

# la clef

*le journal*

4<sup>ème</sup> trimestre 2011 - décembre, janvier, février n° 113

Les rendez-vous de  
SAPASEP

Belgique - Belgique  
Bureau de dépôt  
Namur  
PP 7 760  
agrément: P708108

Les féeries de Noël

Nouveaux traitements,  
nouvelles pistes?

Feu d'artifice  
sur vos  
économies



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 !



SOUS **contrôle**.be

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

Chères lectrices,  
Chers lecteurs,

*Il y a quelques temps, une affiliée m'a fait part de ses réflexions personnelles: "... Aurais-je fait toutes ces rencontres, ces voyages, si je n'avais pas été atteinte d'une telle maladie? Serais-je sortie d'un quotidien si bien réglé?... S'il est vrai que beaucoup de personnes de mon entourage m'ont tourné le dos, mes amis sont là pour moi et moi pour eux, chacun à sa façon. ... Même si certains jours sont difficiles, voire douloureux, j'aime ma vie...".*

*Il me tenait à cœur de partager ce témoignage, cette façon de voir son présent, son futur et qui permet de faire de ses faiblesses une force intérieure inébranlable.*

*En 2012, la Ligue fêtera ses 30 ans. Aussi la revue ne pouvait passer sous silence ces deux dates 1982-2012, qui marquent trente ans d'activités.*

*Fondée pour être au service des affiliés, la Ligue souhaite renouveler sa volonté et ses ressources pour concrétiser son objectif principal, à savoir l'amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes de sclérose en plaques.*

*En 30 ans, la Ligue s'est développée, elle est passée de 730 membres à près de 2.300 en 2011. Si les affiliés sont plus nombreux, ils sont surtout plus jeunes et nous interpellent à propos de leur réalité sociale. Des approches différentes doivent être menées par la Ligue pour répondre à leurs attentes ainsi qu'une réflexion continuelle sur les adaptations nécessaires de l'aide sociale qu'elle propose.*

*Au nom de toute l'équipe, je vous souhaite de très bonnes fêtes de fin d'année.*

*Gageons que 2012 sera une année "solidaire", riche en rencontres qu'elles soient d'informations ou conviviales.*

Lucile NOTTE  
Directrice LBSP

Nous vous souhaitons une  
année 2012 WANGKARU...

*Le résultat a parfois bien moins d'importance que l'action menée pour y arriver. La fin d'une année est l'occasion de faire le bilan de ce qu'on a fait et aussi de ce qu'on n'a pas fait. On se promet, le temps d'une pensée, de faire mieux durant l'année qui arrive. Cet exercice requiert à la fois de l'honnêteté mais également de la tolérance vis-à-vis de soi-même et des autres.*

*La notion d'équilibre et de beauté sont au cœur de la santé arborigène. Ainsi pour les *nyangkari* du désert central d'Australie, être en bonne santé ne signifie pas simplement avoir un corps sain. Il faut être avant tout *wangkaru*, c'est-à-dire "vivant, ayant le souffle aisé et pouvant communiquer" (\*)*

*Et si nous mettions à l'honneur, non pas tout ce qu'on a fait ou pas fait, mais tout simplement ce qu'on a "vécu" durant cette année? Et si on saluait les petits détails, les mots, les rencontres, les sourires et les regards échangés? Et si en 2012, on arrivait à être tout simplement un peu plus *wangkari*? C'est tout le bien que le personnel du service d'accompagnement "logement" vous souhaite.*

Marc DUFOUR  
Directeur de SAPASEP

(\*) extrait du livre "La maladie a-t-elle un sens?"  
de Thierry JANSSEN



# NOVARTIS

votre nouveau partenaire dans la lutte contre la

# SEP



# Sommaire

décembre - janvier - février 2011-2012

- 3 EDITORIAL
- 6 ALLÔ DOCTEUR  
De nouveaux traitements et de nouvelles pistes prometteuses
- 8 EVASION  
Les féeries de Noël  
10 Au bonheur des profondeurs...
- 12 LES LOIS ET VOS DROITS  
Prendre sa santé en main, c'est possible et pas cher  
13 Alerte-vigilance: diminution des frais fixes ou autres  
Anticiper pour mieux réagir!
- 17 DOSSIER
- 18 Quelle est notre relation avec l'argent?  
20 Le handicap et la maladie pèsent...  
21 Pour un logement décent pour tous  
22 Se vêtir à bas prix dans sa commune  
23 Les médicaments génériques  
24 Les 7 secrets pour un meilleur rapport avec l'argent  
26 Expérience de se faire coiffer dans une école  
27 Tous à vos SEL!  
28 Vous avez dit canapé? ou échange de maison?  
30 La colocation multigénérationnelle  
32 Le surendettement et la médiation de dettes  
34 La culture à portée de tous...  
35 Billet d'avion ou de train moins cher  
37 Acheter des lunettes sur Internet est devenu très tentant!  
39 Du sport, à prix tout doux  
40 Aide à domicile  
41 Informatique à petit prix en Belgique  
42 La Ligue est à vos côtés  
43 En savoir plus...
- 45 LU ET REGARDÉ POUR VOUS
- 46 A VOS FOURNEAUX
- 48 POINT ACTU  
Le gala de la Ligue Nationale  
49 Ecole de la sclérose en plaques 2012  
Vacances organisées par le Hainaut  
Syllabus "journée médicale"  
Dates à retenir...  
50 Les rendez-vous de SAPASEP
- 51 A VOS PLUMES  
Echos de la journée "éducation canine"
- 53 DOCUMENTATION
- 55 AGENDA & PETITES ANNONCES
- 58 INFOS UTILES

## Phrase du trimestre

*"N'ayez jamais peur de la vie, n'ayez jamais peur de l'aventure, faites confiance au hasard, à la chance, à la destinée. Partez, allez conquérir d'autres espaces, d'autres espérances. Le reste vous sera donné de surcroît."*

Henry de MONFREID



# Allô Docteur

## *De nouveaux traitements et de nouvelles pistes prometteuses*

TEXTE: INTERVIEW DE "FACTEUR SANTÉ", REVUE DE L'ASSOCIATION FRANÇAISE DES SCLÉROSÉS EN PLAQUES (AFSEP) AVEC LE PROFESSEUR THIBAUT MOREAU — PRÉSIDENT DU COMITÉ MÉDICO-SCIENTIFIQUE DE LA FONDATION ARSEP - CHU DE DIJON

*Alors que depuis une quarantaine d'années, on constate que l'on est mieux soigné, que l'on est mieux protégé contre les infections, notre système immunitaire se fragiliserait et s'affaiblirait dans ses réponses?*

C'est la théorie "hygiéniste", défendue par certains. Par exemple, en Guadeloupe et en Martinique, il est observé depuis quelques années une augmentation du nombre de SEP.

Pour expliquer ce phénomène, il est suspecté que l'amélioration des conditions de vie (lutte contre les infections, baisse des parasitoses, amélioration alimentaire, canalisation d'eau,...) pourrait favoriser le dysfonctionnement du système immunitaire et déclencher des maladies auto-immunes comme la SEP. Le contact avec des agents infectieux dans l'enfance pourrait être protecteur (une explication possible pour l'absence de SEP en Afrique Noire).

Malgré cette théorie, l'hypothèse infectieuse reste recevable pour le déclenchement de la SEP. Par exemple, le virus EBV (Epstein-Barr Virus) qui peut donner la mononucléose infectieuse est aujourd'hui fortement suspecté de participer au déclenchement de la SEP.

*Le tabac peut-il favoriser le déclenchement de la maladie?*

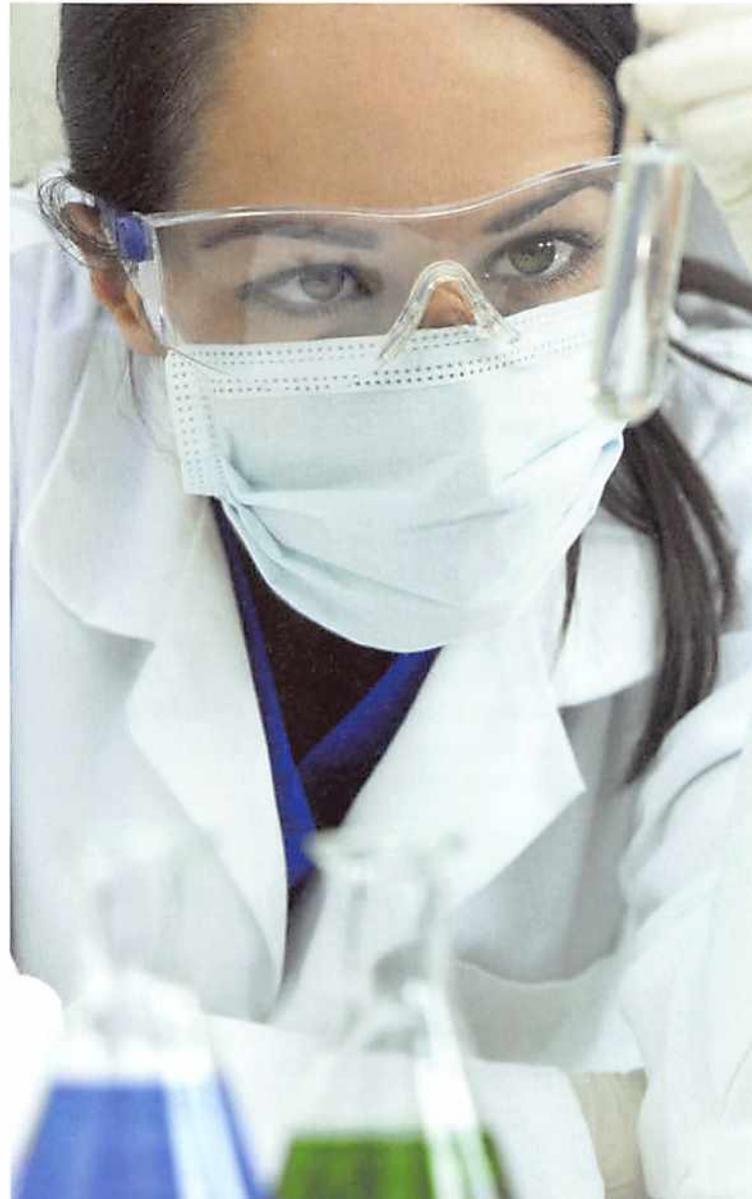
Plusieurs études récentes montrent que le tabagisme actif et à un moindre degré, passif, peut être un cofacteur de déclenchement de la SEP. D'ailleurs, le tabagisme pourrait être l'explication de l'augmentation de la SEP chez la femme au cours de ces dernières décennies.

*Existe-il de nouveaux traitements pour les formes progressives?*

Pour les formes progressives, nous n'avons pas aujourd'hui de traitements vraiment efficaces et validés. Bien qu'il y ait aujourd'hui des essais thérapeutiques dans les formes progressives, ce qui est une étape encourageante, mais il faudra beaucoup plus longtemps dans ces formes progressives pour mesurer l'efficacité que pour les formes rémittentes.

*Question d'actualité qui suscite de nombreuses controverses sur l'insuffisance circulatoire cérébro-spinale?*

Le sujet reste brûlant. L'hypothèse formulée est la suivante: il existerait chez les malades porteurs d'une SEP un ralentissement de la circulation veineuse pour drainer le sang du cerveau. Parallèlement, il existerait des sténoses sur ces veines, en particulier au niveau du cou. Ce ralentissement veineux pourrait favoriser l'inflammation dans le cerveau avec dépôt de fer. Si l'hypothèse est originale, il reste d'importantes questions en suspens.



*Comment définir objectivement cette IVCC (insuffisance veineuse cérébrale chronique), avec le doppler, l'IRM?*

Plusieurs études n'arrivent pas à confirmer les paramètres initialement proposés.

*L'IVCC n'existe-elle que dans la SEP?*

Non, des sujets en bonne santé, sans symptômes peuvent présenter ces anomalies veineuses comme au cours d'autres maladies neurologiques.

*Si l'IVCC existe vraiment dans la SEP, est-elle plutôt une cause ou une conséquence de la maladie?*

Une étude récente vient de démontrer dans une population de patients ayant présenté une première poussée qu'il n'existait pas d'augmentation significative et systématique d'IVCC. Ceci semble démontrer que l'IVCC n'est pas la cause de la maladie.

*Dans le doute scientifique actuel, faut-il préconiser un geste chirurgical sur les veines dans la SEP?*

Non, les sociétés savantes internationales de la SEP s'accordent pour dire que ce geste chirurgical, non dénué de risque, ne doit pas être réalisé avec les connaissances actuelles. D'autres études sont actuellement en cours pour conclure définitivement.

*Les pistes du futur; comme les cellules souches, illusion ou oui c'est possible?*

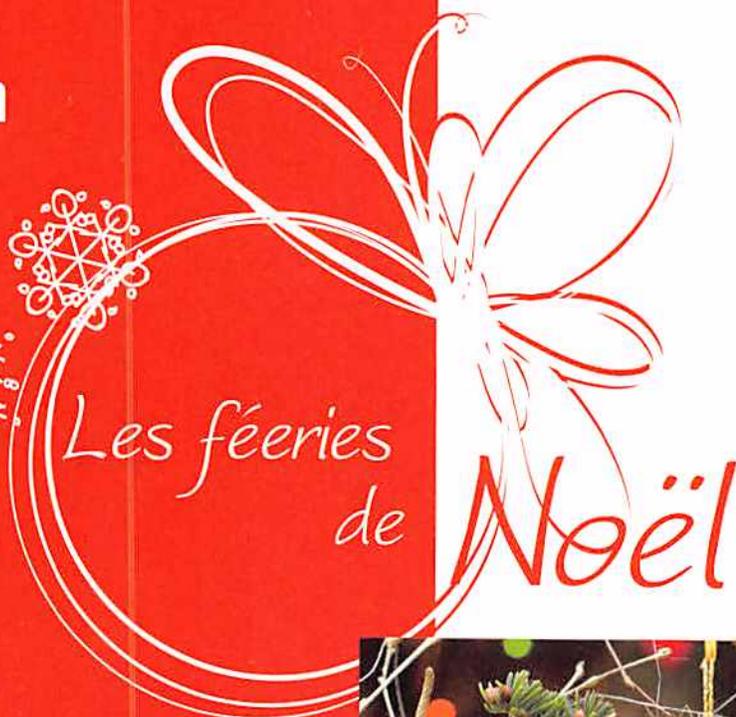
Il y a le rêve et puis la réalité, des cellules souches réparatrices qu'il faut réveiller et stimuler pour aller réparer les zones lésées, semble séduisant. Différents types de cellules souches existent comme les cellules mésenchymateuses qui ont la capacité de jouer un rôle de modulation du système immunitaire dérégulé dans la SEP, mais à l'heure actuelle aucune donnée ne permet de dire formellement si ces cellules peuvent réparer les lésions. Cette piste reste une voie de recherche passionnante et en plein essor. D'autres cellules sou-

ches qui peuvent fabriquer de la myéline sont étudiées. Mais des obstacles subsistent: quelles cellules? Injectées par quelles voies? Comment les obtenir et les rendre stables? Quelles sont leurs potentialités de réparation, d'immunosuppression?

Plusieurs études internationales sont en cours pour tenter de répondre à ces interrogations.



# Evasion



## Les féeries de Noël

TEXTE: JULIETTE DEGREEF

*Bruxelles – Circuit de la Grand-Place  
jusqu'au Marché aux poissons*

**Du 25/11/2011 au 01/01/2012**

Parcours: de la Grand-Place jusqu'au Marché aux Poissons.

Horaires: du lundi au jeudi de 12h à 21h, du vendredi au dimanche de 11h à 22h.

ATTENTION: le 24 décembre de 12h à 18h, le 25 décembre de 14h à 22h.

Les Nuits Electrabel: spectacle sons et lumières sur la Grand-Place.

Place Ste-Catherine, invité d'honneur: le Maroc.

Patinoires et manèges: du lundi au jeudi de 12h à 21h, du vendredi au dimanche de 11h à 22h.

ATTENTION: le 24 décembre de 12h à 18h, le 25 décembre de 14h à 22h.

**Vivez Noël à Bruxelles: [www.plaisirsdhiver.be](http://www.plaisirsdhiver.be)**

*Charleroi – Place St-Fiacre*

**Marché de Noël et traditions**

**Du 25/11/2011 au 24/12/2011**

Le tout nouveau marché de Noël sera installé sur la place Saint-Fiacre qui est le prolongement du boulevard Tirou.

**Site web: [www.noelacharleroi.be](http://www.noelacharleroi.be)**

**Le pays de Père Noël à Charleroi Expo**

**Du 24/12/2011 au 08/01/2012**

A partir de 13h30 jusque 19h

Charleroi Expo, Hall 4 (entrée Av. de l'Europe)



*Mons – Grand-Place*

**Du 09/12/2011 au 31/12/2011**

**Coeur en neige - 7<sup>ème</sup> édition**

Encore plus féérique... Patinoire enchantée par les fées et les lutins, forêt magique, animations et spectacles, ainsi que le traditionnel village de Noël avec les chalets.

Attention: fermé le 25 décembre!

*Durbuy – La plus petite ville du monde*

**Du 26/11/2011 au 08/01/2012**

**Les marchés de Noël à Durbuy**

Marché de Noël sur la place aux Foires et le parc Roi Baudouin: tous les week-ends du mois de décembre, puis tous les jours du 26/12/2011 au 08/01/2012.

Patinoire de Noël du 26/11/2011 au 08/01/2012.

Tél. +32 (0)86/21 24 28

**Informations: [info@durbuy.be](mailto:info@durbuy.be)**



## Namur – Place d'Armes

Du 02/12/2011 au 30/12/2011

### Les marchés de Noël sur la place d'Armes

Une centaine de chalets occupent la Place d'Armes, la Rue de Fer et le Grognon, proposant une large variété d'articles cadeaux et de produits de bouche artisanaux aux saveurs de Noël.

Concerts, chorales, folklore, fanfares, animeront les rues du centre de Namur chaque week-end. La fête foraine et la visite incontournable du Père Noël raviront les plus jeunes.

Enfin, pour profiter des joies de la glisse dans une ambiance aux couleurs de Noël, la patinoire écologique du Grognon accueille petits et grands sur une surface de 300m<sup>2</sup>.



## Liège – Place St-Lambert et Place du Marché

Du 25/11/2011 au 30/12/2011

De 11h à 20h en semaine, jusqu'à 22h le week-end.

190 chalets illuminés et colorés, situés au cœur de Liège, présenteront aux visiteurs mille et un produits de fête: artisanat, décoration du sapin et de la table de fête, idées cadeaux, le tout dans une ambiance conviviale.

**Village de Noël:** du 27/11 au 30/12 sur la Place St-Lambert et la Place du Marché.

**Piste de luge géante:** sur la dalle St-Lambert jusqu'à 20h en semaine et 22h le week-end.

**Spectacles de marionnettes**

**Grande roue:** sur l'Espace Tivoli.

Podium d'animations diverses.

Tél. +32 (0)4/254 97 97



## Au bonheur des profondeurs...

TEXTE: VÉRONIQUE DEBRY  
EXTRAITS DE FAIREFACE N° 685 AVRIL 2010  
COLLABORATION: HANDICAP AVENTURE: 11 AVENUE  
BUENOS AIRES 06000 NICE. TÉL: 0493/86 20 28

*Se balader sous terre pour découvrir les beautés secrètes des grottes et cavités: **un challenge pour les personnes à mobilité réduite.***

*Mais le défi peut désormais être relevé grâce à la mobilisation des spéléologues.*

Un silence reposant, uniquement troublé par le clapotis des gouttes d'eau sur le calcaire millénaire.

Un bruit d'ailes qui vous frôlent quand une chauve-souris s'affole...

Nous sommes à quelques dizaines de mètres sous le sol à peine... mais déjà loin, si loin du quotidien de la terre ferme. Le monde souterrain recèle d'infinies surprises: un monde surprenant et rempli de rêves, que l'on a longtemps pensé inaccessible aux personnes à mobilité réduite.

### 2012, l'année de la spéléo pour tous

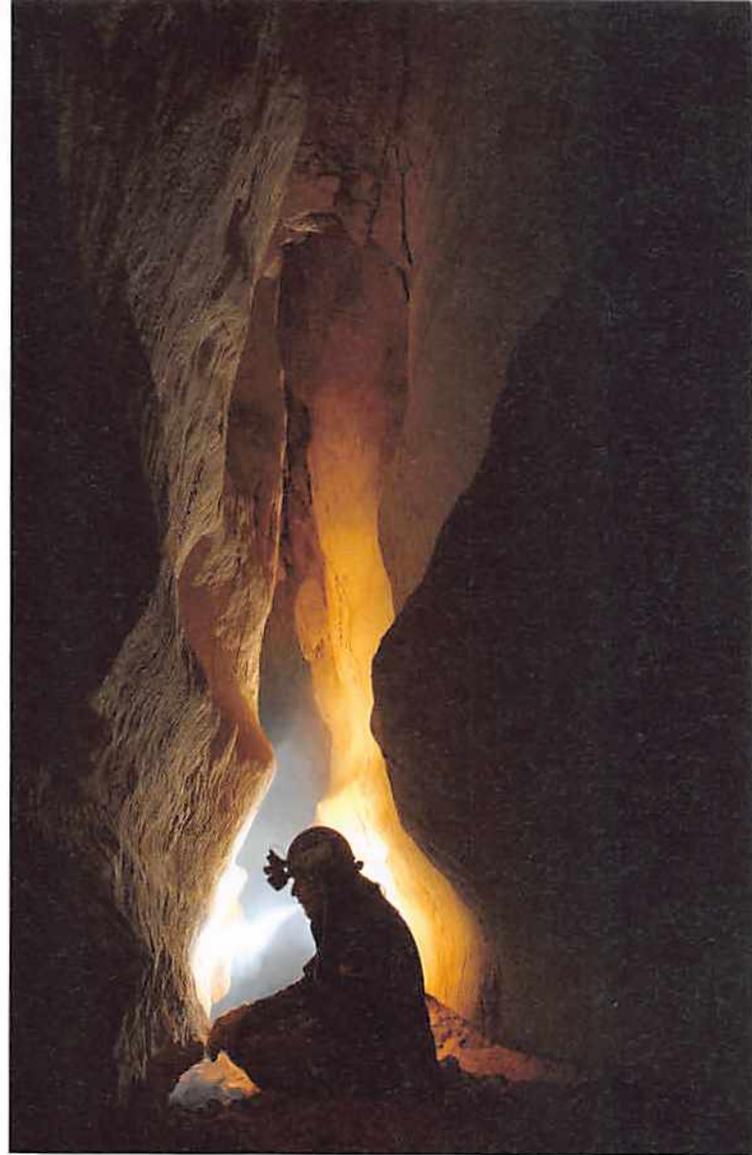
Et pourtant, aujourd'hui, elles sont de plus en plus nombreuses à pouvoir se glisser sous la croûte terrestre et à en découvrir les trésors cachés grâce aux clubs de spéléologie, mobilisés pour rendre accessibles grottes et cavités.

Par exemple: la découverte des grottes du Gers (France) avec des personnes atteintes d'infirmité motrice cérébrale et paraplégique.

Ces grottes sont relativement faciles d'accès car plutôt horizontales. En premier lieu il faut effectuer une descente en tyrolienne (la tyrolienne est un système de transport sur filin. Il s'agit d'un mode de déplacement utilisé pour la traversée en hauteur d'un obstacle dénivelé comme une douve ou autre cuvette naturelle ou artificielle) pour accéder à l'endroit de la cavité.

Suit alors une navigation en canot pneumatique sur les rivières souterraines. Les descentes sont faites deux par deux. Pour deux personnes à mobilité réduite en expédition, il y avait douze accompagnants spéléologues au minimum. Les trois bateaux étaient placés en enfilade: le premier et le dernier étaient occupés par une personne à mobilité réduite, celui du milieu restant vide par sécurité.

Autour de chaque canot, cinq personnes assuraient la stabilité de la navigation.



### De la magie à l'état pur

Tous les participants en ont gardé des souvenirs forts et la volonté de renouveler l'opération dès que possible. Et ce, des deux côtés... Pour les spéléologues, c'est la capacité d'aller encore plus loin et de se dépasser.

*"La relation valide/non valide est d'autant plus forte dans cet univers unique, différent et très exigeant qu'est le monde souterrain. On ne transmet pas les informations, les consignes et notre savoir-faire de la même manière: notre engagement doit être sans faille. Et quel bonheur également de pouvoir partager notre passion et nos sensations avec des personnes qui n'imaginaient pas pouvoir y accéder un jour!"*

Quant à Jérôme, 20 ans, atteint d'infirmité motrice cérébrale, il confie que:

*"Descendre sous terre m'a permis d'accroître ma confiance en moi: je ne pensais pas en être capable car j'avais peur. Et sous terre, tout est différent: on est dans un autre univers. C'est superbe, c'est une expérience unique".*

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

# Le nouveau système **WalkAide**®

Testez **GRATUITEMENT!**  
Contactez nos bureaux au  
054 50 40 05 avec la mention  
"JOURS DE DEMONSTRATION  
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 naturel 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)

# Les lois et vos droits

## Prendre sa santé en main, c'est possible et pas cher

TEXTE: SOLANGE ROCOUR, CATHERINE MAHIEU

### Médicaments

Bobos, migraines, gripes, maladies chroniques, les visites chez votre pharmacien sont parfois nombreuses et coûteuses...

Pourtant lorsque vous êtes malade, vous voulez être bien soigné et à un coût raisonnable.

*Des alternatives moins chères existent*, demandez conseil à votre pharmacien:

- **Médicaments génériques**: substance active identique à celle du produit de marque;
- **Conditionnements des médicaments** (grande ou petite boîte);
- **Pharmacies sur Internet**: celles-ci doivent créer un site au départ de leur pharmacie et doivent respecter les conditions légales strictes;
- Adresse: [www.medicamentsmoinschers.be](http://www.medicamentsmoinschers.be)

### Médecins – Comment payer moins?

Il existe des mesures et avantages spécifiques qui permettent de réduire la facture des soins de santé.

*Que faire pour se soigner moins cher?*

- **D.M.G. (dossier médical global)**: ne coûte rien, frais d'ouverture du dossier remboursé dans son intégralité par la mutuelle.

*Avantage*: réduction de 30% du ticket modérateur (médecin généraliste)

- Consulter un médecin généraliste **avant un spécialiste**.

*Avantage*: ticket modérateur diminué de 5 €.

*Condition*: être couvert par un D.M.G.

- Consulter un **médecin conventionné** (engagement à respecter les tarifs officiels). Se renseigner auprès de la mutualité.

- Consulter dans une **maison médicale**.

*Condition*: être inscrit, signer un contrat.

*Avantage*: application d'un forfait.

Prestations kiné, généraliste, infirmière prises en charge directement par l'Inami.

- **Statut Omnio-Bim**

Si statut social précaire, sous certaines conditions, intervention plus importante (majorée) de la mutualité dans le coût des soins de santé (consultations/médicaments/hôpital).

### Assurance Hospitalisation

En règle générale, en cas d'hospitalisation, opter pour une chambre commune ou à 2 lits (pas ou peu de suppléments à charge). Avant celle-ci, demander la déclaration d'admission (tarifs, suppléments...).

Si possibilité, affiliation à une assurance hospitalisation, de préférence auprès de la mutuelle.



# Alerte - vigilance: diminution des frais fixes ou autres

TEXTE: SOLANGE ROCOUR, CATHERINE MAHIEU

## Avantages fiscaux

- **Impôts personnes physiques:** quotité exemptée pour personne handicapée (1.370 €).

Conditions:

- fournir attestation officielle SPF ou Inami
- cocher la case adéquate dans la déclaration d'impôt chaque année

- **Titres- services:** donnent droit à une réduction d'impôt de 30%, voir article La Clef n°111 (2<sup>ème</sup> trimestre 2011, page 35).

- **Habitation – réduction du précompte immobilier:**

- En tant que personne handicapée (propriétaire ou locataire),
- En tant que simple citoyen: nombre d'enfants à charge.

Cette réduction varie selon la région linguistique du domicile, s'adresser au bureau des Recettes concerné.

- **Energie:**

Réalisation de travaux économiseurs d'énergie dans l'habitation occupée (double vitrage, remplacement de chaudière, isolation...) primes existantes par région linguistique ; déductibilité fiscale.

## Avantages sociaux

- **Tarif social gaz/électricité:**

- Pour toute personne bénéficiant d'une ARR/AI ou APA.

- Pour toute personne disposant de revenus modestes: R I S (ex-minimex), revenus garantis personnes âgées (GRAPA), aide sociale financière pour les personnes étrangères...

Afin de bénéficier du tarif social auprès du fournisseur (ou du gestionnaire de réseau), transmettre annuellement le document adéquat.

- **Tarif social téléphone/gsm:**

- Tarif social téléphone: conditions générales = être âgé de + de 65 ans ou personne de + de 18 ans handicapée de + de 66% ou personne bénéficiant de revenu d'intégration.

Des conditions supplémentaires sont liées à la cohabitation ainsi que des conditions de revenus (ne pas dépasser en revenu imposable annuel 15.782,42€ pour un bénéficiaire, augmenté de 2.921,74€ par personne à charge).

- Tarif social gsm: mêmes conditions que pour le téléphone. En général, réduction de 12€ par mois. (à vérifier auprès de l'opérateur).

Attention, on ne peut cumuler les 2 avantages.

- **Fonds social chauffage**

Intervention partielle dans la facture de gasoil des personnes se trouvant dans des situations financières précaires.

Intervention pour des livraisons entre le 1<sup>er</sup> janvier et le 31 décembre.

Conditions:

- BIM,
- Personnes à revenus limités Omnio,
- Personnes endettées (médiation de dettes ou règlement collectifs de dettes).

S'adresser au CPAS de sa commune dans les 60 jours suivant la livraison.

## Anticiper pour mieux réagir!

Evaluer l'état de vos finances grâce à la grille budgétaire à remplir chaque mois, ci-contre.

Une fois réalisée, il vous est possible d'y apporter quelques retouches. S'il n'est pas toujours possible d'augmenter les ressources, on peut, malgré tout, tenter de réduire les dépenses.

# Grille budgétaire

	Montants mensuels	Montants exacts, périodicité, échanges, remarques
<b>RESSOURCES</b>		
Salaire (également allocation de chômage, RIS, pensions,...)		
Allocations familiales		
Pension alimentaire		
Primes / pécules de vacances / 13 <sup>ème</sup> mois		
Chèque-repas		
Autres: chèques ALE		
<b>Total des ressources</b>		
<b>DÉPENSES</b>		
<b>LOGEMENT</b>		
Loyer / prêt hypothécaire		
Electricité / gaz / chauffage		
Eau		
Taxes immondices		
Précompte immobilier		
Assurance incendie		
Autres:...		
<b>MÉNAGE</b>		
Alimentation		
Frais scolaires / frais de garde		
Vêtements / chaussures		
Équipement et entretien du ménage		
Assurance familiale		
Autres: tabac,...		
<b>VÉHICULE / MOBILITÉ</b>		
Carburant		
Entretiens		
Assurance RC et autres assurances		
Abonnements (bus, train,...) et autres		
<b>SANTÉ / BIEN-ÊTRE</b>		
Soins corporels (coiffeurs,...)		
Frais médicaux et pharmaceutiques		
Loisirs / sport		
Mutuelle		
Vacances		
Assurance hospitalisation		
Autres:...		
<b>COMMUNICATION</b>		
Téléphone fixe et mobile		
TV		
Internet		
Redevance TV		
Autres:...		
<b>AUTRES DÉPENSES</b>		
Pension alimentaire		
Cotisation et abonnements divers (syndicats, associations,...)		
Fêtes / cadeaux		
Animaux		
Taxes régionales ou provinciales		
Impôts		
Autres assurances (vie, funéraire, pension,...)		
Frais bancaires		
Dépenses occasionnelles		
Réparation, entretiens, amortissement		
Autres: ...		
<b>DETTES / CRÉDITS</b>		
Dettes		
Crédits		
<b>Total des dépenses</b>		
<b>Épargne</b>		
<b>DISPONIBLE (=RESSOURCES - DÉPENSES - ÉPARGNE)</b>		

# Euromove,

pour répondre  
à vos besoins de mobilité



s-max sella,  
équipé  
d'une  
assise  
repliable



## S-max

Le monte escalier  
pour votre fauteuil



- Restez dans votre fauteuil
- Adaptable à tout type de fauteuil manuel
- Pas de transfert
- Frein de sécurité



## V-max

Retrouvez le plaisir  
des promenades

- Assistance électrique pour pousser et freiner le fauteuil roulant
- Adaptable à tout type de fauteuil manuel (largeur d'assise de 28 cm à 65 cm; dépendant du modèle de fauteuil)
- Facilement démontable et transportable



max-e



Zip



Bingo



Copilot



Rollfiets

**Euromove sprl**

Tel.: 02-358 59 86

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



## 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

# DOSSIER

## Feu d'artifice sur vos économies



Ce dossier se veut résolument optimiste et ne prétend pas faire le tour de toutes les possibilités existantes pour «gagner plus et dépenser moins»!

Avant tout, il est une occasion de voyager dans le domaine de la santé, de la vie quotidienne, des loisirs, du handicap et de dénicher les bons plans, les astuces, les conseils inédits.

Bonne lecture!

Quelle est notre relation avec l'argent?	20
Le handicap et la maladie pèsent dans...	22
Pour un logement décent pour tous...	23
Se vêtir à bas prix dans sa commune	24
Les médicaments génériques	25
Les 7 secrets pour un meilleur rapport...	26
Expérience de se faire coiffer dans...	28
Tous à vos SEL!	29
Vous avez dit canapé?...	30
La colocation multigénérationnelle...	32
Le surendettement et la médiation...	34
La culture à portée de tous...	36
Billet d'avion ou de train moins cher	37
Acheter des lunettes sur Internet est...	39
Du sport à prix tout doux	41
Aide à domicile	42
Informatique à petit prix en Belgique	43
La Ligue est à vos côtés	44
En savoir plus...	45

# Quelle est notre relation avec l'argent?

TEXTE: VÉRONIQUE DEBRY

SOURCES: LA LIBRE ESSENTIELLE HOMME. THIERRY JANSSEN, MÉDECIN, CHIRURGIEN. 2005.

JOURNAL OF PERSONALITY AND SOCIAL PSYCHOLOGY. VOL 80. N° 2.

SOCIAL INDICATORS RESEARCH VOL 57.

RAINVILLE CLAUDIA MAGAZINE LUMIÈRE. VOL 5 DÉCEMBRE 2006.

Si on s'amuse à faire le palmarès des croyances les plus fréquemment entendues par rapport à l'argent, voici ce qu'il en ressortirait:

- L'argent n'est pas facile à gagner de nos jours;
- Je ne serai jamais capable de joindre les deux bouts;
- Actuellement, c'est impossible de mettre un sou de côté;
- Il faut travailler dur pour gagner sa croûte;

## Deux croyances qui mènent nos vies?

Qu'on le veuille ou non, nous avons subi l'influence *du comportement de nos parents* en ce domaine.

Si on a pu croire depuis longtemps que l'argent se mérite, à l'âge adulte, on s'interdira de s'offrir du bon temps et on se tuera à la tâche croyant ainsi mériter une juste rémunération.

Nos parents se sont peut-être souvent querellés avec l'argent. Plus tard, suite à une séparation par exemple, par crainte de vivre des tensions par rapport à l'argent, il se pourrait qu'on choisisse de tout laisser à son partenaire ou encore de ne point réclamer la pension alimentaire à laquelle on aurait pourtant droit.

Et si nos parents jetaient l'argent par les fenêtres au risque de s'endetter, nous pourrions dans l'avenir avoir

deux comportements: reproduire ce que nos parents ont fait ou épargner jour après jour, au risque de sacrifier sa vie.

*Plus on gagnera de l'argent, plus on sera heureux...*: "L'argent ne fait pas le bonheur" est une maxime emplie de sagesse. Bien sûr, il est nécessaire pour vivre sereinement de pouvoir disposer d'un minimum de confort et de ne pas avoir à s'inquiéter du lendemain. Car difficile d'être heureux lorsqu'on vit sous le seuil de pauvreté.

Mais si l'on parle de ceux qui subviennent à tous leurs besoins vitaux, il semble bien que la joie de vivre ne soit pas directement proportionnelle au compte en banque, au nombre de voitures et d'écrans plasma... Les princesses d'aujourd'hui ne sont pas aussi heureuses que celles des contes de fées d'hier.

Alors faut-il arrêter de croire les publicités qui affirment haut et fort que seule l'accumulation de biens est le moyen unique de connaître le bonheur absolu?

*"Je croyais qu'une fois que j'aurais bien assuré ma sécurité financière, je pourrais enfin avoir le temps de profiter pleinement de ma vie.*

*Pendant ce temps, les années passaient et ma vie se résumait au mot "travail". Certes, j'aimais mon travail au point où je n'avais pas le sentiment de travailler mais je souffrais d'un manque de temps: du temps pour lire, faire du vélo, m'amuser davantage avec mes enfants, aller voir des amis etc.*

*Un événement fut pour moi très révélateur: j'avais offert à mon fils un voyage d'une semaine à Paris. Je voulais lui offrir une semaine inoubliable. J'avais préparé tout un programme (Eurodisney, le parc Astérix, la Cité des Sciences, la tour Eiffel, le Musée du Louvre, les bateaux-mouches etc.).*

*Une véritable course contre la montre pour ne rien manquer. A la fin de la semaine, il ne semblait guère*

*heureux:*

*J'étais déçu, déçu qu'il ne soit pas plus satisfait, déçu des 2000 euros que j'avais dépensés en une seule semaine.*

*C'est alors que j'ai compris à quel point j'étais passé à côté des besoins de mon fils et à côté de mes véritables besoins.*

*Pour la première fois de ma vie, je réalisais combien il avait été faux de croire qu'il me fallait atteindre un certain niveau financier pour avoir de l'agrément dans la vie. Soudain, je découvrais la richesse des plaisirs tout simples, d'une promenade en prenant le temps de respirer les fleurs ou de m'arrêter pour observer une sculpture ornant une façade. Avec mon fils, j'aurais pu alléger le programme pour mieux vivre les instants que nous partagions ensemble dans plus de simplicité et de complicité."*





### **En vouloir plus, c'est avoir moins!**

L'idée de la richesse, source de joie, est battue en brèche depuis la nuit des temps.

En clair, les gens dont les seuls buts sont d'avoir plus d'argent, de notoriété, de maisons, de voitures... sont ceux qui jugent la vie la moins satisfaisante! Ils souffriraient même plus souvent d'anxiété et de dépression. L'accumulation de biens matériels ne soulagerait-elle rien d'autre que notre porte-monnaie? Pourtant, nombre d'entre-nous ont le réflexe d'acheter "pour se faire plaisir". Mais ce petit bonheur serait malheureusement très bref...

### **L'argent: miroir de nos peurs**

Contempler son propre reflet dans ce miroir est parfois difficile.

Chaque trait reflété de notre personnalité devient alors une occasion de comprendre les peurs et les défenses qui se sont construites au cours de notre histoire.

Ainsi, à force de fuir le monde par peur de ne pas y trouver de place, certains préfèrent se passer d'argent plutôt que se confronter aux réalités matérielles pour en gagner. Le détachement qu'ils feignent par rapport à l'argent n'est qu'une manière de justifier leur incapacité à en produire, un refuge qui leur permet de se sentir différents voire supérieurs par rapport au vulgaire des nantis.

Evidemment, avec un peu d'introspection, ceux-là découvrent que le véritable détachement n'est jamais une réponse à leur peur.

Poussés par la crainte d'être abandonnés, d'autres voient en leur argent une nourriture rassurante. Leur avidité n'a d'égale que l'ingéniosité avec laquelle ils développent les stratégies du gain et de la possession. Leur drame est de n'être jamais rassasiés et la peur de manquer creuse un puits sans fin dans lequel ils finissent par se noyer.

La peur de tomber sous la coupe d'autrui incite certaines personnes à se protéger des regards extérieurs. Du coup, se sentant coupables de posséder un peu d'argent, elles le dissimulent hypocritement et jalouses, elles passent leur temps à blâmer ceux qui jouissent de ses bienfaits au grand jour.

Une attitude qui n'a rien à envier à celle adoptée par ceux

qui ont peur d'être trahis. En effet, rien ne laisse supposer que la générosité de ces manipulateurs est rarement désintéressée. Pour eux, l'argent est un moyen d'imposer et de contrôler, une façon de s'assurer la fidélité des autres.

Enfin, pour ceux que la peur de ne pas être parfaits incite à créer une image idéalisée d'eux-mêmes, l'argent est un excellent moyen d'acquérir les signes extérieurs qui éveilleront l'admiration.

Vêtements de marque et autres objets de luxe sont arborés ostensiblement et attestent une parfaite adaptation à la société dans laquelle ils vivent.

Si nous prenons la peine de nous observer sans porter de jugement, nous constatons très vite que notre manière d'aborder l'argent varie d'une situation à l'autre, d'une relation à l'autre et même d'une époque de notre vie à une autre.

### **La puissance de l'argent: visibilité et invisibilité**

Dans notre rapport à l'argent, nous sommes passés, en quelques décennies, d'un extrême à l'autre. Longtemps suspect, voire tabou, l'argent est devenu totem. Hier objet de mépris, aujourd'hui l'argent fascine. Il s'affiche, parfois avec ostentation, sans que cela semble susciter une quelconque réprobation morale.

Il n'y a plus de honte à parler argent, à vouloir en gagner beaucoup. Le million est l'unité monétaire du Lotto ou de certains jeux télévisés. Et celui qui prétend ne pas être intéressé par l'argent, fait figure d'anormal. Chacun est supposé vouloir gagner des millions. Bref, nous serions définitivement affranchis du lourd héritage de méfiance, de réprobation et de malédiction qui pesait, il y a encore peu, sur l'argent.

Mais les apparences sont peut-être trompeuses. L'argent demeure une puissance cachée, un objet bizarre aux riches dimensions imaginaires.

Parler argent, c'est en effet parler de ce que nous avons et de ce que nous n'avons pas, de nos frustrations, de nos rêves, de nos impuissances. Il n'y a donc rien d'étonnant à observer que le langage familier et l'argot sont riches en matière d'argent: fric, flouze, thunes, oseille, blé, radis, sac, patate, bâton, brique... Ce qui ne peut se dire ouvertement, ce qui est refoulé, revient au jour sous des formes détournées. Malgré la liberté de parole que l'on croit à son égard, l'argent se dit encore indirectement.

L'argent s'affiche davantage qu'hier. Mais dans le même temps, il perd en visibilité. Il se soustrait à notre regard dans sa matérialité même. Chèques, cartes de crédits, porte-monnaie électroniques se sont substitués

aux règlements en espèces sonnantes et trébuchantes, aux liasses de billets que l'on pouvait palper.

L'argent s'insinue partout et disparaît en tant qu'objet. Il s'éclipse au fur et à mesure que la société développe ses structures monétaires mais sans rien perdre de son étrange propriété de convertisseur universel de toutes les valeurs matérielles. Tout peut être acquis à prix d'argent: on peut acheter des choses comme des personnes.

Pour conclure, que nous en ayons beaucoup ou peu, l'argent est donc toujours un "problème". Mais mieux vaut en posséder un peu que pas du tout. Ne fut-ce que pour acheter un journal et lire un article... qui parle de l'argent.

## Le handicap et la maladie pèsent dans les budgets...

L'observatoire ASPH de la Personne Handicapée a réalisé une enquête relative au coût de la santé en général mais aussi plus particulièrement dans le cadre du handicap. Les résultats ont été publiés en 2010.

26,3 % de la population souffre d'une ou de plusieurs maladies de longue durée ou de handicap.

17,4% de la population déclare que ces maladies entraînent des limitations dans la vie quotidienne: légères: 7 %, moyennes: 6,6 %, graves: 3,8 %.

14% des ménages en Belgique ont souligné avoir eu des problèmes financiers qui les ont empêchés d'avoir accès à des soins de santé (prestataires de soins, dentistes, médicaments sous prescription, lunettes, soins de santé mentale) au cours des 12 derniers mois.

Le poids des frais de santé (Test santé février/mars 2010): l'enquête a porté sur 740 personnes sur l'ensemble du territoire belge.

8% des ménages ont arrêté un traitement, 25 % l'ont reporté et 9 % ne l'ont même pas commencé!

Les personnes concernées sont des familles monoparentales (61%), des personnes bénéficiant du BIM (59%), des familles ayant un revenu inférieur à 1.000€ (53%), des familles où un de ses membres souffre de maladie chronique (47%) et enfin, des familles ayant un revenu mensuel entre 1.000 et 1.499€ (40%).

Ces chiffres montrent que certains dispositifs légaux mis en place pour aider les personnes à assumer la

charge de leurs coûts en soin de santé n'atteignent pas correctement leurs objectifs (BIM, par exemple).

Le report des consultations médicales ou leur renoncement génère une aggravation des problèmes de santé pouvant conduire à des accidents, à une incapacité de travail durable et à un isolement social.

Se soigner a pour conséquence de renoncer à dépenser dans certains domaines :

- 12 % en loisirs
- 11 % en vacances
- 8 % en achat de vêtements
- 8% en travaux de logement
- 6% en matériel électronique
- 6 % en réparation et achat d'électroménagers
- 5 % en chauffage
- 4 % en alimentation

# Pour un logement décent pour tous, contre la précarité énergétique

TRANSMIS PAR SOLANGE ROCOUR,  
EXTRAITS DU DOSSIER PÉDAGOGIQUE "POUR UN LOGEMENT DÉCENT POUR TOUS,  
CONTRE LA PRÉCARITÉ ÉNERGÉTIQUE" CSC 2011

*"Est en précarité énergétique la personne qui éprouve des difficultés à disposer dans son logement de l'énergie nécessaire à la satisfaction de besoins aussi élémentaires que se chauffer, s'éclairer ou cuisiner."*

Le phénomène de la précarité énergétique touche de plus en plus de ménages de la Région wallonne. Sur la base d'indicateurs précis, on l'estime à 10 à 15% de la population.

## Des logements mal isolés

En Région wallonne, une personne sur quatre vit dans un logement mal isolé. Le problème est particulièrement criant pour les locataires.

Or, moins le logement est isolé, plus la perte énergétique est grande et plus les charges augmentent.

Plus de 47% des locataires n'ont aucune isolation de toiture, 31% ont au moins une pièce humide et 30% n'ont pas de vitrages isolants.

## Un système peu équitable: les compteurs à budget

La législation wallonne a institué le système de compteurs à budget que les fournisseurs d'énergie peuvent faire placer suite au non-paiement d'une facture, après rappel et mise en demeure. Une fois ce compteur pla-

cé, le client non protégé (ne bénéficiant pas du tarif social) conserve les conditions tarifaires contractuelles et reste chez son fournisseur mais se voit contraint de prépayer ses consommations via un système de carte de recharge. Le client protégé, en défaut de paiement est, quant à lui, transféré chez son gestionnaire de réseau.

Le but de cette politique, qui considère l'accès à l'énergie comme un problème de gestion individuelle, est de protéger les clients de l'endettement et de prémunir les fournisseurs contre les défauts de paiements. Mais dans les faits, le consommateur se voit exposé au risque d'auto-coupure, au détriment de conditions de vie acceptables.

En Région wallonne, le droit à l'énergie est donc moins garanti qu'en Région bruxelloise, où le législateur maintient l'accès à l'énergie hors des pures règles du marché: le client ne sera coupé qu'au terme d'une décision de justice.

Les fournisseurs recourent abondamment aux placements de compteurs à budget, laissant peu de place à l'élaboration d'un plan de paiement. 13 900 compteurs ont été placés en 2010 pour l'électricité, 9.300 compteurs pour le gaz.



## Derrière les chiffres, des personnes...

*"Je perçois des allocations de chômage en tant qu'isolé mais je suis propriétaire de mon logement. Mes factures de gaz et d'électricité augmentent mais ma banque me refuse un prêt pour remplacer mes châssis et réduire ma facture d'énergie. Il me manque 200 € mensuels pour accéder à ce prêt." D.B., Tournai.*

*"Je suis chef de ménage et mon fils vit avec moi. Je suis locataire d'un logement social et la Société de logement a converti tous les logements à l'électricité. Impossible d'honorer les factures sans cesse en augmentation. Je vis avec un compteur à budget que je ne peux pas recharger en fin de mois et vis donc sans énergie!" M.R., Charleroi.*



Pour lutter contre la précarité énergétique, des pistes sont proposées:

- Faire bénéficier chaque ménage d'une tarification progressive;
- Augmenter l'offre de logements publics passifs ou basse énergie;
- Inciter les propriétaires à améliorer la qualité énergétique des logements et

encadrer systématiquement les loyers des bâtiments ayant bénéficié de travaux d'isolation.

- Permettre aux revenus faibles et moyens de bénéficier de prêts à taux réduits pour réaliser des travaux en vue d'économiser l'énergie.

# Se vêtir à bas prix dans sa commune

TEXTE: JEOFFROY ROMBAUT

Non, ce n'est pas une blague! Se vêtir à bas prix dans sa commune, c'est possible. Beaucoup d'entre vous connaissent déjà les magasins «Les Petits Riens» où l'on peut trouver des vêtements, des objets et meubles en tout genre. Tout le monde peut y avoir accès.

La situation économique actuelle pousse les communes à ouvrir de petits espaces dénommés «Vesti-boutique». Des endroits où il est facile d'y trouver un habit à son goût pour pas cher.

Ces vesti-boutiques mettent à disposition des vêtements d'occasion offerts par de généreux donateurs. Gérées par les CPAS, l'accès est alors limité aux personnes plus défavorisées.

D'autres vesti-boutiques sont issues d'une initiative de la Croix-Rouge. Elles ont parfois des surplus de grandes marques: des vêtements neufs à bas prix et accessibles à tous, quelle que soit la situation financière.

Les habits d'occasion sont inspectés sous toutes leurs coutures puis lavés et triés avant d'être exposés dans les étalages. On y en trouve pour toutes les saisons, pour petits et grands, même pour les bébés. Les chaussures sont cirées avant d'être vendues. Parfois aussi quelques bijoux, chapeaux ou peluches garnissent les rayons.

Quant au coût d'achat, il ne représente souvent pas grand-chose, zéro à cinq euros.

Des bénévoles veillent à la bonne organisation de ces vesti-boutiques et n'acceptent pas des habits troués ni déchirés.

Ainsi, grâce à la générosité de particuliers ou de quelques grandes marques, les habits qu'on y trouve ont une seconde vie, et s'ils ne sont pas neufs, ils paraissent comme sortis d'usine.

# Les médicaments génériques

TEXTE: DOCTEUR RIHOUX

Lorsqu'un nouveau médicament est mis sur le marché, il est vendu en pharmacie au profit de la firme pharmaceutique qui l'a mis au point, sous un nom commercial particulier et à un prix qui, souvent, peut paraître élevé.

En réalité, le médicament est protégé par un brevet pendant plusieurs années.

Lorsque cette protection est terminée, ce médicament passe dans le domaine public et peut alors être fabriqué et mis sur le marché par d'autres firmes: il devient ce que l'on appelle "un générique" et il se retrouve en pharmacie à un prix qui souvent, est nettement moins élevé.

La firme qui souhaite mettre sur le marché un générique est tenue de transmettre au Ministère de la santé publique un dossier qui démontre que le produit est en tous points semblable à la molécule originale: formule chimique identique et mêmes caractéristiques pharmacocinétiques, ce qui veut dire une absorption identique par le tube digestif, un passage dans le sang identique, une durée de vie dans le sang identique et une vitesse d'élimination identique.

Ce dossier soumis aux autorités sanitaires s'appelle "dossier de bioéquivalence".

Ce sont toutes ces caractéristiques pharmacocinétiques décrites dans le dossier qui conditionnent l'activité du produit dans l'organisme. On peut en déduire, de manière raisonnable qu'un médicament générique approuvé par le Ministère de la santé publique aura les mêmes effets biologiques et thérapeutiques que la molécule originale.

Il peut être utile d'ajouter ici que certains génériques vendus en pharmacie sont fabriqués par ces mêmes firmes qui synthétisent les molécules originales ce qui garantit évidemment une parfaite similitude entre générique et original.

## Peut-on dès lors garantir qu'un générique est toujours strictement identique au médicament original?

Cette question est souvent posée par des personnes qui voyagent en pays exotiques ou qui commandent des produits via Internet, à des prix imbattables!

La réponse à cette question est: NON!

Il peut exister, à propos des médicaments, des contrefaçons grossières comme il peut en exister à propos de tout produit commercial.

Le consommateur aura donc toujours intérêt à se fournir en produits à une source fiable (sa pharmacie habituelle et avec le conseil de son médecin).

Et si le consommateur se trouve en pays exotique, il aura intérêt à utiliser la molécule originale.

Enfin, en ce qui concerne les commandes par Internet, on ne peut que conseiller la prudence puisqu'il est souvent impossible, avec ce système, de vérifier la fiabilité des sources.



# Les 7 secrets pour un meilleur rapport avec l'argent

TEXTE: VÉRONIQUE DEBRY

## Passion, création, intuition

Apprendre à croire en soi et à croire dans la valeur de ses idées. Développer de l'enthousiasme et du plaisir dans chaque chose entreprise. Développer la créativité et l'intuition! En éliminant les peurs, on change les croyances restrictives par rapport à l'argent. Apprendre à voir l'argent comme une utilité au lieu d'une source de problèmes car si l'argent est uniquement une source de problèmes, consciemment ou inconsciemment, on peut essayer de tout faire pour l'éliminer de notre vie ou le rendre toujours temporairement inaccessible.



## Une question d'attitude

L'attitude est une toute petite chose qui fait la différence. La pensée crée, nourrit, amplifie nos situations de vie.

En se concentrant sur les factures à payer, l'épicerie, l'essence, si par nos pensées, nous ne nourrissons que les sorties d'argent, elles ne feront que s'amplifier. On se sentira vite dépassé par la situation.

Nous avons tous des factures à payer. Il faut sans doute apprendre à les payer sans dramatiser cette situation, sans la nourrir de notre insécurité, avec la certitude que nous aurons toujours tout ce qui est essentiel pour subvenir à nos besoins et même plus!



## Savoir traiter l'argent avec respect

Trop de gens entretiennent une image négative face à l'argent, comme si tout ce qui y était associé est négatif. Certains ne le considèrent pas à sa juste valeur et le dépensent sans réfléchir. D'autres en font un dieu, ont peur d'en manquer et l'accumulent avec excès. Plusieurs ressentent des difficultés à en donner, d'autres ont de la misère à en recevoir.

L'argent est énergie, l'argent est en mouvement. On ne peut ni le retenir, ni l'accumuler. Il faut apprendre à l'utiliser, à le partager, à le faire circuler, à le manipuler avec respect. Il n'y a qu'ainsi qu'on réussit à dépasser

l'insécurité, à devenir magicien et à créer la juste abondance dans sa vie.

## L'herbe n'est pas plus verte dans le champ d'à côté!

Inutile de se comparer aux autres, de chercher à les imiter, de les envier. Il est démontré statistiquement que les personnes qui ont réussi à faire fortune n'ont pas cherché à ressembler aux autres mais ont su se démarquer et créer l'impact sur leur environnement en osant être différents. Avoir confiance en soi et être son principal point de référence: voilà des ingrédients de l'abondance.



## Un flux d'échange

L'argent est un fluide d'échange et pourquoi pas d'amour entre les individus?

Pour qu'il vienne à soi, il faut avant tout le faire circuler. Donner, c'est aussi recevoir dit l'adage populaire. Donner, c'est lâcher prise et se détacher du résultat. Et le résultat peut être étonnant...

## Avoir la foi et agir selon ses motivations et ses talents

Savez-vous que:

- Un PDG de haute couture a commencé comme simple tailleur dans une petite boutique;
- Certains ont joué les apprentis parfumeurs dans un atelier d'arrière cour pour devenir par la suite, une des plus grosses entreprises dans le domaine;
- D'autres plantaient des clous dans des chaussures et gèrent maintenant un grand groupe industriel et pharmaceutique important.

Quel est leur secret?

Tous ont 3 points communs: une foi inébranlable dans leur motivation et leur projet, une croyance positive en leur futur et des qualités humaines certaines.



## Etre soi-même



A l'encontre de la croyance populaire, la richesse véritable ne dépend pas de l'épaisseur de nos portefeuilles, elle est d'abord et avant tout un état d'esprit, une qualité d'être.

Les gens ne sont pas riches parce qu'ils ont de l'argent. Les fortunes se font et se défont aussi vite au hasard de la vie. L'argent se perd mais pas la richesse intérieure. Celle-là reste ancrée au plus profond de nous et se joue du temps qui passe.

Les gens sont riches parce qu'ils sont eux-mêmes.

Comment pourrait-on décrire les gens qui sont eux-mêmes?

Ils ont la spontanéité, la curiosité, la confiance, le plaisir, la joie de vivre de l'enfance, couplés à l'expérience, au discernement et à la sagesse d'un adulte.

Les gens qui ont su préserver la richesse émotionnelle de l'enfance dans leur vie adulte sont des gens qui manifestent de la richesse dans leur vie et dans celle des autres! Ces gens sont chaleureux, sympathiques et captivants.

Leur seule présence est stimulante pour tous ceux et celles qui les côtoient!



## Saviez-vous que...

Les inégalités de salaire entre les hommes et les femmes atteignent 29,2 % en Europe, allant même jusqu'à 51% en Autriche.  
C'est en Belgique que les écarts sont les plus réduits, les hommes gagnant "seulement" 15,5% de plus que les femmes. La France se place bien, juste après la Pologne, mais les écarts y sont tout de même de plus de 20%.  
Ces écarts de rémunération s'expliquent en partie par le fait que les postes occupés par les hommes et les femmes ne sont pas les mêmes: les hommes demeurent mieux représentés aux niveaux supérieurs des hiérarchies, et ils disposent encore en moyenne d'une ancienneté supérieure. Ces écarts résultent aussi pour partie de l'orientation scolaire des jeunes filles qui les conduit vers les fonctions qu'on leur juge « naturelles », comme la communication ou les ressources humaines.



# Expérience de se faire coiffer dans une école

TEXTE: DORIS



Bonjour! Je me prénomme Doris et je suis atteinte de sclérose en plaques depuis mars 2003. Cela ne m'empêche pas de prendre soin de mon apparence.

Je vais vous raconter mon expérience dans une école de coiffure.

J'ai pris cette décision il y a plus ou moins quatre ans par le biais d'une connaissance.

Beaucoup de personnes ne savent pas que cela peut se faire. J'étais moi-même la première surprise!

Savez-vous que me faire coiffer me coûte environ un tiers de moins que dans un salon professionnel?

C'est un réel plaisir de "poser comme modèle" pour des adolescents. Se rendre compte qu'ils apprennent leur futur métier "en direct" est très intéressant à chaque fois que j'y me rends.

Ils sont tous bien encadrés par leur professeur qui vérifie chaque coupe, coloration, brushing, mise en pli,... pour un travail encore plus que parfait.

Il y a toujours une petite appréhension la première fois mais comme on dit : "celui qui ne tente rien, n'a rien".

Pour moi, c'est important d'être attentive par rapport à mon corps, encore plus, je pense, lorsqu'on est malade. Une fois, deux fois, trois fois,... je ne compte plus maintenant. J'ai pris goût à me faire coiffer dans cette école.

Je n'ai jamais été déçue par un étudiant et le résultat reste pour moi impeccable avec des produits que l'on trouve même dans les salons professionnels.

Essayez une fois et vous verrez, vous y retournerez.

L'école est ouverte à tous: enfants, femmes, et hommes, de même qu'aux personnes à mobilité réduite.

L'an passé, j'ai organisé pour le groupe Delta (groupe d'entraide dans le Hainaut) une matinée "coiffure". Ce fut un réel succès et un grand moment de bonheur pour tous ceux qui étaient présents. Tout le monde s'est fait "bichonner" et a reçu café et biscuits.

En conclusion: ce genre d'activité est, avant tout, un bienfait pour mon portefeuille mais

me donne également l'occasion de passer un bon moment car sortir de mon quotidien et rencontrer des personnes à qui on peut faire confiance est important pour moi.

## Saviez-vous que...

### Maisons passives et basse énergie

Le coefficient d'isolation thermique du bâti est symbolisé par la lettre K. Une construction standard atteint environ K80 et K100, soit 25 à 35 litres de mazout/m<sup>2</sup>/an.

Le standard "basse énergie" correspond à K35 (6 à 9 litres mazout/m<sup>2</sup>/an) et le label maison passive (de 1,5 à 3 litres...). L'économie d'une construction standard par rapport à une construction passive avoisine les 90%!

# Tous à vos SEL!

TEXTE: JEOFFROY ROMBAUT

Qui a dit SEL, parle de Système d'Echange Local.

Le système est né au Canada en 1983 sous l'appellation LETS. L'idée première était de rationaliser le troc local afin de tirer parti des nombreux savoir-faire sous employés dans les entreprises productives d'emploi. Bien plus tard, il s'étend à la Belgique sous le principe d'une association locale et privée de personnes mettant des ressources à disposition les unes des autres en échangeant des services, des produits, des savoirs ou des biens de façon multilatérale.

Le concept sort de l'ordinaire. Il ne s'agit plus ici de monnayer un service à proprement parlé mais de l'échanger contre un autre en quelques unités de SEL. Une heure de service sera ainsi égale à une unité de SEL. Les échanges sont de tous genres: peinture, bricolage, garde d'animaux, cuisine, jardinage, accompagnement,...

Les SEL sont généralement autonomes dans leur fonctionnement. Certains demandent une cotisation de départ pour mener à bien l'existence de la communauté, d'autres sont attachés à une institution locale voire soutenus par un pouvoir politique communal. Ainsi, leur taille, leur structure, leurs objectifs, leurs règles varient selon leur implantation géographique.

Il ne s'agit pas d'un échange entre deux personnes désignées mais d'échanger du savoir-faire entre personnes inscrites dans la communauté du SEL. Pour y avoir accès, il faut être membre du SEL et posséder son propre compte, s'engager à certaines règles de base et de confidentialité. C'est pourquoi la liste des échanges n'est accessible qu'aux partenaires de la communauté.

Chaque membre s'engage à rester responsable des obligations légales auxquelles il est tenu tel que l'assurance ou de porter les frais occasionnés par sa demande.

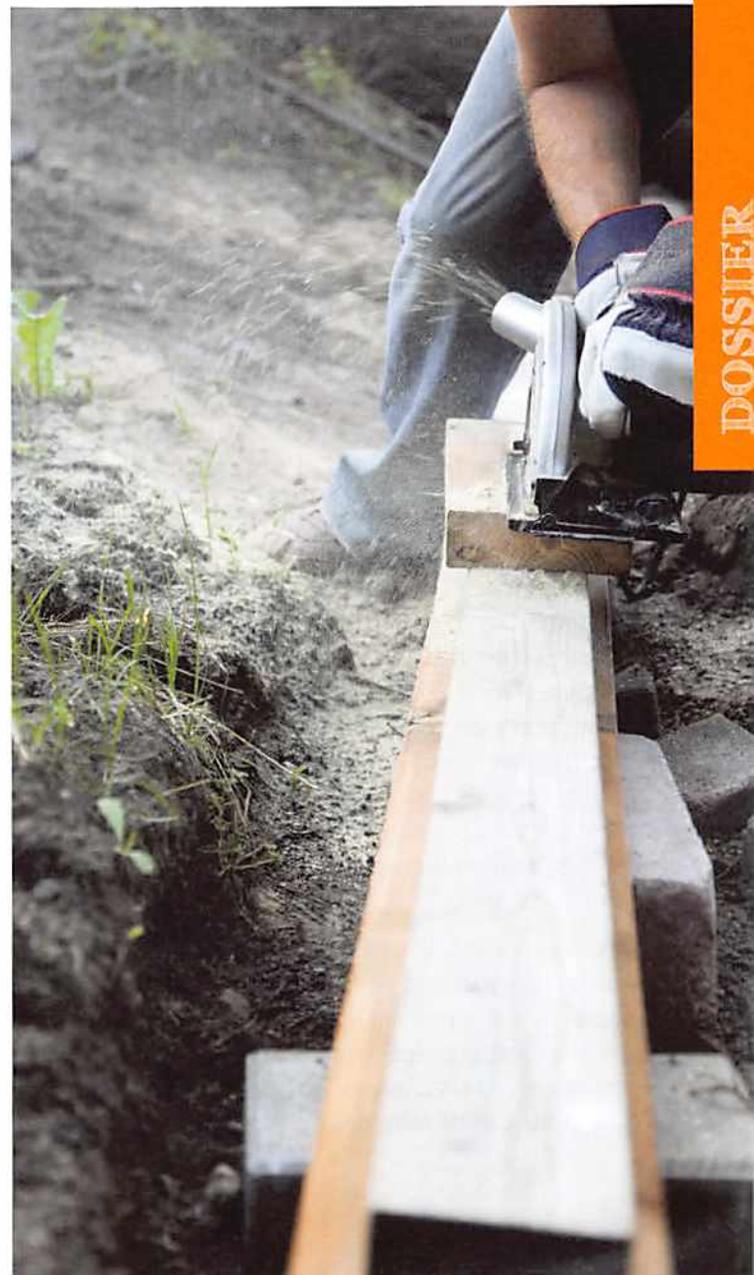
**Voici une petite illustration pour mieux comprendre le mécanisme régi par le SEL.**

Madame V, atteinte de tremblements à répétitions, contacte un membre de la communauté du SEL, Monsieur R, pour entretenir son jardin pendant 4h. Elle lui fournira le matériel de jardinage. Monsieur R, pensionné et passionné de nature, peu doué en informatique rencontre Mademoiselle L, professeuse de mathématique, afin de suivre un petit cours en échange de 2 unités de SEL. Madame V, espagnole d'origine, accepte de donner un petit cours d'espagnol avec N,

nouveau membre et étudiant, pendant une heure. Au bout du compte, V aura sur son compte -3 unités, R +2, L +2, N -1.

Voilà une belle manière d'agrandir son réseau social et d'échanger naturellement son savoir-faire, à l'heure où le monde doit se serrer la ceinture et où parfois l'individualisme prime souvent.

Il existe des SEL dans un certain nombre de communes. Pour vous y inscrire et en prendre plus largement connaissance, nous vous invitons à consulter le site: [www.sel-lets.be](http://www.sel-lets.be)



# Vous avez dit canapé? ou échange de maison?

TEXTE: VÉRONIQUE DEBRY - SOURCE: INTERNET

## Le couchsurfing c'est quoi ?

Le terme de "couchsurfing" est un terme anglais que l'on pourrait traduire par le fait de "passer d'un canapé à l'autre". On peut y voir également une allusion au surf sur Internet pour trouver un canapé où dormir. L'image est celle du voyageur découvrant la planète et ses habitants avec le canapé comme moyen de locomotion.

Le concept est né en 2004 quand un jeune Américain, Casey FENTON, décide de partir en vacances en Islande. Sans logement, il envoie des mails à des Islandais pour leur demander un hébergement. Son audace est payante et il décide de créer une plateforme pour aider les voyageurs à trouver un logement gratuit. Mais au-delà de l'aspect financier, le couchsurfing est une philosophie tournée autour des valeurs de solidarité et de partage des cultures. Aujourd'hui, le couchsurfing regroupe plus de 600 000 membres répartis dans plus de 231 pays.

Pour bénéficier des avantages du couchsurfing, il faut s'inscrire sur les sites [www.couchsurfing.com](http://www.couchsurfing.com) ou [www.hospitalityclub.org](http://www.hospitalityclub.org).

L'inscription terminée, vous êtes immédiatement membre de la communauté: vous pouvez partir dès le lendemain aux Caraïbes si vous trouvez un couchsurfer disponible.

## Le couchsurfing, mode d'emploi

Le contrat est le suivant: en vous inscrivant sur le site, vous accédez aux mails de tous les membres pour leur demander de vous héberger une nuit ou plus. En contrepartie, vous acceptez vous aussi d'accueillir d'autres membres.

Rassurez-vous, vous n'avez aucune obligation. Vous commencez par correspondre par mail: si le courant passe et que les dates coïncident, vous pouvez accepter de recevoir pour une ou deux nuits la Portugaise avec qui vous correspondez depuis une semaine. Quant à vous, vous vous envolerez peut-être pour le Brésil la semaine d'après.

Très clairement, le couchsurfing n'est pas conçu comme un hébergement de longue durée. La durée des séjours dépasse rarement 3 nuits. N'oubliez pas que votre pension gratuite dépend uniquement de l'hospitalité du membre... Mais c'est surtout l'occasion de découvrir une culture et de faire des rencontres exceptionnelles.

## Faire du couchsurfing en toute sécurité

Accueillir un inconnu chez soi peut vous faire peur. Pour éviter toute mauvaise surprise, les sites de couchsurfing ont mis en place un système d'évaluation des membres. A chaque fois que vous logez chez une personne ou que vous l'accueillez, vous pouvez faire un commentaire sur le couchsurfer.

Le site couchsurfing.com a mis en ligne un guide pour les femmes voyageant seules (en anglais seulement).

### Principales recommandations:

- Lisez bien TOUS les commentaires sur les membres même s'il y en a beaucoup. Dans la mesure du possible, préférez loger chez une femme ou une famille plutôt que chez un homme célibataire.
- Ne divulguez pas votre Email. Sur le site, il existe des options pour contrôler les personnes qui peuvent accéder à vos informations personnelles.
- Quand vous faites du couchsurfing, prévoyez toujours un plan B. Partez avec l'adresse ou le téléphone d'un hôtel.
- N'hésitez pas à quitter votre hôte si vous vous sentez mal à l'aise. N'ayez pas peur de l'offenser, votre sécurité passe avant tout !

Si le couchsurfing vous fait vraiment trop peur ou que vous souhaitez partir en famille, une autre solution s'offre à vous: l'échange de domicile.

## Quelques sites d'échange de maisons

- Troc Maison: le site [trocmaison.com](http://trocmaison.com) recense plus de 20.000 offres dans 110 pays. Le site permet de s'inscrire pour un an à 75 € et promet que la seconde année sera gratuite si aucun échange n'a été réalisé dans l'année.

Le site: [www.trocmaison.com](http://www.trocmaison.com)

- Echange de Maison: [echangedemaison.com](http://echangedemaison.com) propose des logements à travers une soixantaine de pays. Le site Internet permet même de réserver des billets d'avion à tarifs préférentiels. L'abonnement annuel est fixé à 45 €.

Le site: [www.echangedemaison.com](http://www.echangedemaison.com)

- Intervac: Intervac est l'un des premiers prestataires au monde à avoir proposé ce type de service. Il est présent dans plus de 50 pays et propose des milliers de logements. Les fichiers sont mis à jour de manière permanente et les internautes peuvent recevoir des alertes les informant de la mise en ligne d'une annonce correspondant à leurs critères de recherches.

Le site : [www.intervac.com](http://www.intervac.com)



## Échange de maison: les avantages

L'échange de maison séduit de plus en plus de personnes désireuses de faire des économies sans se priver du plaisir de partir en vacances. En moyenne, l'échange de maison permet des économies de plus de 50 %. Selon Lonely Planet, quelque 250.000 échanges s'effectuent chaque année dans le monde.

Le principe est simple: les "échangeurs" de maison s'inscrivent sur un site spécialisé (payant) en détaillant leur logement. Ensuite, libre à eux de se contacter pour négocier les modalités d'échange. Le site Internet n'intervient pas dans le processus d'échange. La seule garantie souvent offerte par le site est le remboursement des frais d'inscription si aucun échange n'a eu lieu dans l'année.

Le troc de maison existe depuis les années 50 aux Etats-Unis et se développe en France depuis quelques années. Tous les profils sociaux et professionnels se laissent gagner par ce nouveau mode de villégiature,

de la famille avec enfants, aux célibataires en passant par la bande d'amis. Tout le monde y trouve son compte. Au-delà du côté pratique, l'échange de maison est un moyen de nouer des liens avec des personnes aux quatre coins du monde.

*"À Berlin, j'ai squatté dans une grande colocation, on changeait de chambre tous les soirs. L'expérience qui m'a le plus marquée, c'était dans une colonie israélienne en Palestine. Ce sont des lieux complètement fermés, et pourtant une famille m'a reçue. C'était des gens adorables et cette rencontre a nuancé mon opinion sur la politique israélienne. Dans chaque pays, j'ai été accueillie différemment. Au Canada, on m'a souvent prêté la voiture de la famille, donné des clés... Je n'ai jamais été aussi bien accueillie ! Souvent, je remercie ceux qui me logent en cuisinant, je prépare des gâteaux par exemple. Je n'ai eu que des bonnes expériences, sauf une, en Russie, chez quelqu'un qui vivait vraiment dans la saleté... Je pense que le couchsurfing m'a aussi aidée à vaincre ma timidité, à m'ouvrir aux autres. Ça fait vraiment du bien ! Eva"*

Par exemple, en plus de laisser leur maison, les propriétaires laissent souvent à l'adresse des locataires une liste de bonnes adresses et de visites à effectuer dans le coin. Les familles apprécient d'avoir à leur disposition des jouets pour les enfants et les célibataires d'avoir à disposition un lecteur DVD ou parfois même une piscine.

Les seules précautions à prendre pour échanger sa maison sont relatives aux assurances. L'assurance habitation doit couvrir les dégâts causés par un tiers. Si les "troqueurs" ont réalisé en plus un échange de véhicule, il faut s'assurer que l'assurance voiture couvre également les dégâts et accidents causés par un tiers.



# La colocation multigénérationnelle, c'est tendance

TEXTE: JEOFFROY ROMBAUT - VÉRONIQUE DEBRY

*L'époque où des familles entières, des grands-parents aux enfants, habitaient sous le même toit est loin derrière nous. Mais l'intergénérationnel pourrait bien avoir une nouvelle jeunesse!*

La colocation intergénérationnelle est déjà bien implantée chez nos voisins notamment à Paris où le manque de logements se fait sentir plus durement et touche particulièrement les étudiants. D'un autre côté, beaucoup de parisiens âgés se retrouvent isolés. Depuis quelques années on voit fleurir les demandes et offres pour des chambres d'étudiants au domicile de personnes du troisième voire quatrième âge. Ce concept a séduit un couple fraîchement retraité qui a décidé de l'importer à Bruxelles en mettant sur pied une version belge de l'association dont le but est de servir d'intermédiaire entre les seniors et les étudiants.

En 2007 "Pari solidaire Belgium" a reçu le premier prix de la Fondation Roi Baudouin pour ce projet. Néanmoins il semble qu'un changement de mentalité soit nécessaire avant de voir les premiers "binômes" intergénérationnel bruxellois se créer.

Le projet pourrait apporter beaucoup de bénéfices: pour les jeunes, c'est un logement à moindre frais ainsi qu'un rapport humain intéressant; pour les personnes âgées, cela rompt leur solitude et ramène de la vie dans leur maison. De plus, on ne déloge pas les seniors qui continuent d'habiter dans leur maison, ce qui n'est pas négligeable quand on sait que pour certains, quitter leur "chez-eux" signifie souvent la grande rupture.

Infos : 0477/23 69 69

[www.leparisolidairebelgium.org](http://www.leparisolidairebelgium.org)

## Les protections des personnes adultes fragilisées

Par personnes adultes fragilisées on entend généralement les personnes qui, pour une raison ou une autre, souvent liée à leur état de santé, sont diminuées dans leurs facultés mentales et physiques. Cette situation entraîne pour elles des conséquences tant au niveau de leur personne (traitement, hospitalisation, conséquences juridiques de leurs actes, etc.) que de la gestion de leurs biens (notion de l'argent, conscience de l'importance des actes juridiques posés pour leur patrimoine, etc.).

La collection Droits Quotidiens répond concrètement aux questions de droit que vous vous posez :

- En cas de difficultés financières passagères, faut-il négocier directement avec les créanciers ?
- Comment savoir s'il faut introduire un règlement collectif de dettes ?
- Dans ce cas, doit-on vendre sa voiture ou sa maison ?
- Peut-on imposer un administrateur provisoire à une personne ?
- Comment savoir si quelqu'un a un administrateur provisoire ?

- Quels sont les droits de la personne hospitalisée sous contrainte ?

Des régimes de protection distincts sont organisés et mettent tantôt l'accent sur la protection de la personne, tantôt sur la gestion de ses biens.

En complément de cet ouvrage, vous pourrez accéder aux documents types, modèles et brochures disponibles sur le site [www.droitsquotidiens.be](http://www.droitsquotidiens.be)

La collection Droits Quotidiens, aux éditions De Boeck-Larcier, vous aide à mieux comprendre les implications juridiques des situations qui vous affectent. Vous y trouvez, dans un langage accessible à tous et illustré de nombreux exemples, les réponses concrètes et pratiques aux questions que vous vous posez.



## Saviez-vous que...



### Connaissez vous Archimist ?

Archimist est un logiciel gratuit de simulation conçu pour les particuliers souhaitant adapter eux-mêmes leur logement à la nouvelle donne énergétique.

L'énergie augmente et la législation sur l'habitat ne fait plus de cadeau. Les propriétaires voient leur facture énergétique exploser et leur bien se dévaluer.

Une solution: établir un programme d'amélioration cohérent pour étaler la dépense tout en bénéficiant d'économies d'énergie immédiates. C'est la vocation d'Archimist.

Téléchargeable gratuitement sur [www.archimist.com](http://www.archimist.com).

Archimist calcule les déperditions, affiche les points faibles sur le plan de l'habitation, et y simule l'impact des améliorations.



Elle se décline autour de trois thèmes: la famille, le logement et l'endettement.

Mieux appréhender vos droits, c'est éviter les situations conflictuelles et les procès inutiles en augmentant vos capacités à trouver une solution négociée à vos problèmes juridiques.

Autres ouvrages parus dans cette collection: "L'huissier de justice et vos dettes", "La colocation".

Prix de l'ouvrage: 15 €

Le commander par téléphone: 0800/99613 ou 02/548 07 13

Par les sites Internet [www.deboeck.com](http://www.deboeck.com) ou [www.larcier.com](http://www.larcier.com)

Ou par mail: [commande@deboeckservices.com](mailto:commande@deboeckservices.com)

# Le surendettement et la médiation de dettes

TEXTE: ANDRÉ DECOURRIÈRE - AVOCAT AU BARREAU DE BRUXELLES

1. Le surendettement est une situation qui concerne des milliers de personnes qui ont accumulé des dettes et qui ne sont plus en mesure de les rembourser. Les causes de cette situation peuvent être multiples: la perte d'un emploi, une incapacité de travail, le décès d'un conjoint, un divorce, mais aussi un usage intempestif de cartes de crédit et une propension à des dépenses exagérées...

Si l'endettement est limité, des services de médiation non judiciaires, comme ceux qui sont créés par la plupart des CPAS, peuvent aider les personnes concernées à proposer à leurs créanciers un plan de remboursement et ils assurent parfois une guidance budgétaire. Mais quand l'endettement est durable, une **médiation judiciaire** s'impose afin de tenter, sous le contrôle du Tribunal du travail, d'établir un plan de paiement (le plus souvent partiel) des dettes. En effet, *"toute personne physique domiciliée en Belgique, qui n'a pas la qualité de commerçant (...), peut, si elle n'est pas en état, de manière durable, de payer ses dettes exigibles ou encore à échoir et dans la mesure où elle n'a pas manifestement organisé son insolvabilité, introduire devant le juge une requête visant à obtenir un règlement collectif de dettes"*.

2. La **requête** introduite devant le Tribunal du travail doit détailler la situation familiale et professionnelle du requérant. Elle doit être accompagnée de tous les documents qui confirment cette situation et qui établissent le décompte des dettes existantes. Si la requête est déclarée admissible, le Tribunal du travail désigne un médiateur de dettes. Celui-ci est chargé de proposer aux créanciers un plan de règlement des dettes. En effet, si la loi prévoit que *"le débiteur propose à ses créanciers de conclure un plan de règlement amiable par la voie d'un règlement collectif de dettes, sous le contrôle du juge"*, il est évident que, dans la pratique, c'est le médiateur qui établit ce plan en tenant compte de la situation du débiteur, à savoir la personne ou le couple qui a introduit la requête). Le médiateur doit donc vérifier quelles sont les facultés de remboursement du requérant. Il doit percevoir les ressources du requérant et lui reverser le montant mensuel requis pour couvrir son budget. Il doit enfin établir un plan de paiement, le plus souvent d'une durée de six, sept ou huit ans, qui doit permettre de rembourser tout ou

partie des dettes existantes (des durées plus longues s'expliquent par le souhait des débiteurs de sauver la propriété d'une maison ou d'un appartement, car dans ce cas la remise de dettes est en principe exclue). Si le plan est bien motivé, les créanciers acceptent en général d'abandonner les intérêts et les majorations ou indemnités (pour rupture des contrats de crédit par exemple), voire même une petite partie du montant principal qui est dû.

Si aucun accord n'est atteint quant à ce plan de règlement amiable, le juge peut imposer un plan de règlement judiciaire. Un débat s'impose devant le juge et, au besoin, celui-ci peut imposer un plan malgré le refus d'un créancier.

3. Qu'il s'agisse d'un plan de règlement amiable ou d'un plan de règlement judiciaire, *"le plan de règlement a pour objet de rétablir la situation financière du débiteur, en lui permettant notamment dans la mesure du possible de payer ses dettes et en lui garantissant simultanément ainsi qu'à sa famille, qu'ils pourront mener une vie conforme à la dignité humaine"*.

Les plans amiables établis par les médiateurs témoignent de la diversité des situations de vie. Ils tiennent compte de l'évolution des revenus et des charges des requérants. Chaque demande doit donc faire l'objet d'un examen individualisé.

4. Une analyse complète de la médiation judiciaire de dettes n'est pas possible dans le cadre de ce bref exposé, mais il importe de souligner que si aucun plan de paiement ne peut être proposé en raison d'une situation irrémédiable de précarité, le tribunal peut accorder une remise totale des dettes. La remise totale de dettes constitue une mesure extrême car elle ne procure aucun remboursement aux créanciers. Comme l'a indiqué le législateur, elle ne doit être accordée que si elle constitue *"la seule réponse socialement admissible et de nature à assurer au principe de la dignité humaine sa pleine efficacité"*.

Les jugements accordent souvent une remise totale de dettes *"sauf retour à meilleure fortune dans les cinq ans"*. Le requérant (appelé le "médié") doit communiquer au médiateur tout changement éventuel de sa situation (par exemple, le bénéfice d'une succession, la modification de la reconnaissance d'une incapacité de

travail, le partage des charges avec un tiers, etc.). Ce changement peut justifier l'élaboration d'un nouveau plan.

5. La lecture de quelques jugements récents permet de constater que **la remise de dettes** a été accordée dans les cas suivants : un invalide dont les revenus n'autorisaient aucune retenue par le médiateur ; une personne de 63 ans aux revenus insuffisants ; un photographe aux revenus insuffisants et dont la société est tombée en faillite ; une personne âgée de 44 ans et bénéficiant d'allocations d'handicapé d'un montant de 500€ (taux cohabitant), la remise étant assortie de mesures d'accompagnement (un rapport médical, un rapport de l'assistant social du C.P.A.S. qui effectue une guidance budgétaire, la preuve du remboursement des nouvelles dettes) ; une personne âgée de 71 ans percevant une pension de 1.080€ et dont les charges sont équivalentes aux ressources (avec un endettement de 10.000€) ; une personne âgée de 69 ans, placée sous administration provisoire, percevant une pension et des allocations d'handicapé pour un montant total de 1.785€, mais dont les ressources suffisent à peine à couvrir ses charges (soins et repas à domicile, médicaments,...) (avec un endettement de 45.000€), etc.

6. Pour des personnes reconnues invalides (à plus de 66%, tout particulièrement), il apparaît justifié que le médiateur propose au tribunal d'accorder la remise totale de dettes dès lors qu'il apparaît que la situation patrimoniale des personnes concernées ne permet pas de dégager des sommes disponibles pour un remboursement (partiel) des dettes (ni actifs à vendre, ni revenus suffisants).

Mais si certains biens peuvent être vendus ou si une petite retenue peut être pratiquée sur les revenus du médié, le médiateur proposera un plan de remboursement. Dans ce cas, c'est la solution du plan de règlement amiable (ou, à défaut, du plan de règlement judiciaire) qui sera suivie.

7. Le critère de la sauvegarde de la dignité humaine trouve, en cette matière, une application concrète dont l'importance a été reconnue par le législateur. C'est le fil rouge qui doit guider le travail et l'action de tous les intervenants dans la procédure de médiation.



## Saviez-vous que...

... La carte de fidélité dans le secteur Horeca peut vous rapporter gros!

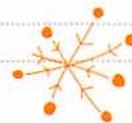
... La carte de fidélité "Horeca Live!" est disponible depuis le 15 octobre au prix de 5 € dans les restaurants participant à cette action.

... A chaque visite, ce sont des points gagnés et des réductions à la clef!

... Le pouvoir d'achat du client pourrait être augmenté de 5% grâce à l'utilisation de la carte.

... Un portail Internet "Horeca Live!" sera mis en ligne prochainement, référençant plus de 27.000 établissements en Belgique.

... Plus d'informations sur [www.horecalive.be](http://www.horecalive.be)



# La culture à portée de tous...

TEXTE: VÉRONIQUE DEBRY

## *Des places de concerts et de spectacles à moitié prix à Bruxelles*

**www.arsene50.be**

Les places de spectacles et concerts sont à moitié prix pour le soir-même.

Vente des places:

A la billetterie Arsène 50 - VISITBRUSSELS - BIP - 2-4 Rue Royale à 1000 Bruxelles. Du mardi au samedi de 12h30 à 17h30.

En ligne sur [www.arsene50.be](http://www.arsene50.be)

Du mardi au samedi de 14h à 17h30. Les places du dimanche et lundi sont vendues le samedi.

Il n'y a pas de réservation par téléphone ni par mail.

Un exemple: Théâtre au centre culturel d'Auderghem: "Grand écart" (de Stephen BELBER, mise en scène Benoît LAVIGNE, avec Thierry LHERMITE, Valérie KARSENTI, François FEROLETO).

Prix : 48 €. Places vendues à... 25 €!

## *Théâtre gratuit: pensez au théâtre de rue!*

La ville de Mons, candidate au titre de Capitale européenne de la Culture, a décidé de fêter la Wallonie à sa manière grâce au Festival montois de Théâtre en rue.

En septembre, des animations ont été organisées dans les artères du cœur historique de la ville et un grand spectacle a été donné sur la Grand-Place.

## *Des entrées gratuites aux musées*

Le guide des musées gratuits dans toute la Belgique : [www.consoloisirs.be/dimanche/guide.html](http://www.consoloisirs.be/dimanche/guide.html).

Mieux vaut téléphoner avant car les jours de gratuité peuvent changer. Exemple de musée offrant la gratuité ponctuelle:

Musée d'Art Moderne

3, rue de la Régence, 1000 Bruxelles

02/508 32 11

[www.fine-arts-museum.be](http://www.fine-arts-museum.be)

## *Des billets de spectacle pas chers*

**www.trocdesplaces.com**

Il existe un site d'annonces gratuites, dédié à la vente de billets entre particuliers pour des spectacles (concerts, théâtre, expositions, événements sportifs, etc.): "Troc des Places".

Ce site est à la disposition des particuliers qui détiennent des billets de spectacle (concert, théâtre, exposition, match, ...) et qui, ne pouvant les utiliser pour une raison ou une autre, souhaitent en faire bénéficier ceux qui cherchent des places de spectacle à un prix intéressant.

L'utilisation du site est totalement gratuite pour la recherche et le dépôt de billets.

Elle ne nécessite aucune inscription pour effectuer une recherche de billets. Les personnes qui déposent un billet doivent laisser obligatoirement une adresse E-mail et peuvent indiquer un numéro de téléphone pour pouvoir être contactées par celles qui sont intéressées.

Les utilisateurs s'engagent à:

- ne pas céder un billet à un prix plus élevé que celui indiqué sur ce même billet; par contre le céder un prix moins élevé est vivement encouragé!
- faire parvenir le plus rapidement possible le billet cédé à son destinataire dès lors qu'ils en ont reçu le paiement ou inversement,
- ne pas utiliser les numéros de téléphone et les E-mail pour un autre usage que celui prévu par l'utilisation du site "Troc des Places",
- supprimer du site les billets déposés dès qu'ils ont été vendus.



© Philippe Joannes



# Billet d'avion ou de train moins cher

TEXTE: VÉRONIQUE DEBRY

*Avis à ceux qui s'apprêtent à acheter un billet d'avion ou de train sur Internet. Comment le payer moins cher ?*

## 1. Soyez le premier

Les premiers servis sont les mieux lotis en matière de prix. En effet, les nouvelles offres des compagnies aériennes régulières et low cost sont très attractives les premiers jours de leur lancement. Mais attention à leurs quotas. Une fois épuisés, les prix grimpent. Alors prenez-vous y longtemps à l'avance.

## 2. A vos réveils !

Pour faire des bonnes affaires, mieux vaut être patient ! Un long moment devant votre PC vous attend mais faire le tour des sites Internet des compagnies aériennes peut être payant. Beaucoup d'entre elles proposent des vols en promotion toute l'année. Il s'agit de vols qu'elles ont du mal à remplir.

Cela paraît difficile à croire mais en fonction de l'heure à laquelle vous achetez votre billet, vous pourriez payer plus ou moins de frais: 0 € de 4 à 6h du matin, 20 € en matinée.

## 3. Comparez et encore comparez

Avant d'acheter, regardez les offres de plusieurs agences en ligne pour trouver les prix les plus attractifs du moment.

Des outils sont mis à votre disposition sur Internet pour trouver les voyages les moins chers.

En effet, pour une comparaison immédiate des offres de voyage pour la destination qui vous intéresse,

consultez des comparateurs de prix en ligne.

Cet outil presque devenu indispensable pour faire ses achats en ligne vous permet de connaître en un seul coup d'œil toutes les offres des agences de voyage et donc de trouver les offres les plus économiques. Il vous permet également de vous faire une idée du prix moyen du billet pour la destination de votre choix.

A savoir: les low cost ne sont pas toujours les meilleurs marchés. Certaines compagnies aériennes régulières "cassent les prix".

## 4. Enchères en ligne

Nouvelles Frontières a lancé un dispositif original pour trouver un billet pas cher. En effet, cette agence de voyage organise des enchères qui peuvent vous faire bénéficier jusqu'à 75% de réduction sur vos voyages.

## 5. La face cachée des low cost

Vous pouvez trouver des billets d'avion à des prix imbattables auprès des compagnies aériennes low cost. Elles parviennent même parfois à proposer des billets presque gratuits. Comment? En éliminant tous les frais superflus. Ainsi, elles font des économies qu'elles répercutent sur le prix des billets. Mais sur quels services lésinent-elles ?

D'abord sur la vente même de leurs billets. Pas de guichet ni d'hôtesse. Vous n'avez besoin que d'Internet et d'une imprimante pour acheter votre billet.

Ensuite, sur les services à bord. Ne vous attendez pas à une petite pause déjeuner offerte comme dans un avion de ligne régulière. Les repas dans un low cost sont tous payants.

Une compagnie low cost avait même imaginé de faire payer l'usage des toilettes à bord, l'an dernier. Pour l'instant, il n'en est rien.

Gare alors aux coûts cachés qui sont nombreux: vérifiez qu'en plus du billet, il n'y ait pas de frais d'enregistrement incompressibles (souvent 12 €). L'enregistrement prioritaire est payant: le choix des places revient à 3 €/personne/trajet. Enfin, si vous avez oublié d'imprimer chez vous votre carte d'embarquement, vous serez délesté de 40 €/billet, pour frais d'émission à l'aéroport !

### 6. Voyagez léger

Vous avez choisi une compagnie low cost. Attention! Votre bagage en soute vous coûtera 16 € en supplément. Votre bagage en cabine ne vous coûtera rien s'il est aux normes.

Toutes compagnies confondues: au-delà de 20 à 23 kg en soute, une taxe est prévue par kg de bagage supplémentaire.

### 7. Changez l'aéroport ou la gare de départ :

Les prix fluctuent à la hausse ou à la baisse selon votre lieu de départ.

Un exemple: Lille-Mexico: 1.683 €. Bruxelles-Mexico: 800 € (Bruxelles n'est qu'à 20 mn de Lille en TGV).

### 8. Utilisez la bonne carte bancaire

Selon la carte utilisée, des frais supplémentaires peuvent être réclamés de 0 à 16 € par billet.

Normalement cette surtaxe est illégale sauf si... le site de réservation est établi à l'étranger.

### 9. Reconnaître les sites sécurisés pour un paiement en ligne

L'adresse doit comporter: http(s) et/ou il y a un petit cadenas en haut ou en bas du site au moment de payer.

## Saviez-vous que...

### Acheter bio: un luxe ?

- Sur le coût total du panier, la différence de prix entre les produits bio et ceux de la marque distributeur est de 35 %. Cette différence de prix s'explique principalement par la main d'œuvre en plus que nécessite l'agriculture bio, moins mécanisée, avec des unités d'exploitation plus petites et des rendements plus faibles que l'agriculture traditionnelle.

- Par contre, cette différence est quasi nulle entre notre panier bio et celui issu de grandes marques: seuls 61 petits centimes séparent les deux paniers! Ceci explique sans doute que près des trois quarts des acheteurs de produits bio se fournissent en super et hypermarchés qui proposent désormais leurs propres marques bio à des prix très proches des produits non bio des marques dites de qualité.





## Avantages

- **Le principal intérêt est le prix:** pour des verres correcteurs simples, monture comprise, le prix d'achat est souvent divisé par quatre par rapport au prix pratiqué chez un opticien traditionnel. Attention toutefois aux montures ou aux verres fabriqués en Asie ou en Corée du Sud, de qualité parfois médiocre. Le site Internet doit pouvoir vous fournir les informations sur l'origine de leurs fournitures.
- **Un large choix de montures et de verres**  
N'oubliez pas que le choix de la monture dépend de nombreux critères et notamment des verres et de la correction. Choisissez un site qui prend en compte vos contraintes et consultez les rubriques conseils.

## Inconvénients

- **Pas de prise fiable de mesure des écarts pupillaires**  
Les opticiens mesurent précisément l'écart entre les pupilles. Les sites Internet demandent à l'internaute de fournir cette donnée.
- **Pas d'ajustement de la monture, ni de réglage.**  
Dans la plupart des cas, les verres sont montés à l'étranger, une manipulation que les opticiens font habituellement en magasin, acheter sur le net implique qu'il n'y a pas de réajustement possible. Un mauvais réglage de la monture peut entraîner des gênes, une sensation d'inconfort, voire des migraines.
- **Une garantie pas toujours très claire.**  
Vérifiez toujours les conditions de l'après-vente: garanties, délais de retour, solutions de remplacement, etc. Elle sera utile en cas de défaut ou de casse. Certains sites de vente de lunettes ne sont pas hébergés en France ce qui complique les recours en cas de problème.



## Coups de pouce financiers des provinces aux personnes

Selon la région dans laquelle vous résidez, il existe certaines aides financières accordées par les provinces aux personnes handicapées.

### Dans les frais de téléphone et de sécurité-vigilance

Des conditions de base sont appliquées, telles que jouir du tarif téléphonique social et être atteint d'un handicap considéré comme grave. Des critères plus spécifiques peuvent apparaître selon la Province à laquelle vous dépendez.

Le montant de l'aide provinciale dans les frais de placement de téléphone varie selon la province, s'élevant au maximum à 50,00 € et ne pouvant être accordé qu'une seule fois. L'intervention annuelle dans les frais d'abonnement du téléphone est accordée pour environ 45,00 €.

Un délai d'introduction de la demande s'applique différemment selon qu'il s'agisse du placement ou de l'abonnement de votre téléphone.

Si vous possédez un système de vigilance raccordé à une centrale assurant un service permanent, une intervention d'environ 50,00 € dans le placement de l'appareil et de 150,00 € dans les frais d'abonnement est accordée. Une fois de plus, le montant d'intervention, les conditions d'octroi et les délais

d'introduction de la demande varient d'une Province à une autre et selon qu'il s'agisse du placement ou de l'abonnement du système de vigilance.

Plus exceptionnellement, la province du Brabant Wallon accorde une prime à l'adaptation du logement occupé par une personne handicapée. Cette prime n'est en rien liée aux primes à l'énergie ou à la réhabilitation accordée par toute Province confondue.

Par adaptation du logement, il faut entendre travaux indispensables au maintien des personnes handicapées dans leur logement. Le montant est fixé à 50% du coût des travaux avec un maximum d'environ 1.900,00 €. Il sera tenu compte des aides octroyées par des tiers telles que l'AWIPH ou le CPAS. Cette prime concerne tant les propriétaires handicapés que les locataires handicapés, pour autant qu'ils soient BIM.

Si vous êtes intéressé par l'une de ces aides provinciales, l'équipe sociale est à votre disposition.

# Du sport, à prix tout doux

TEXTE: VÉRONIQUE DEBRY

Le sport, c'est la santé! Il faut faire plus de sport! Oui mais à quel prix?

Savez-vous que la plupart des Mutuelles encouragent le sport des jeunes et... des moins jeunes.

Renseignez-vous auprès de votre Mutuelle pour connaître les conditions.

Nous vous donnons ci-après quelques exemples mais cette liste est loin d'être exhaustive :

## La Mutualité Saint-Michel

La Mutualité Saint-Michel veut encourager tous les enfants et les jeunes jusqu'à 30 ans à se maintenir en forme et à préserver leur santé.

C'est la raison pour laquelle, elle rembourse jusqu'à 35€ par an à ses membres de moins de 30 ans qui peuvent justifier d'une pratique régulière d'un sport dans un club, une association ou une infrastructure sportive ou qui participent à un stage sportif de minimum 3 jours.



Quelles sont les conditions pour bénéficier de cet avantage?

- Etre inscrit dans un club, une association ou une infrastructure sportive ou avoir participé à un stage sportif de 3 jours minimum.
- Compléter et renvoyer le formulaire de demande d'intervention téléchargeable, justifiant d'une pratique sportive régulière pour une saison couvrant tout ou une partie de l'année civile en cours ou rentrer à son conseiller mutualiste une attestation de participation à un stage sportif.

## Egalement pour les classes vertes, de mer et de neige

La Mutualité Saint-Michel intervient dans la participation de ses membres à des classes vertes, de mer ou de neige de 3 jours minimum.

## Les Mutualités socialistes

Elles interviennent à hauteur de 25€ dans le coût de l'affiliation auprès d'un club de sport ou d'un centre de fitness. Cette intervention est accordée à tous les membres jusqu'à 25 ans inclus.

**Séjour sportif:** Intervention de 7,50€/jour, jusqu'à l'âge de 25 ans inclus, pour les séjours sportifs organisés par l'ADEPS, le BLOSO, un établissement d'enseignement, une ville, une commune, une province ou un club sportif. Cette intervention est limitée à 37,50€ par an.

## Les Mutualités libres

### Sport, fitness ou wellness

Envie de vous faire du bien? Les Mutuelles offrent à leurs affiliés à partir de 6 ans (et sans limite d'âge!) une intervention de 40€ par an:

- pour un abonnement de sport ou de fitness dans un club belge reconnu. Pour un abonnement à la séance, au moins 10 séances doivent être payées;
- ou pour un abonnement wellness d'au moins 2 séances dans un centre wellness ayant le numéro NACE 9304001 agréé.

# Aide à domicile

TEXTE: KARINE

Dans certaines communes existent des "maisons de quartier".

C'est le cas dans ma commune, Auderghem, en région de Bruxelles-Capitale, et je trouve que les services proposés valent la peine qu'on en parle.

Depuis 1994, "Contact-santé" est une entraide de voisinage orchestrée par la Maison du Blankedelle qui centralise les demandes et les propositions de services d'entraide de voisinage.

Il ne s'agit en aucun cas de se substituer aux services existants.

Cette initiative a été primée par la Fondation Roi Baudouin.

## Pour qui?

Ce service gratuit d'entraide est destiné principalement aux personnes à mobilité réduite ou aux personnes immobilisées chez elles par suite de maladie ou d'accident, quel que soit leur âge.

Les bénéficiaires qui le souhaitent peuvent verser une participation aux frais.

## Par qui?

Par les habitants du quartier et qui sont d'accord de consacrer quelques heures bénévoles à leurs voisins. On demande des gens dont les qualités sont le bon sens et la discrétion.



Les interventions sont couvertes par une assurance en responsabilité civile.

Une réunion de mise en commun a lieu une fois par mois.

## Comment?

Tout simplement en rendant divers types de services tels que:

- faire les courses,
- garder un enfant, le conduire à l'école,
- accompagner à une visite médicale ou une sortie,
- soulager l'accompagnant habituel dans ses tâches,
- aider à la sortie d'une hospitalisation,
- ...

## Quelles ressources financières?

Ce service fonctionne grâce:

- aux dons des sympathisants,
- à la participation volontaire des bénéficiaires du service,
- à un subside de l'échevinat de l'Action Sociale.

## Combien avez-vous besoin d'argent pour

Un vieil adage dit que "l'argent ne fait pas le bonheur mais y contribue". Daniel GILBERT, professeur de psychologie à Harvard a démontré dans son livre: "Stumbling on Happiness" qu'une fois que l'on dispose de l'argent nécessaire pour nos besoins de base, se loger, se nourrir, les augmentations régulières de revenus ont peu d'effet sur notre bonheur.

Toujours plus! Notre premier vrai salaire apporte de grands changements dans notre vie mais cela n'arrivera qu'une seule fois, sauf si on gagne au Lotto! L'argent ne nous apportera sans doute plus jamais autant de bonheur.

La réponse typique est d'avoir besoin de 20% d'argent de plus pour être heureux. Une fois que nos besoins sont remplis, disposer de plus d'argent ne nous rendra pas plus heureux.

Qu'est ce qui est le plus important alors?

Les principaux facteurs dans la détermination du bonheur sont les relations sociales et la satisfaction que procure le travail; la famille ne vient qu'en troisième position.

C'est finalement ce que l'on peut apporter aux autres qui remplit nos vies et cela ne s'achète, ni se monnaie...

être heureux?



# Informatique à petit prix en Belgique

**Solidarité Informatique Sans Frontières** est une association dont le but principal est de fournir gratuitement du matériel informatique aux personnes défavorisées.

Les objectifs principaux sont:

- Fournir un ordinateur reconfiguré et fonctionnel aux associations et aux moins favorisés.
- Former les bénéficiaires, leur fournir les bases nécessaires à la maintenance et à l'utilisation efficace d'un ordinateur.

Pour atteindre ces objectifs, l'association récolte tout matériel informatique - PC, composants de PC, imprimantes, écrans, etc. - pour leur assurer une seconde vie. Le matériel collecté est remis en état par des bénévoles, dans un atelier fondé en partenariat avec le CPAS de Braine-le-Château. Toute personne intéressée peut venir s'y former à la maintenance d'ordinateurs et de périphériques informatiques.

L'atelier - connu sous le nom de "Atelier de Formation au Reconditionnement d'Ordinateurs", en abrégé AFRO - se situe 1A Courte rue de la Station à Braine-le-Château. Il est ouvert les lundi, mercredi et vendredi matin de 9h00 à 12h30 et le vendredi après-midi de 15h00 à 18h30.

**Solidarité informatique sans frontières** : [www.sisf.be](http://www.sisf.be)

## L'association Free PC

Elle a pour but de récolter auprès des entreprises les ordinateurs obsolètes mais toujours performants (Pentium III ou AMD K6, Athlon) en lieu et place de leur destruction pour les reconditionner avec clavier et souris.

Le matériel est destiné aux personnes moins favorisées, permettant ainsi de lutter contre l'exclusion sociale et favorisant l'accès aux technologies.

La base du projet est d'origine namuroise et concerne toute la Wallonie (Belgique francophone) mais toute personne voulant étendre ce concept à d'autres régions francophones (France et Québec) est la bienvenue.

Email: [lindooros@yahoo.fr](mailto:lindooros@yahoo.fr)

## Oxfam solidarité

Charleroi : 071/31 37 76

Email: [oxfam.namur@oxfamsol.be](mailto:oxfam.namur@oxfamsol.be)

Namur : 081/ 22 22 22

Email: [oxfam.namur@oxfamsol.be](mailto:oxfam.namur@oxfamsol.be)



# La Ligue est à vos côtés

TEXTE: VALENTINE DELVAUX - SYLVIE DALL'AVA

La Ligue est à vos côtés pour pallier au surcoût lié à la maladie.

Plusieurs possibilités vous sont offertes:

- Les interventions financières directes
- Les interventions financières des Comités provinciaux
- Les interventions financières du Fonds de Solidarité
- Les interventions financières du groupe Logement

## Puis-je bénéficier de toutes ces aides?

Oui pour autant que vous soyez atteint de SEP et êtes affilié auprès de la Ligue.

## Quelle aide? Pour quoi?

**Les interventions financières directes (IFD)** sont octroyées pour certains postes. Les principaux étant aides à domicile, télévigilance, lit électrique, matelas, voiturettes et vie en milieu hospitalier ou maison de repos.

L'intervention se limite à 50 % de la facture (limité par des plafonds) et est utilisable dans l'année en cours.

**Les interventions financières des Comités provinciaux** sont accordées pour des problèmes financiers passagers toujours liés à la maladie. Dons de 750 € max/an et de prêts 2.500 € max/an (hors acquisition d'aides techniques et/ou d'aménagement lié au logement).

**Les interventions financières du groupe Logement** sont proposées pour l'acquisition d'aides techniques et/ou les aménagements immobiliers.

Deux formes d'aides possibles :

• **Avance sans intérêt:** vous avez reçu une décision positive de l'AWIPH ou du Phare ? Le groupe Logement vous avance 100% du montant de l'intervention et se fera rembourser auprès de l'organisme via une cession de créance.

• **Prêt personnel sans intérêt:** pour financer, partiellement ou totalement, le coût de votre projet (montant maximum de 9.500,00 € pour les - de 68 ans ; 3.000,00 € pour les + de 68 ans).

Ces deux aides peuvent être cumulées.

• **Don:** 30 % sur le montant des factures à votre charge (lié à des conditions de plafonds de revenus).

**Les interventions financières du Fonds de Solidarité** sont destinées aux personnes en grande difficulté financière et devant faire face à des circonstances exceptionnelles.

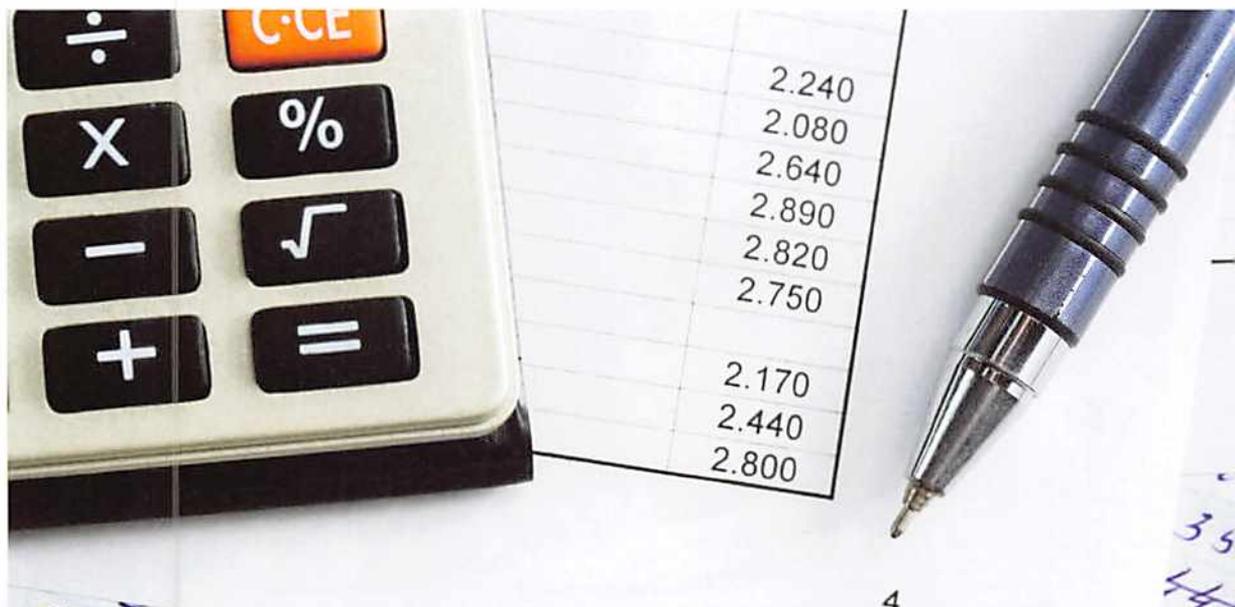
Dons de 1.250,00 € max/an.

Certaines de ces aides sont soumises à des conditions.

## J'ai des problèmes d'incontinence. Avez-vous une solution pour alléger le coût du matériel d'hygiène?

Oui, nous disposons d'une centrale d'achat TENA. Elle permet aux affiliés de bénéficier de prix avantageux et d'un service de livraison à domicile gratuit partout en Wallonie et à Bruxelles.

**Vous désirez en savoir plus ?** Contacter l'équipe sociale de votre province qui vous donnera tous les détails nécessaires.



## En savoir plus...



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

RÉALISATION: GERARD DESTREE

### Le bonheur est dans la pensée

Par Valentine VAN GESTEL – Weekend - Le Vif – 2009

Laurence SHORTER, un trentenaire britannique, chômeur et un brin paumé, s'est un jour mis en tête d'écrire un best-seller en dévoilant la recette du bonheur. Pour y parvenir, il décide de rencontrer les plus grands optimistes du monde pour leur demander leurs astuces. Il découvre, après 3 ans de voyages et de rencontres, qu'il se trompe complètement et redéfinit l'optimisme comme étant pile l'inverse de "la vie en rose". L'article nous donne les références du livre traduit en français et nous livre 7 conseils à appliquer pour nous rendre optimiste tout en étant réaliste.

Article - 3 pages

N° 3109

### Oser un projet

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

Avoir la SEP et plein de projets? Le développement d'un projet. Un dossier parsemé de témoignages de gens comme vous et moi et qui continuent à "vivre" au sens entier du terme.

Article - 10 pages

N° 3085

### La santé n'a pas de prix

Par le Groupe La Clef - Ligue Belge SEP Communauté française – 2001

La maladie est aussi une affaire d'argent. Des gestes simples permettent d'économiser. Où s'adresser pour obtenir de l'aide. Comment gérer un budget et que faire si une facture d'hospitalisation reste impayée? Telles sont les questions auxquelles ce dossier tente de répondre par des adresses, des conseils et des témoignages concrets.

Article - 16 pages

N° 5081

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.

### L'argent

Par Prof. LONGNEAUX – 2004

Compte rendu de la conférence donnée à des bénévoles et membres du personnel de la Ligue belge SEP - CF à Naninne le 22/11/2004.

L'argent est important et ambigu - L'argent n'a pas de valeur - L'économie est un mythe - Approche psychologique - La relation d'aide: logique gestionnaire et débat éthique.

Article - 7 pages

N° 3079

### Bien-être

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

Quelques techniques de bien-être sont ici présentées: aquabonheur, réflexologie plantaire, yoga. Une réflexion: valeur humaine et bien-être, propos du Dalaï-Lama. Les techniques de théâtre comme effet de bien-être. La kinésiologie, le massage sensitif. Quelques adresses et documentation.

Article - 12 pages

N° 4067

### La résilience ou l'art de rebondir

Par le Groupe La clef- Ligue Belge SEP - Communauté française – 2007

Ce dossier ne vise pas à glorifier des personnes qui ont réussi à surmonter leurs difficultés. Son objectif est plutôt de donner de l'espoir. En effet, l'expérience montre que nous avons en nous des ressources insoupçonnées. "Le bonheur n'est pas au bout du chemin, mais se construira tout au long du voyage".

Article - 18 pages

N° 3097

# 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

# Lu et regardé pour vous

RÉALISATION: JEOFFROY ROMBAUT ET CATHY

## Romans - En librairie

« **Quand les thérapeutes dérapent** » - Baudouin LABRIQUE – Ed. Renaissance du livre, coll. Espace Vital – 2011.



Psychothérapeute, l'auteur nous livre ici les dérives des prises en charge par les thérapeutes. Manipulation, maltraitance, dérapages des praticiens non conventionnels,... Comment le patient peut-il se retrouver dans des pratiques de plus en plus diversifiées et pas toujours reconnues.

Ce livre est également disponible auprès de notre Groupe Documentation, mis en location.

« **Tuer le père** » - Amélie NOTHOMB - Ed. Albin Michel - août 2011.

Se mettre dans la peau d'un joueur et savoir ce qui se passe dans sa tête. Tel est le nouveau défi relevé par cette étonnante auteure belge à succès.

## Côté musique

La belle québécoise auteure-compositeur-interprète **Lynda LEMAY** - "Best of" (2 CD)

**Bénabar** - "Les bénéfiques du doute"

**Alain SOUCHON** - "A cause d'Elles"

## Bandes dessinées

« **Les psy - Tout baigne** » - Tome 18, CAUVIN - BEDU, Ed. Dupuis, novembre 2011.



La folie s'empare du cabinet du Docteur MÉDARD: somnambule, Père Noël, tout le monde y passe, y compris les psy. Qu'on se le dise, cette année encore, les auteurs ont tout imaginé pour nous faire rire de plaisir.

## Actu ciné et blue-ray

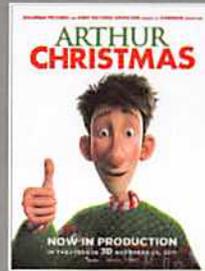
« **Twilight: Breaking Dawn 1** » - de Part Bill CONDON - avec Kristen STEWART, Taylor LAUTNER, Anna KENDRICK - fin novembre 2011

Bella va épouser Edward. Pour elle, il lui faudra renoncer à la vie humaine. Pour lui, il devra accepter de la transformer en vampire, en faisant face au clan des loups.



« **Arthur Christmas: Mission Noël** » – Film d'animation - décembre 2011

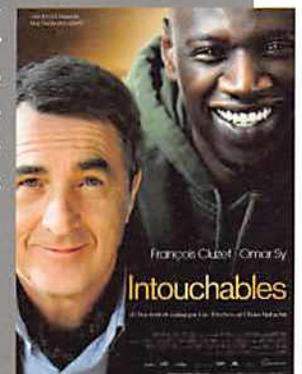
Père Noël va distribuer les cadeaux dans le monde entier en une seule nuit. Les petits elfes sont là pour veiller à ce que le centre installé au Pôle Nord fonctionne sans souci, afin que le traîneau supersonique soit actif pour le jour J. Seulement, tout ne peut pas toujours être contrôlé à la perfection.



« **Intouchables** » – d'Eric TOLEDANO et Olivier NAKACHE, avec François CLUZET, Omar SY et Anne LE NY - novembre 2011

A la suite d'un accident de parapente, Philippe, riche aristocrate, engage comme aide à domicile Driss, un jeune de banlieue tout juste sorti de prison. Bref, la personne la moins adaptée pour le job. Ensemble, ils vont faire cohabiter Vivaldi et Earth Wind and Fire, le verbe et la vanne, les costumes et les bas de survêtement...

Deux univers vont se télescoper, s'approprier, pour donner naissance à une amitié aussi dingue, drôle et forte qu'inattendue, une relation unique qui fera des étincelles et qui les rendra... Intouchables.

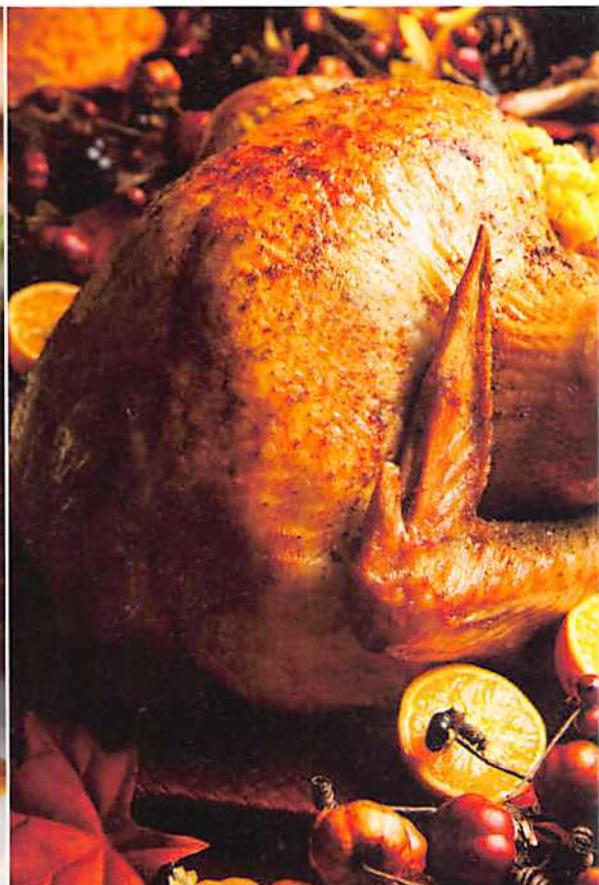


A vos

fourneaux



RÉALISATION: KARINE



## Porc façon gibier



10 min

45 min  
de cuisson



prix moyen



- ♦ 1 filet pur de porc (environ 600g)
  - ♦ 1 sachet d'airelles fraîches
    - ♦ Moutarde
  - ♦ 1 berlingot de crème fraîche
    - ♦ 200 ml vin blanc sec
  - ♦ 1 càs beurre (pour la sauce),  
beurre pour le plat
  - ♦ 1 sachet de marrons au naturel
    - ♦ Sel, poivre

Bien sûr cette recette peut se faire avec du gibier (râble de lièvre, filet de biche...) mais avec du porc et une bonne recette, on peut faire des merveilles !

Cinq minutes avant la cuisson de la viande, faire chauffer cette préparation doucement jusqu'à faible ébullition.

Sortir la viande du four, la découper en morceaux et disposer dans un joli plat. Goûter la sauce, assaisonner, rajouter des airelles pour

### Pour 4 pers:

Etendre le filet de porc dans un plat bien beurré, le tartiner généreusement de moutarde des deux côtés. Saler, poivrer.

Mettre le plat au four à 180 degrés durant 45 minutes (four préchauffé) sans retourner la viande.

Durant la cuisson, faire cuire les airelles selon les recommandations inscrites sur l'emballage (eau et sucre).

Dans un poêlon, mettre une càs de beurre et une càs de moutarde, y rajouter deux à trois càs d'airelles avec leur jus quand elles sont cuites, et le ½ berlingot de crème fraîche.

une sauce plus douce si vous aimez cela, et couvrir les morceaux de viande généreusement.

Vous accompagnez cela de purée de pdt ou pdt nature, du restant d'airelles et de quelques marrons réchauffés au bain-marie.

Vous m'en direz des nouvelles!

## Dinde à l'orange



30 min 45 à 60 min  
de cuisson



prix faible  
à moyen

- ♦ 4 morceaux de dinde/poulet/porc (cuisse désossée, filet, poitrine...peu importe mais désossés)
- ♦ 300ml de bon jus d'orange (frais si possible)
  - ♦ 2 échalotes hachées
  - ♦ 1 gousse d'ail pressée
  - ♦ 200 ml vin blanc sec
  - ♦ 2 oranges pelées à vif (peaux blanches éliminées)
- ♦ 100 à 150ml crème fraîche
- ♦ Beurre, sel, poivre, thym

Dans cette même casserole, faire revenir les oignons et l'ail dans un peu de beurre également durant deux minutes.

Peler les deux oranges à vif, retirer les quartiers à l'aide d'un couteau en veillant à ce qu'il ne reste plus de peaux blanches.

Dans un grand plat allant au four, déposer les morceaux de dinde « fourrés » de ces morceaux d'orange (1 par morceau de viande). Recouvrir le tout des échalotes et de l'ail.

Arroser de jus d'orange et de vin blanc, ajouter le thym. Saler, poivrer.

### Pour 4 pers:

Préchauffer le four à 180°.

Couper les morceaux de dinde en gros morceaux, et les inciser de manière à pouvoir y plonger un quartier d'orange par la suite.

Faire revenir ces morceaux un à un dans une càs de beurre durant 3 à 4 minutes dans une grande poêle pour les colorer. Les retirer du plat et les poser dans une assiette.

Enfourner durant environ 45 à 60 minutes (selon la taille des morceaux de viande), à 180°.

Lorsque la cuisson est terminée, retirer le jus du plat et maintenir la viande au chaud (au four).

Verser le jus dans un poêlon, y ajouter la crème fraîche et mener à ébullition durant 4 à 5 minutes. Rectifier l'assaisonnement.

Durant la cuisson, je vous conseille de préparer une bonne purée de pommes de terre et un légume: j'ai choisi les chicons braisés mais tous les légumes conviendront!

Je vous souhaite un très beau réveillon et un très bon appétit!

## Salade de fruits de fête



45 min



bon marché /  
moyen



- ♦ 2 mangues
- ♦ 500g de fruits rouges ou verts (kiwi, fraises fraîches ou surgelées, bananes)
  - ♦ 150 ml de vin blanc sec
  - ♦ 3 cas de sucre semoule
- ♦ quelques feuilles de menthe
- ♦ quelques feuilles de basilic

### Pour 8 pers:

Couper les mangues / fraises / kiwis / bananes... en lamelles.

Hacher les feuilles de menthe et basilic (en réserver quelques-unes pour la déco).

Dans un bol, mélanger les fruits, le sucre, le vin blanc et les feuilles hachées.

Tremper les verres de services dans de la grenadine puis dans le sucre pour un aspect « givré » et les laisser 30 minutes au frigo.

Au moment de servir, les remplir de salade de fruits.

C'est délicieux et léger après un repas de fête bien copieux!



très facile

facile

élaboré

prix par  
personne

# Point Actu

## Le Gala de la Ligue Nationale

Nous avons le plaisir de vous annoncer que notre prochain Concert de Gala aura lieu le **mardi 13 mars 2012** à 20 heures au Palais des Beaux-Arts de Bruxelles.

Nous avons opté pour un programme classique... particulièrement séduisant! En effet, le Westdeutsche Sinfonia, placé sous la direction de Dirk JOERES, interprétera en ouverture, "Les Hébrides" de Felix MENDELSSOHN, puis le superbe Concerto pour clarinette de Wolfgang Amadeus MOZART, avec en soliste notre compatriote Ronald VAN SPAENDONCK. Après l'entracte, nous entendrons la majestueuse Symphonie n° 7 de Ludwig van BEETHOVEN.

Cette soirée sera placée sous la Présidence d'honneur de Son Excellence Madame Michèle BOCCOZ, Ambassadeur de France auprès du Roi, à qui nous sommes infiniment reconnaissants.

Prix des places: 62,- / 45,- / 32,- / 28,- / 19,- €

Prix spécial pour jeunes (-26 ans): 15 €

Prix spécial pour les affiliés + 1 accompagnateur: 8,- € par place

### Réservations:

Tél. 02/736 16 38 - Fax : 02/732 39 59

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

Internet : [www.ms-sep.be](http://www.ms-sep.be) (à partir de début janvier 2012)

Merci de bien vouloir donner votre adresse postale et adresse E-mail.

**Avis aux personnes à mobilité réduite:** il est impératif que les personnes utilisant un fauteuil roulant fassent la réservation par le biais de leur Comité provincial qui nous transmettra les demandes.

Le paiement des places peut se faire au compte IBAN : BE24 310 1046679 38 - BIC : BBRUBEBB de la Ligue Nationale Belge de la Sclérose en plaques - rue Auguste Lambiotte 144/8 - 1030 Bruxelles (mentionner nom et nombre de places souhaitées)

Les tickets pour les places seront envoyés dans le courant du mois de février 2012.

## Brocante «Fils et aiguilles»

6<sup>ème</sup> édition, en collaboration avec la LBSP-CF ASBL

les 23 & 24 mars 2012 de 10h00 à 17h00 au Centre de Rencontre de la Ligue à Naninne.

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

Entrée visiteur: 1,00 €.

Infos et réservations:

Mme Chantal CLAES - tél. 0473/619 237

Email: [anatchal@yahoo.fr](mailto:anatchal@yahoo.fr)

Agréé par toutes les mutuelles et organismes assureurs



# BRASSEUR

Bandagiste Orthopédiste

Au service de la santé et du bien-être



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

## 02 513 44 82

Rue du Midi 76-82 Z • 1000 Bruxelles

Lundi au samedi:  
9h30-18h

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

GRATUIT

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

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  
Agrégé de l'INAMI

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

# Ecole de la sclérose en plaques 2012

**Ecole de la SCLÉROSE EN PLAQUES**  
à partir du 21 janvier 2012



Vous avez reçu un diagnostic de sclérose en plaques depuis moins de deux ans?  
L'École de la SEP peut vous intéresser, vous et votre entourage.

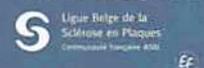
**Infos et inscription: 081/40 15 55**

Cinq matinées d'informations et de réponses personnalisées au service de nos adhérents. Elles couvrent la description de la maladie, les traitements, la recherche, la communication avec l'entourage et la qualité de vie.

Dates et heures:  
du 21-01-2012  
du 4 et 11-02-2012  
du 3 et 17-03-2012  
de 9h30 à 12h30

Les réunions auront lieu à la  
**Ligue Belge de la Sclérose en Plaques - Com. Fr.**  
11, rue Paul-Jules-Léon, rue des Charbonniers,  
1050 Brussels

**Ligue Belge de la Sclérose en Plaques**  
Commune de Tongerlo 4020



Vous avez reçu votre diagnostic de sclérose en plaques il y a moins de deux ans ?

Un membre de votre entourage souffre de cette maladie depuis peu ?

L'école de la sclérose en plaques peut vous intéresser.

**5 matinées sont prévues de 9h 30 à 12h30: les 21 janvier; 4 et 11 février; 3 et 17 mars.**

Les 4 premières matinées s'articuleront autour de deux thèmes :  
- médical (les symptômes, les poussées, les traitements, la recherche, la qualité de la vie, etc.)

- vie quotidienne (comment vivre au quotidien?, la famille, le couple, les enfants, la vie professionnelle, le sentiment de perte, les deuils, les aides extérieures, la Ligue, etc.).

La dernière matinée sera dédiée au bien-être (espaces réflexologie, massages, sophrologie, rythme et équilibre sur ballons encadrés par des professionnels ayant une bonne expérience dans le domaine de la SEP).

**Intéressé(e)?** Pour plus d'informations, contactez Valentine DELVAUX du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h 30 à 16h ou par mail: [vdelvaux@ligue.ms-sep.be](mailto:vdelvaux@ligue.ms-sep.be)

**N'hésitez pas à vous inscrire rapidement !**

## Vacances organisées par le Hainaut



Du **25 juin au 2 juillet 2012**

Lieu : Habere - Poche Haute Savoie  
Chambre équipées pour personnes à mobilité réduite.

Piscine couverte chauffée - Excursions - Animation soirées.

Prix: 550 €/personne.

### Renseignements:

M. et Mme DELTANTE: 064/22 24 02 - 0496/23 39 58

M. et Mme LERICHE: 065/35 38 17



**Journée médicale**  
Nouveautés médicales à haute activité... aujourd'hui et demain

Samedi 25 juin 2011  
au Centre de Rencontre de Namur

**Programme**

10h30-11h30	11h30-12h30
12h30-13h30	13h30-14h30
14h30-15h30	15h30-16h30
16h30-17h30	17h30-18h30

Invitation

## Journée médicale

Le groupe Info-rencontre vous signale que le syllabus de la journée médicale du 25-06-2011 est disponible au service Documentation.

Celui-ci reprend les powerpoint des deux intervenants: le Professeur BELACHEW et le Docteur GOFETTE.

## Dates à retenir...

**Du 2 au 9 juin 2012**

Séjour de vacances à Oostende, organisé par la Ligue.

**Du 17 au 22 septembre 2012**

Séjour de vacances à Nieuwport, organisé par la Ligue.



**30 ans!**  
La Ligue  
fêtera ses **30 ans** le  
**1er septembre 2012**,  
à vos agendas!

## Les rendez-vous de SAPASEP



Vous projetez d'aménager votre logement? Vous souhaitez améliorer votre autonomie? Vous recherchez des conseils sur un équipement? Le service d'accompagnement des personnes atteintes de sclérose en plaques peut vous aider à concrétiser vos projets. Une équipe composée d'ergothérapeutes, d'une assistante sociale et d'une secrétaire vous accueillera du lundi au vendredi au 081/58 53 44 de 9h à 12h et de 13h à 16h. Nous prendrons un rendez-vous pour vous rencontrer à votre domicile ou pour vous recevoir dans notre espace de démonstration à Naninne.

L'équipe du service d'accompagnement SAPASEP vous convie aux activités suivantes:

### Janvier 2012

Sortie de la brochure "Objectif Logement 2". Un recueil de photos et de témoignages d'aménagements de logement. Réservez-là dès à présent auprès des ergothérapeutes ou au service documentation.

Avec le soutien de l'AWIPH.

### Avril 2012

SAPASEP sera présent au salon AUTONOMIE à Liège...

Liège – Hall des Foires  
26 - 27 - 28 avril 2012

### Mai 2012

Banc d'essai de voitures  
Naninne - du lundi 28 mai au vendredi 1<sup>er</sup> juin

La mobilité, c'est l'affaire de tous! Rechercher une aide pour améliorer la qualité de vie et pour augmenter son indépendance dans ses déplacements nécessite la plus grande attention.

Depuis plusieurs années, des bancs d'essai de "voitures" sont organisés à Naninne. Ces journées sont l'occasion de rencontres personnalisées et de découverte d'un grand choix de voitures et autres aides à la mobilité.

Les ergothérapeutes vous accueilleront pour sélectionner la voiture qui vous conviendra le mieux, en fonction de vos attentes, de vos besoins et des particularités de votre environnement. Par la suite, vous pourrez poursuivre vos essais à domicile.

Intéressés? N'hésitez pas à nous contacter pour prendre un rendez-vous. Vous pouvez contacter Patricia LAFFUT au 081/58.53.44 du lundi au jeudi, de 9h à 12h et de 13h à 16h ou par mail à l'adresse suivante: [p.laffut@ligue.ms-sep.be](mailto:p.laffut@ligue.ms-sep.be)

### 20 kms de Bruxelles – dimanche 27 mai 2012

Le groupe SOLVAY convie ses travailleurs à courir pour la SEP aux 20kms de Bruxelles (un don pour la Ligue pour chaque travailleur participant).

Vous souhaitez soutenir cette initiative? Vous êtes désireux de bouger pour la SEP, en marchant, en courant, en roulant ou en supportant? Possibilité de couvrir une partie de la course.

Venez composer l'équipe LIGUE-SAPASEP en vous inscrivant avant le 20 janvier au 081/58 53 44. Nous envisagerons avec vous votre participation à cet événement, et une éventuelle préparation physique.



A vos  
*plumes...*

## *Echos de la journée éducation canine*

Un grand merci à la Commission des affiliés d'avoir organisé la séance sur l'éducation du chien.

Merci également à Monsieur Fabrice THIBAUT, à son oncle et à son équipe pour les explications claires et précises en réponse à toutes les questions posées.

Nous avons beaucoup apprécié la compagnie des deux chiens éduqués ainsi que l'ambiance générale de la séance.

Nous suivons avec attention les articles du journal La Clef et nous ne manquerons pas de nous rendre à nouveau à une prochaine séance d'information.

Merci également pour votre accueil.

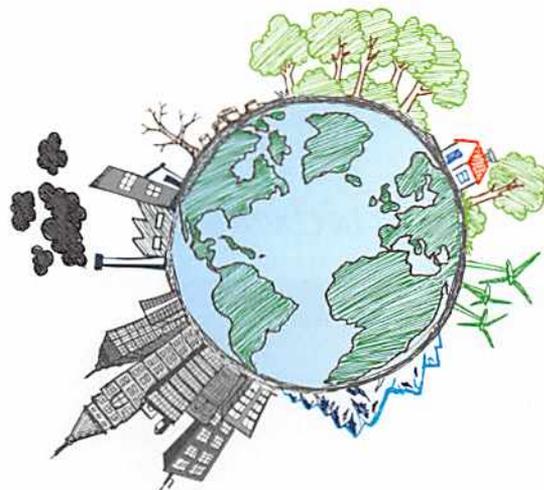
Bénédicte & Marianne

Petite anecdote...

On croit bien connaître les chiens... On en a déjà eu plusieurs, dont certains obéissaient assez bien, d'autres semblaient souffrir de surdité chronique au rappel... mais on les a tous aimés très fort!

On va à une séance sur l'éducation des chiens parce que cela peut toujours être intéressant... Là, on voit 2 modèles de bonne éducation canine et on se dit: "Oui mais, avec moi, obéiraient-ils aussi?"

On vous propose d'essayer... et cela marche à moitié! On se dit: "ben voilà, moi, je suis pas douée!" Jusqu'au moment où Fabrice THIBAUT vous fait re-



marquer que vous ne félicitez jamais le chien quand il obéit. Exact! Et après, ça va beaucoup mieux!

J'en tire deux conclusions:

- On ne pense jamais assez à féliciter le chien qui obéit.
- Un chien hyper bien éduqué n'est pas une machine, c'est un animal de chair et de sang qui a besoin de recevoir sa dose d'encouragement pour rester bien éduqué.

Au fond, je trouve cela très rassurant et encourageant!

Sylvie

C'était très instructif. Toutes les remarques pertinentes émises par les moniteurs présents, très certainement, si j'avais participé à un dressage avec mon braque de Weimar précédemment, je n'aurais pas eu tous les problèmes qui m'ont amenée à me séparer de celui-ci. Je suis persuadée que beaucoup de maîtres de chien en Belgique devraient absolument dresser leur animal (c'est le maître qu'il faut dresser) hum! dit sans méchanceté mais avec réalisme.

Annie



*Amis pêcheurs à mobilité réduite: vu pour vous!*



Lac de Bethmale, Pyrénées  
(Ariège - Couserans)



# S.A. ORTHOPEDIE **toussaint**

**AU SERVICE DE VOTRE MOBILITE  
ET DE VOTRE CONFORT**

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

**Z.I. de Martinrou  
8 rue du Rabiseau  
6220 Fleurus  
Tel : 071/82.39.10.  
[www.biosmose-toussaint.be](http://www.biosmose-toussaint.be)**

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

# Documentation



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

## Le salut face aux fuites: le pacemaker vésical

Par Carole BOURGEOIS – FAIREFACE - APF SEP France – 2011

Pour toutes les personnes souffrant d'incontinence, une nouvelle solution permet de les soulager: la neuromodulation.

Un dispositif électrique de taille discrète mais d'effets tangibles.

Article - 2 pages

N° 1408

H A B I T A T

## Accès adapté à l'ordinateur

Par Aline CHENU, ergothérapeute au CHI de Posy – Le courrier de la SEP – Ligue française contre la SEP – 2011

Pour faciliter l'accès à l'informatique, l'ergothérapeute analyse les capacités de la personne et propose le système lui permettant de gagner un peu d'indépendance.

Les moyens existants peuvent suppléer un certain nombre de fonctions.

Article - 3 pages

N° 7023

MEDICAL RECHERCHE

## La recherche sur la SEP

Par des chercheurs en neurologie de Montréal, Nouvelle Zélande et Espagne - MS in focus - MSIF - 2011

La Fédération internationale de la SEP aborde ici différents thèmes de la recherche:

- introduction à la recherche sur la SEP
- les études scientifiques fondamentales sur la SEP
- la recherche qualitative
- la recherche sur le diagnostic et le suivi de la SEP

Article - 11 pages

N° 1411

## Ostéopathie et SEP

Par Fabien COLOMELLE - Le courrier de la SEP - Ligue française contre la SEP - 2011

En complément d'une alimentation saine, d'un minimum d'activité physique et d'une prise en charge psychothérapeutique, l'ostéopathie peut contribuer à restituer un fonctionnement corporel optimal pour chaque patient.

Dans le cas de SEP, l'objectif est d'optimiser les structures fonctionnelles et ainsi favoriser la capacité du corps à s'autoréguler dans ses multiples systèmes (neuro-psycho-immuno-endocrinologie).

Article - 2 pages

N° 2072

## Diagnostic de SEP - je ne suis pas tout seul

Par Annette KINDLIMANN - Web : [www.sep-diagnostic.ch/](http://www.sep-diagnostic.ch/) - Bayer HealthCare - 2011

Après avoir appris la nouvelle, beaucoup se sentent seuls et désemparés. Les patients et leurs proches se demandent ce que la SEP signifie pour leur avenir.

Dans la présente brochure, cinq patients racontent comment ils ont vécu les examens qui ont conduit au diagnostic de l'affection et comment ils ont réagi à l'annonce du diagnostic. Cinq personnes qui, une fois le premier choc passé, ont retrouvé, chacune à leur manière, un nouvel équilibre dans leur quotidien.

Vous pouvez obtenir cette brochure gratuitement sous forme de fichier PDF ou la télécharger sur le site:

[www.sep-diagnostic.ch/?rub=266&id=575](http://www.sep-diagnostic.ch/?rub=266&id=575)

Article - 18 pages

N° 3120

P A R A M E D I C A L

P S Y C H O

/ P H I L O



aks Benelux  
 Tegelijstraat 1018  
 3850 Nieuwerkerken  
 Tel. 011/690.100  
 Fax 011/690.109  
 e-mail: info@aksbenelux.be  
 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




**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

## Comblez le fossé entre vous et votre maison...

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



Plates-formes  
 élévatoires



Ascenseurs  
 résidentiels



Ascenseurs  
 d'escalier

Appel gratuit  
**0800 12 697**  
 24h/24, 7j/7

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

## Fête du Nouvel An

Vendredi 13 janvier de 12h à 17h.

Renseignements et inscriptions: équipe sociale de Bruxelles: 02/740 02 90

## Cirque européen à Liège

Mardi 3 janvier à 14h00.

Renseignements et inscriptions: équipe sociale de Liège: 04/344 22 62

## La causerie des sottais

Vous propose les opéras en littérature wallonne, les opérètes wallonnes de Joseph et les mélodies wallonnes.

Renseignements: Jean STASSE: 085/31 22 35 - Jacky HENSENNE: 087/23 18 34

Goûter crêpes à la salle "La Lumière"

Mardi 31 janvier.

Renseignements et inscriptions: équipe sociale de Liège: 04/344 22 62

## Li copin'reye dès trô d'sotês

Les Sotês de la vallée de la Vesdre vous invitent à partager les trésors de la littérature wallonne les premiers mercredis du mois de 14h à 17h. "On-z-inteûre. PO RIN!" Parc des sources, Source O Rama, 78 avenue des Thermes à Chaudfontaine.

Renseignements: Marcel Louis 04/351 72 71 - 0474/29 02 59

## Petites annonces

### A vendre

#### Maison à rénover

- Equipée d'un ascenseur wessex (du rez-de-chaussée à la chambre au 1<sup>er</sup> étage) et d'un lève personne pour l'accès à la baignoire.
- A proximité des axes routiers et des magasins. Située à 6010 Couillet.
- Salle à manger, salon, cuisine, 1 chambre, salle de bains, hall de nuit. Cave, grenier, cour et jardin.
- Double vitrage partout, châssis en bois, deux volets (fenêtre et porte de façade), un velux et une fenêtre au grenier.
- 80 000 € (prix à discuter).
- Revenu cadastral: 327 €.

Renseignements:

Mme CLIN Laetitia, gsm: 0474/86 46 04

Mme CLIN Nathalie, gsm: 0474/21 42 86

### A vendre

- **Mono-lift:** excellent état de fonctionnement, pour un escalier tournant avec une seule courbe: 2 200 €

Renseignements: Mme LEFEBVRE

gsm: 0477/92 80 40

### A vendre

- **Construction de 4 résidences services**

8 résidences services ont été créées en 2001 à proximité du Centre Neurologique de Fraiture en collaboration avec la société d'habitations sociales de Huy, Meuse Condroz Logement.

4 nouvelles résidences sont en construction et devraient être opérationnelles à partir du mois de janvier 2012. Ces habitations sont spécialement conçues et équipées pour des personnes à mobilité réduite.

Les personnes intéressées par un logement peuvent obtenir plus d'informations et poser leur candidature auprès de Chantal LALLEMENT au service social du Centre neurologique.

Renseignements: Chantal Lallement, tél. 085/51 92 62.

E-mail : [social@cnrf.be](mailto:social@cnrf.be).

### A vendre

- **Motomed viva2:** état neuf, servi moins de 3h, module pour les bras installé, photos et renseignements sur demande: [fivezjeoffrey@gmail.com](mailto:fivezjeoffrey@gmail.com)

Garanti encore 1 an chez Enraf-Nonius, prix neuf 5800 €, laissé pour 3 300 €.

Renseignements: M. Jeffrey FIVEZ

gsm: 0476/76 27 69

# 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, 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, est 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 DALL'AVA (dossiers financiers):  
1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mardi 10h - 14h  
(en collaboration avec l'ASBL SAPASEP)

**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)

COMMENT DEVENIR PARTENAIRES ACTIFS...

**Affiliez-vous:**

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

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

**Devenez volontaire:**

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

**Participez à l'opération Chococlef, en septembre:**

soit comme vendeur volontaire,  
soit comme acheteur.



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

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

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

ASBL SAPASEP

**Service d'Accompagnement des Personnes Atteintes de Sclérose En Plaques ASBL**

**Service Logement**



Service d'Accompagnement des Personnes Atteintes de Sclérose En Plaques ASBL

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

Tél. 081/58 53 44

Fax: 081/40 06 02

Email: [sapasep@skynet.be](mailto:sapasep@skynet.be)

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

LES PERMANENCES DE SAPASEP

Tél. 081/58 53 44

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

**Direction**

M. DUFOUR

**Personnel**

Mme LAFFUT: du lundi au jeudi  
Mme COOMANS: lundi 13h - 16h  
Mme MASSET: mardi 13h - 16h  
M. DUFOUR: mercredi 13h - 16h  
Mme PIZZUTO: jeudi 9h - 12h  
Mme TITTI: vendredi 9h - 12h



# Le trimestre prochain:

## Nouveau dossier:

**L'urgence de vivre:** Le temps est-il votre allié? Quelle est votre motivation à quitter votre lit chaque matin? Avez-vous des dons, une passion qui vous font avancer dans la vie?

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> février 2012.



## 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](http://www.handimove.com)



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

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

Agréé toutes mutuelles

# 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
- Diagnostiqué en 2004



Prenez une longueur d'avance.



Bayer HealthCare  
Bayer Schering Pharma



la clef  
*le journal*

Prochaine parution: le mercredi 14 mars 2012