d'annoncer les activités programmées et les budgets prévus.

Le Président de la Ligue, Monsieur Michel WATELET, a notamment informé l'assemblée du non-renouvellement de son mandat et a remercié ses collaborateurs,

les volontaires ainsi que la direction et les membres du personnel pour leur confiance accordée tout au long de ces 4 années.

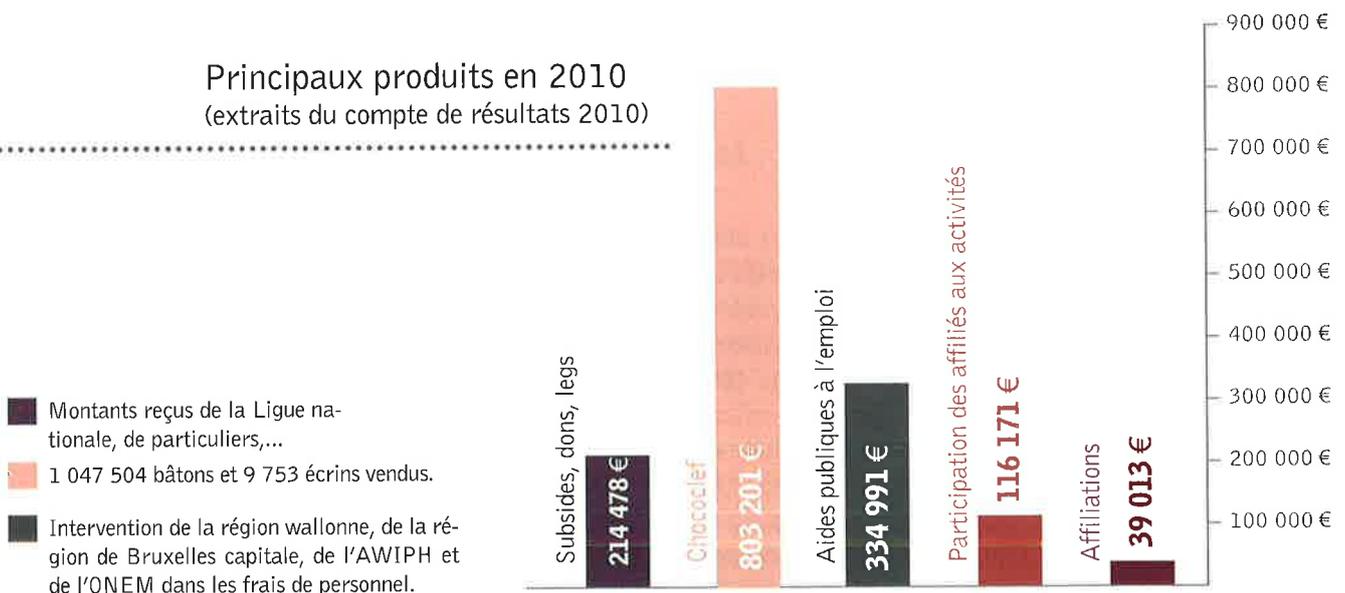
Ont été élus: Monsieur André VAN DE PUTTE, Président; Monsieur Michel LEBRUN, Vice-Président.

Le rapport d'activités détaillé - exercice 2010 et projets 2011 - est disponible auprès du secrétariat sur simple demande. Nous vous proposons ci-dessous quelques chiffres marquants, représentatifs des activités de l'ASBL.



### Principaux produits en 2010

(extraits du compte de résultats 2010)



## Quelques projets 2011 en bref

### Site Internet

- Mise en ligne du site pour les enfants (site destiné aux enfants ayant un parent ou un proche atteint de la SEP) – [www.seppassorcier.be](http://www.seppassorcier.be)
- Création d'un groupe Facebook
- Nouveau design du site SEP (général) : [www.ligue.ms-sep.be](http://www.ligue.ms-sep.be) et pour le forum SEP: <http://lbsep-cf.nice-forum.net/forum>

### Journées info-rencontre

Les journées organisées à partir de juin 2011 seront:

- > Le 25/06: « Nouveautés médicales à haute activité..., aujourd'hui et demain »,
- > Le 19/11: « Urologie, sexualité et sclérose en plaques ».

### Les interventions financières de la Ligue

Les principales modifications portent sur:

- l'augmentation du montant de certains plafonds d'interventions;
- une avance sans intérêt du montant de l'intervention accordée par l'organisme public (AWIPH/Phare);
- une augmentation importante du plafond des revenus permettant l'octroi de ces interventions.

#### ERRATUM

##### Location de châteaux gonflables

Monsieur HAENTJENS offre la location de châteaux gonflables (hors frais de montage et de transports) pour une fête familiale aux jeunes de moins de 20 ans.

**Conditions: habiter dans un rayon de 20 km de Gosselies et être atteint de la SEP ou dont un des parents (1<sup>er</sup> degré) est atteint de SEP.**

Pour plus d'informations:

Accent Service asbl

[info@accent-service.be](mailto:info@accent-service.be)

Tél. 071/37 06 66

Fax 071/34 68 99



## Séjour de vacances à Londres

du dimanche 4 septembre  
au jeudi 8 septembre 2011

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 pers. en demi-pension  
(excursions comprises).

**Inscription auprès de la responsable.**

du 8 au 11 septembre  
et du 15 au 18 septembre 2011...

**Soyez gourmands!**



6€



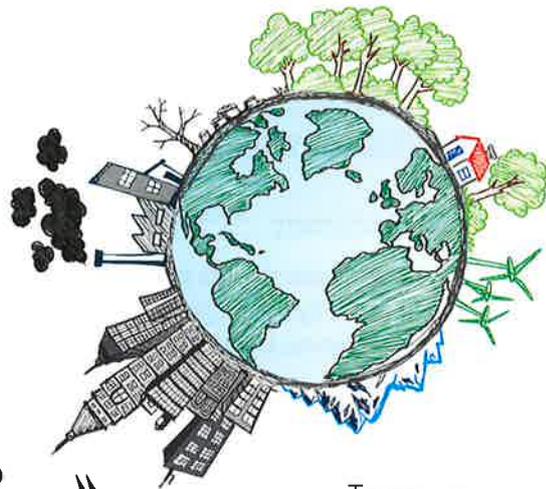
10€

**CHOCOCLEF**

2011



A vos *plumes...*



## « Quand lire redevient possible... »

TEXTE: LUC

J'ai toujours aimé lire, mais ma vie professionnelle très prenante ne me permettait de profiter vraiment de ce loisir que pendant mes congés.

Atteint de SEP depuis de nombreuses années, j'ai perdu presque toute mobilité il y a deux ans avec pour conséquence, l'arrêt de toute activité professionnelle et beaucoup de temps libre. Mon handicap ne me permettait plus de tenir un livre ni de tourner les pages de celui-ci. J'ai envisagé les différentes possibilités (tourne-pages, lecture sur écran PC) mais aucune ne me convenait. Je voulais pouvoir lire dans une position agréable et où je le souhaitais (à l'extérieur sous le soleil par exemple!).

Après quelques recherches, j'ai acheté un livre électronique couramment appelé Reader ou eBook.

C'est merveilleux ! Et c'est d'ailleurs pour cela que je tiens à vous faire partager cette découverte qui change ma vie et me permet sans aucune difficulté de retrouver un plaisir oublié pendant de nombreux mois.

J'ai choisi un livre électronique(\*), plus petit (10 cm sur 15 cm) donc plus facilement maniable. L'écran tactile est simple d'utilisation pour une consultation rapide des livres. Je touche simplement l'écran pour afficher un livre et tourner les pages d'un glissement de doigt.

L'écran à l'aspect papier ressemble à un vrai livre,

même en plein soleil. Sans rétroéclairage ni scintillement, il ne fatigue pas les yeux.

Je peux régler le contraste et la luminosité en fonction de mes préférences.

Incroyablement petit, plat et plus léger que la plupart des livres de poche, il pèse seulement 155 grammes. Je peux stocker jusqu'à 1 200 livres sur mon Reader et profiter de deux semaines entières de lecture sans recharger la batterie. Les tailles de police réglables me permettent d'ajuster la taille du texte pour faciliter la lecture ; 6 tailles de police sont disponibles : de XS à XXL.

Je choisis les livres que je télécharge via mon PC dans différentes librairies en ligne. Mes préférences vont au « Furet du Nord » et « ePage ». Toutes les nouveautés ne sont pas encore numérisées mais le choix est de plus en plus important. Le prix est de 15 à 20% moins cher que la version papier mais il est possible de choisir les anciens ouvrages entrés dans le domaine public et qui se vendent à bas prix lorsqu'ils ne sont pas en téléchargement libre.

Alors si comme moi, la lecture est pour vous synonyme d'évasion et que votre mobilité ne vous permet plus de lire des livres papiers, testez un Reader.

Je suis à votre disposition pour tout autre renseignement via la Ligue.

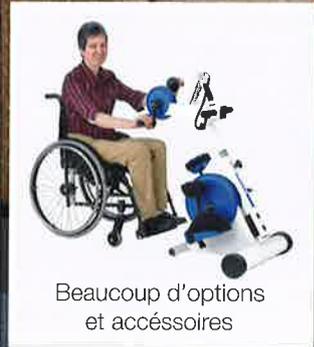
(\*) Marque disponible auprès des ergothérapeutes.





## MOTOmed ...

- rend plus mobile
- réduit les spasmes
- assouplit les muscles
- améliore la circulation sanguine
- prévient les problèmes de transit
- 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 MOTOMeds!
- >>> Nous restons l'entraîneur thérapeutique le plus vendu en Belgique
- >>> Demandez une documentation ou un essai gratuit!

**Essai gratuit!**



Partner for Life



## Le Rollfiets

### Vélo pousse

Fauteuil roulant + cycle détachable

#### Le fauteuil

- Freins à tambour
- Frein parking
- Châssis adapté aux contraintes mécaniques
- Roues VTT
- Dossier inclinable
- Ceinture de sécurité
- Repose-pieds réglable

#### Le cycle

- VTT 3 ou 7 vitesses
- Possibilité d'assistance électrique (option)
- Frein torpédo
- Selle avec suspension
- Éclairage
- Amortisseur de direction



**Euromove** sprl

Tél.: 02-358 59 86

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

# 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.



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

MEDICAL TRAITEMENT

## La SEP progressive

Par le Dr Serafin BEER dans FORTE - Soc Suisse SEP – 2011

Cette forme de SEP, plus rare, se traduit par une aggravation continue des symptômes dès la pose du diagnostic.

L'auteur examine un concept thérapeutique global de longue durée pour permettre une amélioration de la qualité de vie.

Article - 3 pages

N° 1399

MEDICAL RECHERCHE

## Congrès suisse 2011 sur la SEP

Par Katryn SCHNEIDER et le Dr Antje BISCHOF, Bâle dans FORTE - Soc Suisse SEP – 2011

State of the Art 2011: 13<sup>ème</sup> symposium de la SEP le 29 janvier 2011 à Lucerne.

Mise au point sur les nouvelles connaissances et les avancées dans la recherche et les traitements adaptés, avec notamment l'apparition sur le marché suisse du fingolimad pour les patients ayant une SEP rémittente. C'est le premier traitement disponible sous forme de comprimé et il est commercialisé sous le nom de Gilenya.

Article - 2 pages

N° 1400

MEDICAL TRAIT.

## Poussées et SEP

Par le Dr Nathalie CHARBONNIER dans Le Courrier de la SEP - Ligue française contre la SEP – 2011

Descriptif des différentes formes de poussées et de leurs traitements.

Article - 4 pages

N° 1402

## Compte rendu du 26<sup>ème</sup> Congrès de l'ECTRIMS, European Committee for Treatment and Research in Multiple Sclerosis

Par Dr O. HEINZLET, Dr J-C OUALLET et Dr N. CHARBONNIER dans Le Courrier de la SEP - Ligue française contre la SEP – 2011

Dernières actualités relatives à la SEP :

- étude d'un nouvel immunosuppresseur par voie orale, le Teriflunomide
- étude positive sur l'Ocrelizumab (il détruit les lymphocytes B)
- le rôle des facteurs d'environnement
- réparation du système nerveux
- insuffisance veineuse et SEP ?
- etc.

Article - 5 pages

N° 1401

## Les troubles cognitifs liés à la SEP

Par le Pr. SINDIC, neurologue et M. DELRUE, neuropsychologue  
Groupe Info Rencontre - Ligue Belge SEP - Communauté française – 2011

Journées médicales des 23/10/2010, 20/11/2010 et 19/03/2011

- Mieux vaut prévenir que guérir (exposé du Pr. SINDIC, neurologue)
- J'oublie tout, je n'arrive plus à me concentrer... (exposé de M. DELRUE, neuropsychologue)

Brochure - 14 pages - 2 €

N° 3117

## Les aides techniques pour la SEP

Par Marc DUFOUR, ergothérapeute  
Ligue Belge SEP - Communauté française – 2011

Apprendre les bons gestes et apprivoiser les aides techniques pour mieux vivre au quotidien avec la SEP.

Brochure - 64 pages  
Gratuite pour les affiliés

N° 7022

MEDICAL RECHERCHE

PSYCHO / PHILLO

HABITAT



**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 a voir et essayer prise et remise a domicile de votre vehicule  
**DEVIS ET ESSAIS GRATUITS**

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

☎ 065 52 17 97 - 🌐 [www.handicap-car.com](http://www.handicap-car.com)

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



VERMEIREN



QUICKE  
The RealChair People

MEYRA



küschall®



handicare

JAY.



Site : [www.lehner.be](http://www.lehner.be) -- E mail : [lehner@lehner.be](mailto: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  
élevatrices



Ascenseurs  
résidentiels



Ascenseurs  
d'escalier

Appel gratuit

**0800 12 697**

24h/24, 7j/7

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

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

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



Pour votre  
confort!



ThyssenKrupp

# Agenda

## “Shop-In” à l’Esplanade (LLN)

Lundi 25 juillet à 10h00.

Inscription obligatoire. Places limitées à 12 personnes. Premiers inscrits = premiers servis. Personnes autonomes ou semi-autonomes.

Renseignements et inscriptions: service social du brabant wallon, tél. 010/24 16 86.

## “Popcorn”

Lundi 8 août au Cinescope de Louvain-La-neuve.

Rendez-vous sur place à 13h30. Inscription obligatoire. Places limitées à 12 personnes (quelque soit l’handicap).

Renseignements et inscriptions: service social du Brabant wallon, tél. 010/24 16 86.

## Domaine de Chevetogne

Jeudi 7 juillet.

Découverte du domaine en été.

Renseignements et inscriptions: service social du Luxembourg, tél. 084/21 45 89

## Visite du préhistosite de Ramioule

Mardi 20 septembre.

Renseignements et inscriptions: service social de Liège: 04/344 22 62

## Visite de Treignes en car

Mercredi 19 octobre.

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

Au programme: visite de 3 musées (Chemin de fer à vapeur, Espace Arthur Masson, Malgré-tout et parc de la préhistoire). Retour vers 18h.

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

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

## Week-end “Détente & ressourcement”

11, 12 et 13 novembre 2011, dans les Ardennes.

Il s’agit d’une initiative commune des Mutualités libres, de la Vlaamse Liga et de la Ligue de la SEP.

A destination des personnes atteintes de SEP ayant été diagnostiquées récemment et de leur famille.

Le programme complet sera prochainement disponible.



# Petites annonces

## A donner

- **TENA PANTS** Médium Super 14 paquets.
- **TENA FLEX** Médium Super 17 paquets.
- **Elévateur d'escalier droit Monolift LINEA** de marque **Thyssen De Reus** : hauteur 3,1 / verticalement pour 17 marches maximum / Largeur 440 mm – Epaisseur 280 mm – Assise 520 mm. Assise, accoudoirs et marchepied repliables. Siège pivotant automatiquement à 55° et 90°. Acquisition récente 2010 encore sur garantie. Le siège peut être démonté et remplacé, une partie du rail aussi. Toute information complémentaire auprès de la firme ou des ergothérapeutes de la Ligue.

Renseignements: Mme DEL MARMOL -  
tél. 02/357 25 01 – gsm: 0476/45 71 23.

## A vendre

**Voiturette Sterling Elite** 3 roues. Etat impeccable. Date de 2008 mais n'a servi que 4 jours. Batteries à revoir (coût : 600 €).  
Prix de la voiturette : 600 €.

Renseignements: Thierry au 0476/35 41 16.

## A vendre

**Voiturette électrique Orthopedia**, excellent état, pour l'intérieur et l'extérieur. Nouvelle batterie.

Renseignements: 0476/69 29 98

Pour plus  
**d'autonomie**  
à votre domicile

 **ERGO HOME CONSULT**

Rue Django Reinhardt, 18  
6238 PONT-A-CELLES  
Tél./Fax : 071/84 67 13

Evaluation, essais, vente d'aides techniques.  
Voiturettes, lits, soulève-personnes...  
Meilleur rapport QUALITE/PRIX.

OPALE	MEYRA	LINIDO	SUNRISE	MEDICAL
ROHO	JAY	INVACARE	POIRIER	ACTION
S&S	ADAPTABILITY	SCANDINAVIAN	MOBILITY	

Agréé par toutes les mutuelles et organismes assureurs



**BRASSEUR**

Bandagiste Orthopédiste

Au service de la santé et du bien-être



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

**02 513 44 82**

Rue du Midi 76-82 Z • 1000 Bruxelles

Lundi au samedi:  
9h30-18h

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

**GRATUIT**

www.bandagiste-brasseur.be • 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

# S.A. ORTHOPEDIE Toussaint

## AU SERVICE DE VOTRE MOBILITE ET DE VOTRE CONFORT

Venez découvrir notre gamme de voitures,  
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 Opre, 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

## 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® spl

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

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_ N°: \_\_\_\_\_ Boîte: \_\_\_\_\_

Code postal: \_\_\_\_\_ Ville: \_\_\_\_\_

Tél: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

# Infos utiles

## 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](mailto:ligue.sep@ms-sep.be)

Site Internet: [www.ms-sep.be](http://www.ms-sep.be)



Ligue Belge de la  
Sclérose en Plaques  
Communauté Française ASBL

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

#### **BRABANT WALLON - 010/24 16 86**

rue de Bruxelles 15 - 1300 WAVRE  
IBAN: BE36 2710 2127 7081 - BIC: GEBABEBB

M. GILLES: mardi 9h - 12h

M. ROMBAUT: mercredi 9h - 12h

#### **BRUXELLES - 02/740 02 90**

rue A. Lambiotte 144 - 1030 BRUXELLES  
Fax: 02/740 02 99

IBAN: BE71 2100 0341 6169 - BIC: GEBABEBB

Mme MAHIEU: mercredi 9h - 12h

M. SCHROEDER: vendredi 9h - 12h

#### **HAINAUT EST - 071/20 21 75**

rue Brigade Piron 330 - 6061 MONTIGNIES-S-  
SAMBRE

IBAN: BE35 3600 5107 3637 - BIC: BBRUBEBB

Melle DETIMMERMAN: mardi 9h - 12h

Mme GRISAY: jeudi 9h - 12h

#### **HAINAUT OUEST - 065/87 42 99**

rue Olivier Lhoir 8 - 7333 TERTRE  
IBAN: BE35 3600 5107 3637 - BIC: BBRUBEBB

Mme LECHARLIER: mardi 9h - 12h

Mme DEGREEF: jeudi 9h - 12h

#### **LIEGE - 04/344 22 62**

rue E. Marneffe 37 - 4020 LIEGE

Fax: 04/344 08 63

IBAN: BE42 0000 0414 7354 - BIC: BPOTBEB1

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  
IBAN: BE88 7320 0554 7441 - BIC: CREGBEBB

Mme ROUYR: mardi 13h - 16h

Mme PIRON: mercredi 9h - 11h30

#### **NAMUR - 081/40 04 06**

rue des Linottes 6 - 5100 NANINNE  
Fax: 081/40 06 02

IBAN: BE49 2500 0984 4171 - BIC: GEBABEBB

Mme DEBRY: mardi 9h - 12h

M. ROMBAUT: mercredi 13h30 - 15h30

Mme ROCOUR: jeudi 13h30 - 16h30

**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. ANSELIN, 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, même partielle, interdite sans autorisation préalable.

**Tél. 081/40 15 55**

**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](mailto:laclef@ligue.ms-sep.be)

**Documentation**

M. DESTREE: vendredi 9h - 12h  
Email: [documentation@ligue.ms-sep.be](mailto:documentation@ligue.ms-sep.be)

**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<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mardi 10h - 14h

**Vacances**

Mme SCHROEDER: vendredi 9h - 12h  
**Tél. 02/740 02 90**

**Législation**

Mme ROCOUR - Mme MAHIEU  
2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> jeudi de 9h30 à 11h30  
**Tél. 081/58 53 49**  
Email: [legislation@ligue.ms-sep.be](mailto:legislation@ligue.ms-sep.be)

**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:

**La gestion de sa santé. Suite aux propositions de traitements: que faire? Que choisir?**

Un avis à donner, une réflexion, un témoignage?

## 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<sup>er</sup> août 2011**



## mais aussi...

Au bord de la **Mer rouge** en voiturettes, c'est possible!

Une **recette gourmande** au chocolat, pourquoi pas?

A la découverte de la "**Baladine**"

**Du 8 au 11 et du 15 au 18 septembre: Soyez gourmands!**  
N'oubliez pas le rendez-vous de l'**opération Chococlef 2011!**



aks Benelux  
Tegelrijstraat 1018  
3850 Nieuwerkerken  
Tel. 011/690.100  
Fax 011/690.109  
e-mail: [info@aksbenelux.be](mailto:info@aksbenelux.be)  
[www.aksbenelux.be](http://www.aksbenelux.be)

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 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 P.:

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



Prenez une longueur d'avance.



Bayer HealthCare  
Bayer Schering Pharma



# la clef

*le journal*

Prochaine parution: le mercredi 14 septembre 2011