

# la clef

*le journal*

4<sup>ème</sup> trimestre 2012 - décembre, janvier, février

n° 117

|                          |   |     |
|--------------------------|---|-----|
| Belgique - België        |   |     |
| Bureau de dépôt<br>Namur |   |     |
| PP                       | 7 | 760 |
| N° agrément: P705108     |   |     |

Move: un projet  
qui bouge

Concours: un  
Iphone à gagner!

Interventions financières 2013:  
nouveaux montants!

## Animaux: des chemins inédits

Ambiance de Noël



Ligue Belge de la  
Sclérose en Plaques  
Communauté Française ASBL

# Editorial

Chère affiliée, cher affilié,

Nous voilà déjà à l'aube de Noël et des fêtes de fin d'année. Les lampions sont allumés et les sapins sont dressés. Est-ce toujours facile d'entrer dans cette période de fête, quand le diagnostic de la SEP est là et qu'on est emporté par ce tsunami de doutes de l'avenir?

Certainement pas! Et pourtant à un moment, dans ce tunnel, on peut percevoir une étincelle d'espoir: la vie est là, elle vous réclame. Le projet de vie est toujours présent mais il se révèle sous un autre jour.

La Ligue, cette communauté de personnes atteintes de sclérose en plaques, de professionnels, de bénévoles a été là, en 2012, avec vous et a fêté ses 30 ans. Encore merci d'avoir été si nombreux.

Nous avons également démarré le projet "Move", avec l'aide de l'équipe de SAPASEP: se mettre en mouvement, pratiquer un sport adapté à chacun, c'est vivre et se donner de nouveaux défis. Bien d'autres projets ont vu le jour en 2012 et vous avez pu les découvrir au fil des invitations et des numéros du journal la Clef.

Que dire de cette fin d'année 2012?

Au-delà de la morosité générale, il y a, sans doute encore, des chemins de bonheurs simples, des rencontres imprévues, de moments de partage et de joie. Qu'ils puissent être des points d'ancrages solides en 2013, des points de repères sûrs. La Ligue sera toujours avec vous sur ce chemin du quotidien et même si les résultats de l'opération Chococlef sont plus mitigés, les aides financières ne faibliront pas: ouvrez vite le feuillet explicatif joint à ce journal et vous constaterez qu'un certain nombre de montants sont revus à la hausse!

Nous vous souhaitons de joyeuses fêtes de fin d'année. Meilleurs voeux et beaucoup de bonheur en 2013.

Bernard LONFILS

*Administrateur directeur général*

## *L'évolution devient une nécessité à notre survie!*

Chaque être vivant doit s'adapter à son environnement pour survivre et garder un territoire qui lui est propre. L'espèce humaine n'échappe pas à cette loi; l'homme s'adapte et devra s'adapter pour toujours évoluer et ne pas être en reste des bienfaits d'une société dont les valeurs et les repères sont en mouvements constants. Alors comment peut-on évoluer lorsqu'on est atteint de sclérose en plaques? Ce n'est certainement pas à moi de répondre, car chaque personne vit sa maladie à la première personne et je ne pourrai jamais vous parler de la sclérose en plaques que depuis ma position d'observateur.

Il est des certitudes qui peuvent créer le doute. Comme par exemple cette invitation du monde médical à considérer beaucoup plus le mouvement comme bénéfique pour vivre avec la sclérose en plaques alors que celui-ci était jadis peu conseillé. Ces nouvelles prescriptions de "bouger plus" s'apparentent à cette nécessité de se réapproprier son corps, de se réconcilier avec son état et de s'occuper de ce qui va bien... même lorsque beaucoup de choses ne vont pas si bien. Bouger mais aussi prendre du plaisir dans le mouvement. Apprendre ou réapprendre à se dépasser. Si ce mouvement n'est pas possible, c'est dans la dimension mentale que cette injonction prend tout son sens, car bouger c'est aussi et avant tout dans sa tête. Jean-François MALHERBE dans son ouvrage "*Sujet de vie ou objet de soins?*" confirme sa conviction que la médecine est, en définitive, l'art de cultiver l'autonomie des humains en prenant soin de leur corps. Et cette confirmation a pour corollaire que l'art médical n'est praticable que si le désir de soigner renonce à la volonté de tout maîtriser. Vaste débat qui met en évidence que les récents progrès de la médecine dans le traitement de la sclérose en plaques sont compatibles avec l'art de s'occuper de sa mécanique humaine, l'un n'allant pas sans l'autre. C'est un 2013 rempli de "dépassements personnels" que je vous souhaite.

Merci à vous pour votre confiance dans nos services et merci aux travailleurs de SAPASEP d'avoir pu se remettre en question et à l'ouvrage pour entretenir un service adapté à vos attentes.

Marc DUFOUR

*Directeur du service d'accompagnement*



Toute l'équipe "La Clef" vous souhaite de bonnes fêtes et une excellente année 2013!



- 36 Bien-venu Sam!
- 37 Dyadis: quand la chaise roulante a du chien!
- 39 Mon chien, mon plus fidèle compagnon d'aide
- 40 Trait d'union
- 41 Des compagnons irremplaçables
- 42 Pourquoi j'aime mes ânes?
- 43 Les sabots du Ponceau
- 45 Les éléphants miroirs
- 48 En savoir plus...

## 49 LU ET REGARDÉ POUR VOUS

## 50 POINT ACTU

- Gala de la Ligue Nationale
- 51 Journée à destination des kinésithérapeutes
- Concours: Gagner un Iphone 4!**
- 53 Les rendez-vous de SAPASEP

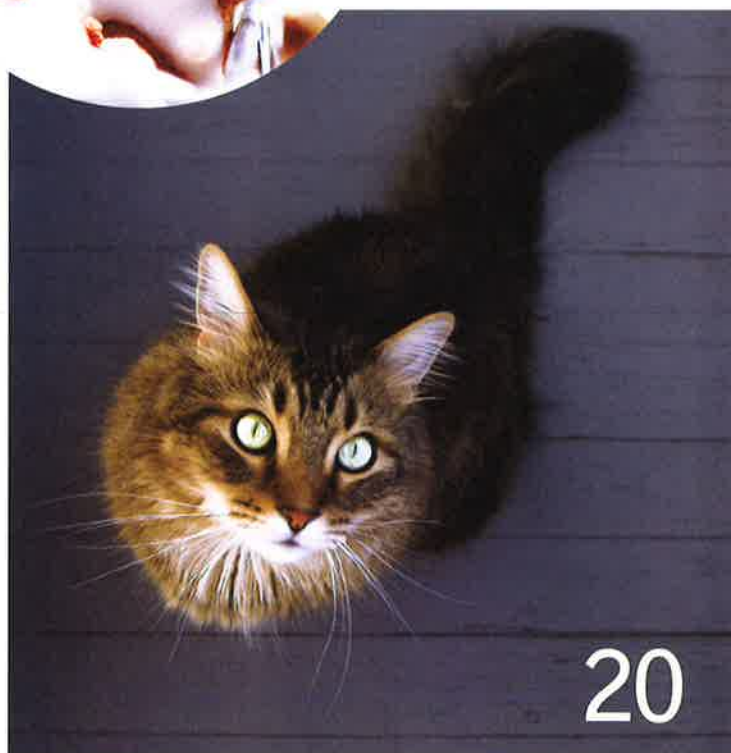
## 54 MOVE

## 57 DOCUMENTATION

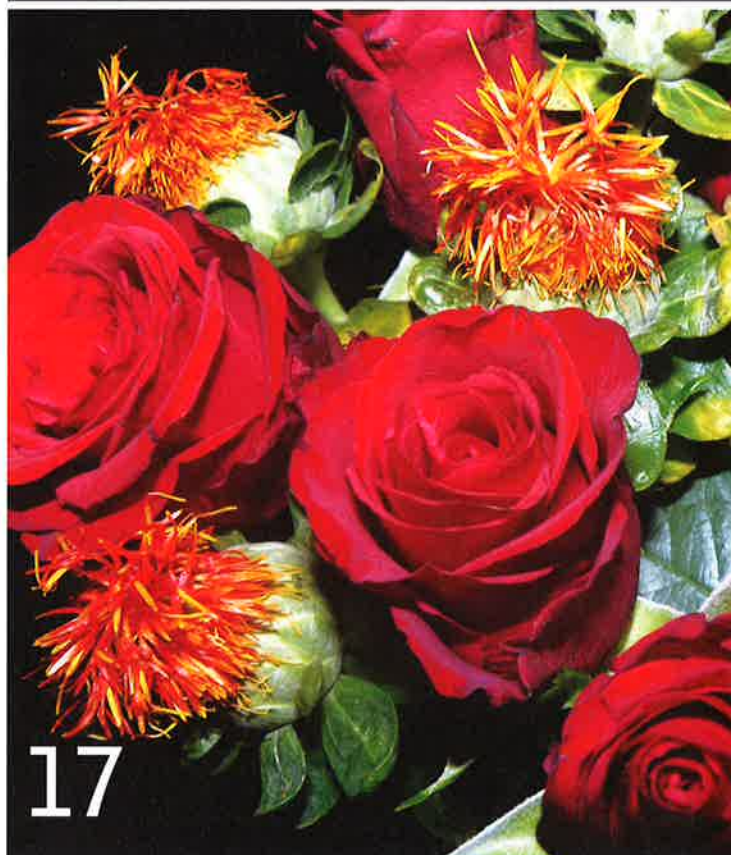
## 59 PETITES ANNONCES

## 60 AGENDA

## 61 INFOS UTILES



20



17



Dans ce numéro, la suite des aventures d'Eliott et Leïla dans le nouveau JdM!  
Dossier "spécial enfants" en pages centrales.

## Peut-on prévenir ou soigner la fatigue?

Selon une conception ancienne mais encore longuement répandue, si on est fatigué, et bien, on se repose! On imagine très bien une personne atteinte de SEP se présenter chez le célèbre docteur Hippocrate pour lui dire qu'elle souffre d'une grande fatigue, et le célèbre thérapeute lui répondre avec philosophie: "Mais reposez-vous donc."

On n'en est plus tout à fait là, et on considère aujourd'hui qu'il est souvent possible de gérer une fatigue grâce à une revalidation individualisée consistant en un entraînement physique régulier et bien adapté.

Avec l'arrivée de nouvelles thérapeutiques efficaces de la SEP, on peut espérer que de nombreuses personnes présentant cette affection resteront beaucoup plus longtemps valides que par le passé, et que ces personnes auront intérêt à garder et à entretenir une bonne condition physique pendant de très nombreuses années, malgré leur maladie. Le recours régulier et systématique à une activité physique adaptée va sans doute devenir un véritable mode de vie adéquat pour tous ces patients.

- Cet entraînement physique doit être le plus fréquent possible, c'est-à-dire quotidien (en tout cas idéalement).
- L'entraînement doit être progressif.
- L'entraînement doit rester modéré et éviter l'échauffement
- L'entraînement doit se faire à un moment soigneusement choisi: il y a souvent un bon moment pour chaque patient.
- L'entraînement peut se faire en piscine (aquagym) afin de faciliter l'aisance des mouvements.

Dans cet entraînement physique, il n'est jamais question de compétition ni de performances comparables à celles de personnes valides.

Soulignons encore une fois ici l'intérêt, pour le patient, d'utiliser une échelle d'évaluation de la fatigue (voir page 7, journal La Clef n° 116: mesure objective de la fatigue). Cela lui permet de vérifier que ces efforts quotidiens lui procurent un bénéfice.

## Peut-on améliorer la fatigue avec des médicaments?

Il existe quelques médicaments classiquement prescrits pour améliorer des fatigues considérées comme très pénibles par certains patients. Mais tout le monde s'accorde à reconnaître que ces médicaments ne produisent pas vraiment des effets miraculeux.

Les produits les plus utilisés sont l'AMANTADINE, le MODAFINIL, le MÉTHYLPHÉNIDATE, les SSRIs (inhibiteurs de la recapture de la sérotonine et les 4 AMINOPYRIDINE).

L'AMANTADINE est une molécule souvent utilisée dans certaines affections virales (états grippaux). Elle exerce un léger effet sur la fatigue cérébrale. À la dose habituelle de 10 à 200mg, elle est bien tolérée. Son mode d'action pourrait être lié au fait qu'elle favorise le relargage du neuromédiateur dopamine (voir page 6, journal La Clef n° 116).

Le MODAFINIL est un stimulant du système nerveux central. On l'utilise souvent pour lutter contre une somnolence excessive pendant la journée. La dose initiale est de 100mg au matin pendant une semaine, et en cas de bonne tolérance, cette dose peut être doublée. Étant donné que cette molécule n'est pas rapidement éliminée par l'organisme, elle peut induire des troubles du sommeil chez certains patients.

Le METHYLPHÉNIDATE et les inhibiteurs de la recapture de sérotonine (SSRIs antidépresseurs) sont aussi des stimulants du système nerveux central. C'est la raison pour laquelle on les utilise parfois pour lutter contre la sensation de fatigue dont se plaignent de nombreux patients atteints de SEP. Ces produits ne sont pas dénués d'effets secondaires, et en outre, ils n'ont pas fait l'objet d'études systématiques chez des populations de patients atteints de SEP.

La 4 AMINOPYRIDINE (Fampridine) mérite une mention particulière pour deux raisons bien précises:

- La première, c'est que cette molécule n'est pas un stimulant du système nerveux central, mais tout au contraire une substance qui peut améliorer la fatigue physique. Son mode d'action pourrait être lié à l'effet bloquant de ce produit sur les canaux potassiques (voir page 6, journal La Clef n° 116), ce qui peut améliorer la circulation d'un influx nerveux dans une fibre nerveuse altérée par la maladie.

- La seconde raison est que la fampridine a fait l'objet d'études cliniques contrôlées chez des patients atteints de SEP et se plaignant de difficultés à la marche. Ces études ont démontré que la prise de ce produit à la dose de 10 mg, 2 fois par jour, peut améliorer de manière significative la fatigue physique chez un pourcentage non négligeable de patients. Il y a manifestement, chez ces patients, des personnes qui "répondent" au traitement et des personnes qui "ne répondent pas".

Étant donné que cette molécule est bien tolérée, il est évidemment intéressant de la tester chez les patients qui se plaignent tout particulièrement de difficultés à la marche avec cet espoir que les patients "répondeurs" trouveront dans ce produit une aide appréciable.

# A vos plumes...



## Un recul nécessaire

TEXTE: VERONIQUE DEBRY

Suite à la parution du dossier du journal la Clef (N°106): "la Sagesse du corps", il paraît important de préciser que celui-ci informe les lecteurs de différentes voies possibles en matière de **bien-être**.

Il ne s'agit donc **pas de traitements médicaux ou paramédicaux**.

Cette nuance est très importante car, en aucun cas, il est indiqué qu'il faut abandonner son traitement ou se passer de la visite chez un neurologue par exemple et s'en remettre aveuglément à certains "praticiens".

Ces articles ont pour objectif d'informer mais la Ligue ne recommande pas de suivre l'une ou l'autre discipline: chacun gardera une prudence attentive, un esprit critique et un recul raisonnable.

Il s'agit juste de proposer des alternatives à un mieux-être pour supporter certains traitements et la réalité de la maladie.

Si certains redoutent d'avoir affaire à une secte, voici les critères officiels à garder à l'esprit devant tout mouvement ou groupe vis-à-vis duquel on aurait un doute:

1. **L'exclusivité:** les personnes doivent adhérer à un système de croyances qui est présenté comme la vérité absolue.

2. **L'autorité:** les personnes doivent se soumettre à l'autorité d'un gourou, d'une hiérarchie ou d'une organisation.

3. **Le contrôle:** l'organisation contrôle le mode de vie des adeptes, par exemple, leurs relations, leurs activités, l'alimentation, etc.

4. **L'engagement:** les personnes doivent fournir des contributions financières régulières, travailler et militer pour l'organisation.

*Alors, à qui faut-il faire confiance?*

Le mieux est de faire confiance à ce que vous ressentez, fort de vos expériences passées et de toutes les informations que vous aurez récoltées préalablement auprès de praticiens qualifiés.

C'est finalement avoir une confiance attentive, critique et raisonnable face à tout ce qui peut être proposé.



## Que du bonheur!

TEXTE: YASMINE, ALOIS ET VANDA

*"Grâce à ce week-end détente de rêve, mes enfants et moi avons pu vivre une expérience différente en rencontrant d'autres personnes atteintes de SEP. Ce fut un séjour merveilleux avec différentes activités enrichissantes. Le soleil étant de la partie, nous avons en plus "pris des couleurs et respiré le bon air". Encore un grand merci à la Ligue et aux organisateurs de cette belle escapade en Ardenne". Yasmine*

*"Un week-end formidable avec le sourire, du soleil et un paysage incroyable. La piscine, le bowling, le billard et d'autres activités super chouettes!" Alois, 13 ans*

*"'Flemmarder' tout au long de la journée au bord de la piscine, prendre quelques coups de soleil, danser... ; ce n'était que du bonheur! La Roche, un site touristique, qui avec toutes ses activités, ne fait que vous épuiser, mais de rires et de blagues. Bref, un week-end de rencontres et de découverte sur soi-même dans un cadre exceptionnel". Vanda, 15 ans*





## Vallée du Diebach, Eupen

Province du Liège

### Adresse

Route du Barrage sur la Vesdre à 4700 Eupen

**Parking existant:** oui - Places personnes handicapées: oui

**Sanitaires existants:** oui – adaptés: oui

**Abri(s) existant(s):** non

**Aire(s) pique-nique:** oui

**Descriptif et localisation:** à l'entrée du parking (vue sur le barrage).

**Remarque:** au départ du parking, trois itinéraires en voiturette sont possibles:

1. **Facile:** suivre le très bon chemin en montée très légère vers le N jusqu'à la petite route.

Aller-retour = 2 km 500

2. **Assez facile:** un autre de 2 km 700; une aide est très utile pour la remontée vers le parking. Celui-ci est agrémenté de nombreux panneaux pédagogiques.

3. **Sportif:** très bel itinéraire de 4 km 700.

Après un départ (alt. 385 m), c'est un très bon chemin en pente douce qui rejoint la vallée du Diebach et la Vallée de la Vesdre (alt. 306 m). Une première courte remontée ( $\pm 15\%$ ) demande de l'aide, ensuite le chemin redescend doucement pour arriver à un passage à gué sans problème par temps sec.

Le sentier rejoint la route de la station du Barrage pour rejoindre le parking par la route.

**Caractéristiques naturelles du site:** ensemble forestier constitué d'un mélange de feuillus, principalement de chênes et de bouleaux et de conifères.

## Fagne de la Polleur, Waimes

Province du Liège

### Adresse

Route de Botrange, 137 à 4950 Waimes

**Parking existant:** oui - Places personnes handicapées: non

**Sanitaires existants:** oui

**Sanitaires adaptés:** non

**Accès sanitaires:** station scientifique

**Aire pique-nique:** non

**Cheminement depuis le parking:** la station scientifique se trouve dans un chemin à droite de la RN, juste avant l'auberge du Mont Rigi (en venant d'Eupen).

Au départ de la nationale, longer le parking de la station scientifique sur  $\pm 150$  m vers la Fagne.

### Descriptif

**Attention:** la largeur du caillebotis ne permet pas le croisement de deux chaises roulantes... sauf à quelques endroits (podiums d'observation).

**Attention:** au départ de la promenade principale, il est possible de prolonger le circuit par une boucle le long du ruisseau. Ne pas s'y engager même si le sentier semble praticable car il devient vite mauvais.

Distance  $\pm 3$  km.

**Appréciation:** facile à moyen pour l'accompagnant.

La Fagne de la Polleur est ceinturée d'un chemin principalement composé d'un caillebotis et de temps à autre de sols stabilisés. On le rejoint quelques mètres après la station scientifique.

**Caractéristiques naturelles:** haut-plateau fagnard.



# "Quand les baleines se trompent de route..."

Du 17 février 2012 au 17 février 2013

Rencontre avec les cétacés et autres mammifères marins de la Mer du Nord et d'ailleurs.

L'exposition est consacrée aux cétacés - ces mammifères marins tels les dauphins, les marsouins, les rorquals, les cachalots... - et aux échouages de certains d'entre eux en Mer du Nord.

Vous découvrirez leur mode de vie, de quoi ils se nourrissent, ce qu'est exactement un fanon, leur capacité de plonger longtemps et profondément, leur puissant souffle, comment ils résistent au froid, comment ils dorment, leur chant si étonnant, comment ils se reproduisent, leur parade amoureuse, leur sens de la navigation et leur grande migration dans les océans... et les menaces qui pèsent sur leur survie.

Peu le savent, mais nombre d'espèces de mammifères marins évoluent en mer du Nord, certaines y vivent en permanence, d'autres n'y font que passer sur leur circuit migratoire. Tous sont protégés par la loi en Belgique. Rien de tel qu'une balade sur les côtes pour découvrir ces espèces proches de chez nous. Mais il arrive que ces animaux dévient de leur route et s'échouent sur les plages, notamment celles de la mer du Nord. Pourquoi? Quelles en sont les causes? Que faut-il faire dans pareil cas?

La Faculté de Médecine vétérinaire de l'Université de Liège est mandatée par le Muséum des Sciences Naturelles de Belgique - l'Etat belge -, pour examiner les spécimens échoués, pratiquer leur autopsie, prélever et analyser des échantillons... Elle prend ainsi une part très active dans les recherches scientifiques menées sur ces animaux afin de comprendre les circonstances

des échouages, l'évolution de leur fréquence, leurs causes...

Grâce à un laboratoire virtuel, vous découvrirez comment sont réalisées ces autopsies et vous comprendrez mieux le travail des spécialistes vétérinaires. Des jeux et autres systèmes interactifs vous permettront de comprendre les raisons de leurs échouages. Les plus jeunes ne seront pas oubliés: un grand puzzle leur permettra de reconstituer une baleine et un dauphin!

**Tarifs:** adultes: 6 euros, enfant de moins de 6 ans: gratuit

L'Aquarium-Muséum est ouvert tous les jours de l'année sauf les 24, 25, et 31 décembre et le 1<sup>er</sup> janvier.

- En semaine: de 9h00 à 17h00 sans interruption.
- Week-ends, jours fériés: de 10h00 à 18h00 sans interruption.

## **Aquarium-Muséum de Liège**

Quai Van Beneden, 22

B-4020 Liège

Tél : +32 (0) 4 366 50 21





# Bon à savoir...

## 1765? Numéro spécial pension.

Depuis octobre 2012, via ce nouveau numéro de téléphone gratuit, le citoyen peut joindre les 3 organismes de pension (ONP, INASTI, SdPSP) et poser toutes ses questions relatives à la pension légale, peu importe le régime dans lequel il a travaillé.

Le numéro spécial pension est ouvert tous les jours de la semaine de 9h à 12h et de 13h à 17h.

## Allocations des personnes handicapées

Dans le cadre d'une des missions de la Ligue (défense des droits collectifs), il a été étudié avec une attention particulière la demande du Ministre Philippe COURARD de donner les avis, remarques, suggestions... au sujet du projet de réforme de l'arrêté du 27/02/1987 relatif aux allocations des personnes handicapées.

Ainsi, tous les travailleurs sociaux de la Ligue ont pu témoigner de situations vécues au quotidien sur le terrain et dégager des pistes éventuelles pour une réforme future: clarification et simplification de l'évaluation et de la reconnaissance du handicap, maintien d'un montant d'allocation décent, compensation de la charge du handicap, situation financière actuelle prise en compte et non plus celle d'il y a 2 ans...

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

## Le nouveau système **WalkAide**<sup>®</sup>

peut considérablement  
vous aider à améliorer  
votre mobilité



Testez GRATUITEMENT!  
Téléphonez au bureau au  
054 50 40 05 en indiquant  
"Demo Walkaide"

Retrouvez votre  
indépendance pas à pas



Le système **WalkAide**<sup>®</sup> 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**<sup>®</sup> 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**<sup>®</sup> : 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 BSA  
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)



# Déco de table

RÉALISATION: CHRISTINE DECOSTER

## *Un milieu de table simple et lumineux*

Comme base prenez un miroir: ici un carré de 29 cm x 29 cm, 9 pots en verre de 8 cm de diamètre

### > 3 pots transparents:

Un pot avec de l'eau et une bougie flottante orange,  
Un pot avec des petits cailloux orange et une bougie chauffe-plat orange,  
Un pot avec des petites billes translucides et orange.

### > 3 pots translucides de couleur orange de 8 cm de diamètre:

Un pot avec des petits cailloux de couleur orange et une bougie chauffe-plat orange,  
Un pot avec des petites boules de déco transparentes et orange,  
Un pot avec de l'oasis découpé avec un emporte-pièce de 7 cm de diamètre: piquer des fleurs de chardon orange. Bien imbiber l'oasis avec de l'eau.

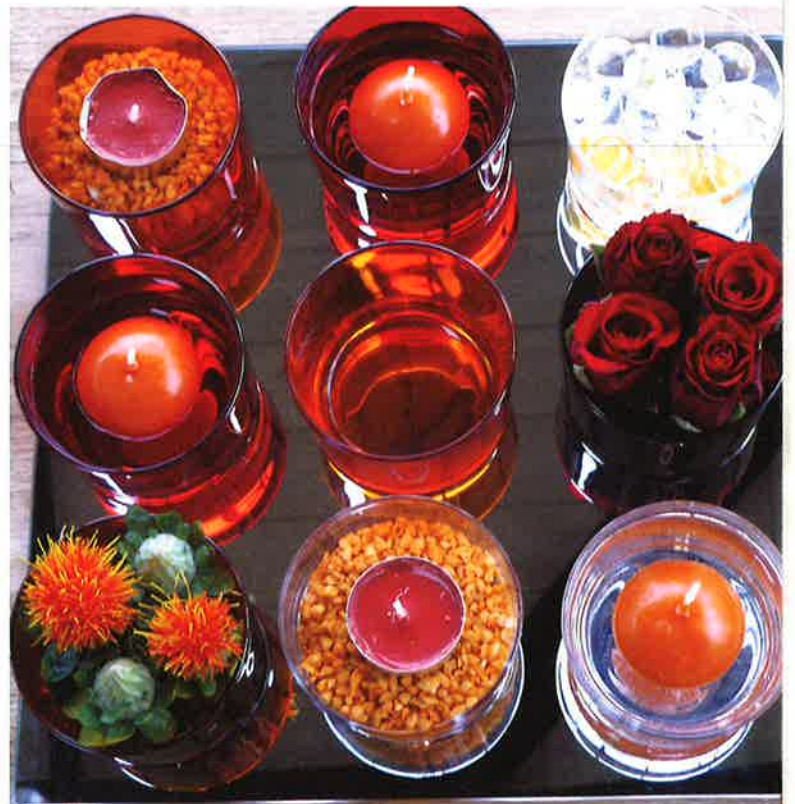
### > 3 pots translucides de couleur rouge de 8 cm de diamètre

Un pot avec de l'eau et un bougie flottante orange,  
Un pot avec de l'oasis découpé avec un emporte-pièce de 7 cm de diamètre: piquer 4 roses rouges coupées à 2 cm de la fleur. Bien imbiber l'oasis avec de l'eau.  
Un pot avec des petits cailloux de couleur orange et une bougie chauffe-plat orange.

Tous ces éléments se trouvent facilement dans les magasins de décoration. L'oasis se trouve facilement chez les fleuristes.

Vous pouvez mettre plusieurs miroirs de tailles différentes, de formes différentes.

Pour les fêtes, mettez des bougies dorées et vaporiser les fleurs avant de les piquer à la bombe dorée.

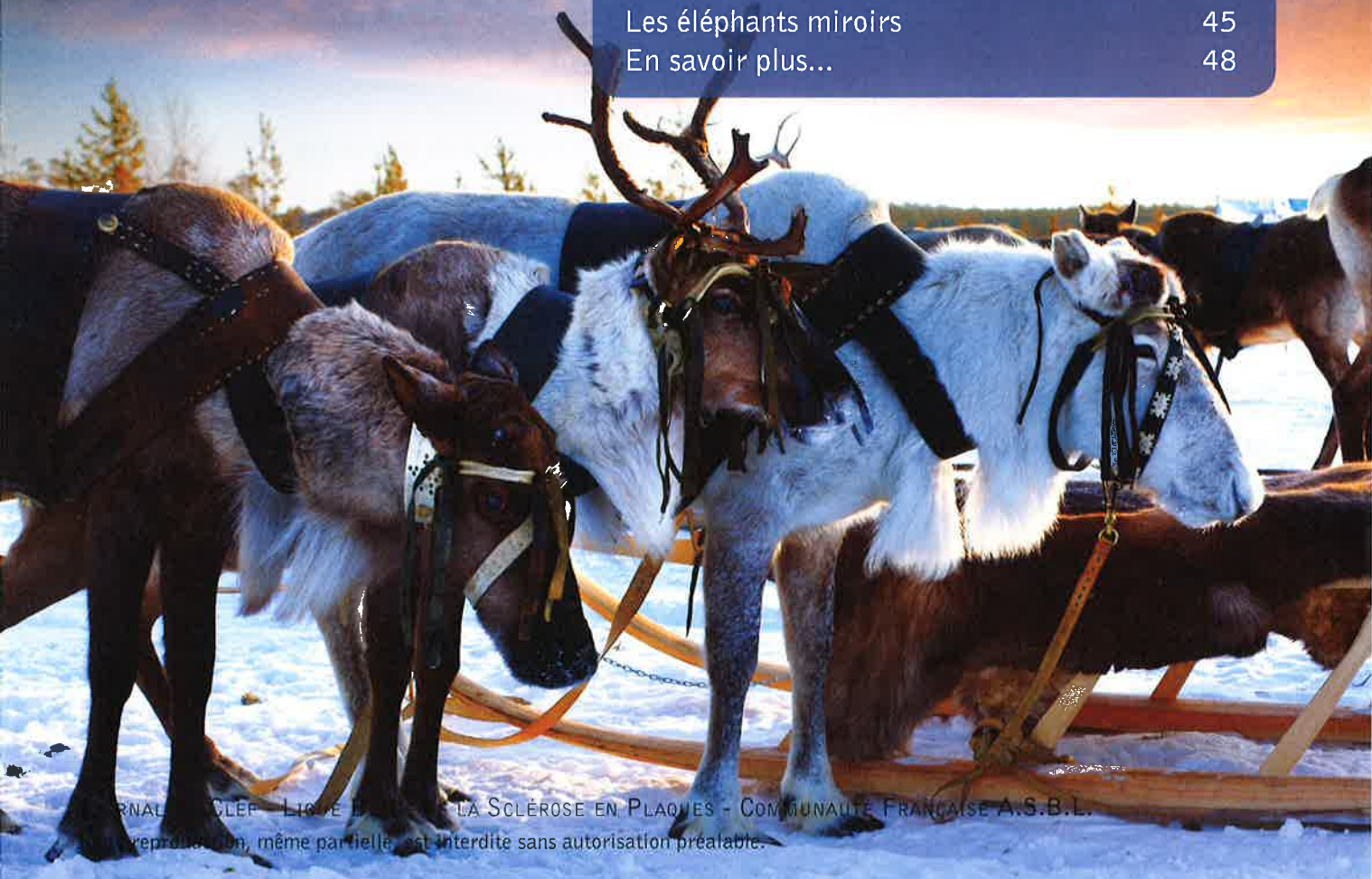




# DOSSIER

## Animaux: des chemins inédits

|  |    |
|--|----|
| Des chemins inédits avec les animaux           | 20 |
| Le chat, un thérapeute au poil                 | 20 |
| Les géants des mers                            | 22 |
| Baleines et dauphins ambassadeurs              | 23 |
| Qui promène qui?                               | 26 |
| Et si le singe venait en aide aux personnes... | 27 |
| Jusqu'où peut-on aller pour les gens qu'on...  | 28 |
| Un centre d'interprétation du castor?          | 30 |
| L'arche de l'ergo                              | 31 |
| La désalpe                                     | 34 |
| Et si on les apprivoisait?                     | 35 |
| Bien-venu Sam!                                 | 36 |
| Dyadis: quand la chaise roulante...            | 37 |
| Mon chien, mon plus fidèle compagnon...        | 39 |
| Trait d'union                                  | 40 |
| Des compagnons irremplaçables                  | 41 |
| Pourquoi j'aime mes ânes?                      | 42 |
| Les sabots du Ponceau                          | 43 |
| Les éléphants miroirs                          | 45 |
| En savoir plus...                              | 48 |





positeurs de musiques de films utilisent aussi ces basses fréquences afin de susciter des émotions.

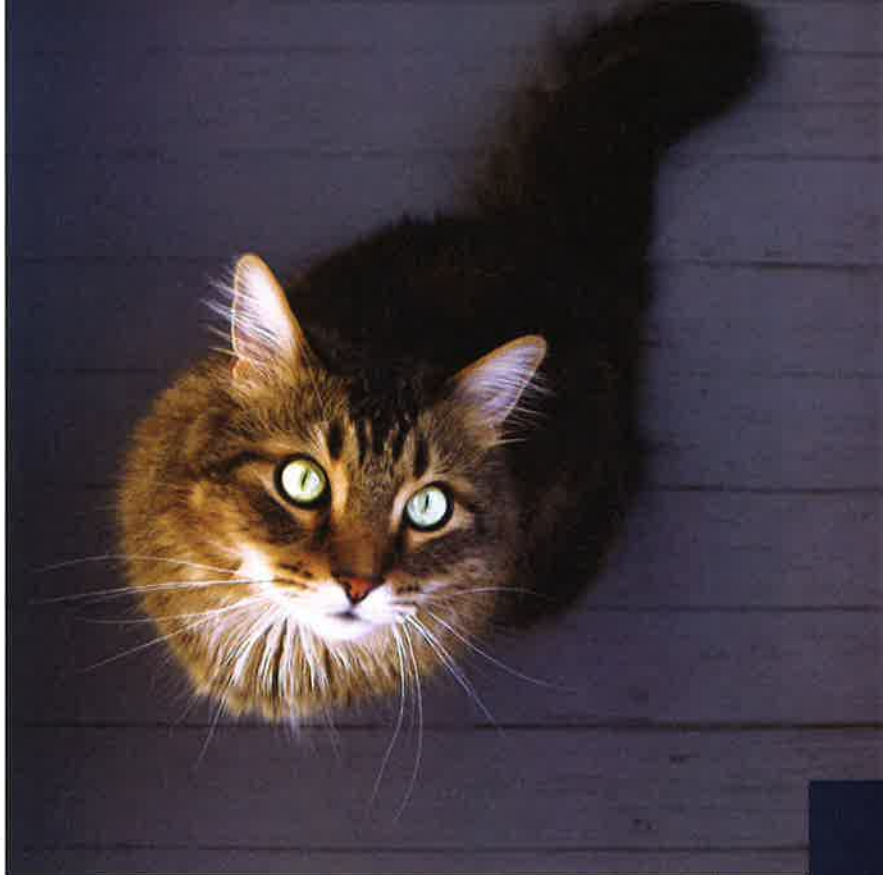
“Le ronronnement utilise le même chemin dans le cerveau, à travers le circuit hippocampe-amygdale, une structure étroitement liée au déclenchement de la peur, indique Jean-Yves GAUCHET. Écouter ce doux bruit entraîne une production de sérotonine, “l’hormone du bonheur”, impliquée dans la qualité de notre sommeil et de notre humeur.” Le ronronnement “joue un peu le rôle de la madeleine de Proust, ajoute le praticien, sauf, bien sûr, si vous êtes encore traumatisé par ce chat qui vous a griffé au visage quand vous aviez 6 ans”. Récemment, il s’est aperçu que ces vibrations aidaient à réduire le jet-lag, la fatigue liée au décalage horaire. Au printemps 2009, il a conçu, en collaboration avec le géant américain de l’informatique Apple, une application destinée aux téléphones portables iPhone. Le but: aider, après un voyage vers des rivages lointains, à récupérer le bon rythme plus rapidement grâce à une savante association de ronrons enregistrés, de conseils diététiques (notamment manger des noix), et la diffusion d’une lumière bleue générant la production de mélatonine.

### Des caresses antistress

Le ronronnement n’est pas la seule “fonction” thérapeutique des chats. Car le chat nous guérit aussi – et peut-être surtout – par les caresses que nous lui prodiguons, par les contacts physiques qui nous lient à lui.

Les fameux bars à chats de Tokyo - il en existe sept -, où les Japonais viennent évacuer leur stress et se relaxer en compagnie de félins, remplissent cette fonction. Les matous jouent, vont, viennent. Les clients regardent, caressent. À l’entrée, un avertissement: “interdiction de forcer un chat à être caressé.” Pour la tranquillité de tous, les enfants sont interdits.

Les bars à chats permettent de profiter des félins sans en avoir les contraintes. Pour l’anecdote, citons l’histoire de ces deux clients qui ont fait connaissance en caressant le même chat et se sont mariés... “Ce n’est pas seulement parce qu’il rend des services – comme chasser les rongeurs – que l’homme a laissé le chat s’installer sur ses canapés, observe Jean-Yves GAUCHET. Non, je crois que les félidés et les hominidés étaient faits pour se retrouver. C’est au-delà du rationnel, ça nous dépasse.”



La vérité est que, entre l’homme et le chat, c’est magique!

**A lire:** La Ronron Thérapie, ces chats qui nous guérissent... de Véronique AÏACHE

Tous les bienfaits du ronronnement, études à l’appui. Le livre est accompagné d’un CD de ronronnements (Le Courrier du livre, 2009).

### fidèle

Karim le chat, fait 3 000 km pour retrouver ses maîtres suite à leur déménagement d’Ouzbékistan vers la Russie. Ce n’est pas le premier chat à voyager mais jamais la famille Hairova n’aurait pensé cela de lui en le laissant à leurs voisins afin de lui éviter le voyage. En effet, après 2 ans de voyage, Karim a retrouvé ses maîtres en Russie qui ne le quittent plus.



# Baleines et dauphins ambassadeurs

TEXTE: VÉRONIQUE DEBRY

## Depuis si longtemps...

Les dauphins et baleines font partie de la famille des cétacés. Cette dernière est bien plus ancienne que celle des hommes, elle compte plus de douze millions d'années. La vie animale s'est développée en quittant les océans pour envahir la terre.

Les études de l'évolution notamment par l'embryologie et l'analyse osseuse, ont conduit les chercheurs à une conclusion fort intéressante: les dauphins et baleines furent des animaux terrestres qui ont continué leur évolution en retournant dans l'eau.

Les Grecs et les Romains rapportent de nombreuses rencontres avec les hommes. Les dauphins aidaient les pêcheurs dans leur travail, sauvèrent de nombreux marins de la noyade et établirent des relations amicales avec les humains.

En Grèce, le dauphin était considéré avec respect et vénération comme des symboles divins de la force vitale de la mer.

A partir du Moyen-Age, l'attrait des dauphins devint une possibilité d'en tirer profit. Et au XVIII<sup>ème</sup> siècle, commença la pêche aux cétacés qui faillit conduire à l'extinction des grandes baleines. Au début du XX<sup>ème</sup> siècle, la science s'est à nouveau intéressée à ces êtres intelligents. Ce sont d'ailleurs plutôt leurs capacités phénoménales qui ont attiré de nombreux chercheurs pour en percer les secrets.

## L'élément eau

Toute vie s'est développée dans l'eau et les deux tiers de la surface de la terre sont recouverts par les océans. L'eau, l'élément originel qui relie les humains aux dauphins et aux baleines est d'une symbolique très riche. Elle n'a pas seulement une action nettoyante sur le plan physique mais aussi sur le plan émotionnel. L'eau s'adapte à toutes les formes de vie et est, de ce fait, un symbole de flexibilité.

Couler et être dans le courant. Peu importe où se trouve une goutte d'eau,

elle aura toujours tendance à couler vers le point le plus bas.

Ce mouvement constant de l'eau vers l'avant en fait un symbole évident du cours de la vie.

## "Le Jean Floch"

Il est 8h du matin: "Le Jean Foch", amarré au port, est prêt à partir.

A son bord, une douzaine de personnes s'apprête à vivre les premières rencontres avec les dauphins et les baleines à bosses dans un des plus beaux lagons de l'Océan Indien. A cette période, bon nombre de baleines viennent s'y reposer avec leur baleineau avant de





## Jouer la vie

“Le Jean Floch” a rallumé ses moteurs pour rejoindre une zone plus calme et réputée être le terrain de jeu des dauphins. Ce sont des Tursiops, (longs becs), les plus familiers avec les humains.

Eric est autiste. Il a suivi de loin les aventures de ses compagnons avec la baleine. Il n’a pas voulu descendre dans l’eau.

Il s’est installé à l’avant du bateau, les jambes pendantes scrutant l’horizon. Les hauts fonds se font moins nombreux. L’eau devient plus claire mais bouillonnante par endroits. Des ailerons apparaissent puis disparaissent. Les dauphins sont au rendez-vous!

Des souffles nombreux déchirent l’eau de plus en plus près de l’embarcation. Ça y est, les dauphins jouent avec l’étrave du bateau. Combien sont-ils? 10, 20 non! Au moins une cinquantaine. Le spectacle est hallucinant: les dauphins rivalisent de vitesse avec le bateau, sautent, sifflent, émettent des “clics” familiers.

La mer est devenue un gigantesque terrain de jeu où les dauphins sont rois.

Un dauphin se montre plus pressant et ne quitte pas le bateau. Il effleure les pieds d’Eric à chacune de ses sorties de l’eau.

Le groupe retient son souffle. Le bateau glisse lentement sur les vagues et s’arrête.

Eric plonge... sans hésitation. Le dauphin le frôle et souffle. Eric remplit ses poumons et souffle à son tour. Pendant une demi-heure, les deux compagnons vont se livrer à une danse émouvante parfois proche, parfois plus lointaine sans que personne ne puisse vraiment comprendre ce qui est en train de se jouer et peut-être de se dénouer.

Eric se met à parler au dauphin ou plutôt il parle “dauphin”: une étrange complicité, un moment rare d’intimité. Tout comme la baleine, le dauphin serait capable de “lire” les fragilités des humains et sa présence, son contact conduiraient l’homme sur le chemin d’une harmonie intérieure.

Il permettrait également de révéler l’immense potentiel de chacun: le dauphin réveille le cerveau intuitif et créatif.

*“L’esprit intuitif est un cadeau sacré et l’esprit rationnel un fidèle serviteur. Nous avons créé une société qui honore le serviteur et qui a oublié le cadeau.”*

Albert Einstein

Eric, Anne, Arthur et tout l’équipage ont vécu des moments exceptionnels qui leur ont permis de rejoindre les rails de leur vie et de leur histoire personnelle en repoussant les limites, en reprenant contact avec leur force intérieure et en lâchant prise.

Puissent ces rencontres avec ces magnifiques cétacés devenir plus familières et accessibles au plus grand nombre....





# Et si le singe venait en aide aux personnes handicapées?

TEXTE: JEOFFROY ROMBAUT  
SUR BASE D'ARTICLES "AIDE SIMIENNE",  
WIKIPEDIA", HANDICAPUCIN.

Certains affirment que l'homme descend du singe; d'autres ont rêvé de vivre avec. Certains ont étudié le comportement de l'animal pour le mettre au service de la personne handicapée.

Des études ont été lancées en 1979, aux Etats-Unis, afin d'étudier le comportement des singes capucins. Le Canada a pris la relève en 1986 et Israël a suivi à la fin des années 80. En 1989, le département de psychologie de la faculté de Médecine (Facultés Notre-Dame de la Paix à Namur) a développé l'utilisation de ces singes dans l'autonomisation et la réadaptation de personnes paralysées.

Si le singe capucin, provenant d'Amérique du Sud, a été choisi ce n'est pas par pur hasard. Léger (taille d'un chat) et à la houppe noire, il se distingue par son tempérament calme, habile, et peu agressif. De santé robuste, il peut vivre 45 ans. Mais c'est essentiellement son cerveau très développé qui a favorisé son choix. Sa capacité de manipulation exceptionnelle lui permet d'utiliser des outils divers et complexes.

Ainsi, des singes capucins sont nés en laboratoire en vue d'une éducation spécifique durant cinq ans dont trois au sein de familles d'accueil. Ils devaient assurer des tâches que ne pouvaient effectuer des personnes tétraplégiques. Le capucin a ainsi été éduqué à bien des consignes: tourner les pages d'un livre, ramasser, déplacer ou apporter un objet. Porter la nourriture à la bouche de la personne, appuyer sur un bouton, ouvrir une porte, insérer une paille dans une bouteille, débarasser la tablette d'une chaise roulante, mettre les objets dans un bac à vaisselle, actionner un magnéto ou un compact disc, nettoyer avec une éponge un endroit sale ou encore brosser les cheveux de leur compagnon humain. Ce ne sont là que quelques exemples. Tout en acceptant d'être lavés et manipulés, ils ont bien entendu dû s'habituer au langage des humains et au port d'une laisse ou d'une couche.

En dehors de l'apprentissage de ces tâches, l'éducation du capucin n'a pas été sans mal. Il fallu gérer les petites morsures, marquages d'urine, fatigue et problème d'inattention.

Mais cette expérience devint vite trop coûteuse et le projet fut abandonné en 2000. En 2007, 3 singes capucins furent réintégrés auprès d'un propriétaire.

Finalement, tous les animaux sont-ils bons à éduquer et à mettre au service des personnes fragilisées? Il est certain que si l'homme descend du singe, le capucin n'arrivera jamais à la cheville du chien d'aide.



*Pourquoi ne pourrait-il pas nager entre deux mondes, comme un migrant entre deux cultures? Apprendre les compétences nécessaires à survivre dans celui-ci, tout en conservant la magie du sien."*

Livres *L'enfant cheval*, Rupert ISAACSON, Ed. Albin Michel (2009) *Les derniers hommes du Kalahari*, Rupert ISAACSON, Ed. Albin MICHEL (2008)

Documentaire *The Horse Boy*, Michel ORION SCOTT (2009). En cours de traduction française (pas encore de distributeur). [www.horseboymovie.com](http://www.horseboymovie.com)

**Equithérapie** Centres et camps aux Etats-Unis, au Canada, en Grande-Bretagne. Méthode désormais disponible en France (Nice, Paris, Nantes), Allemagne, Belgique. [www.horseboyworld.com](http://www.horseboyworld.com)



# L'arche de l'ergo

TEXTE: BÉNÉDICTE, RITA ET ANNE DE L'ÉQUIPE "ERGO"  
DE LA RÉSIDENCE DU BOIS D'HAVRÉ. PROPOS RECUEILLIS PAR JULIETTE DEGREEF

Depuis 2005, trois ergothérapeutes de la Résidence du Bois d'Havré (dans le Hainaut, près de Mons) ont développé une expérience particulière mais très enrichissante auprès des 221 résidents de leur institut (Maison de Repos et de Soins).

Lorsque nous entrons dans leur local, nous voyons une grande salle lumineuse, du mobilier coloré et décoré, des résidents occupés à diverses activités adaptées et proposées par les ergothérapeutes, jusque là, rien de bien particulier; si ce n'est le climat apaisant qui y règne. Et pourtant, à divers endroits du local, nous découvrons: des petits rongeurs dans un grand parc (fabriqué et adapté par les ergothérapeutes), un grand aquarium de poissons rouges et des cages d'oiseaux chantant au milieu du local.

Des animaux et même des oiseaux à l'ergothérapie? Dans une Maison de Repos et de Soins?

Et oui, vous pouvez ici les observer, les entendre, leur parler et pour certains même, les toucher. Ceux-ci ont progressivement élu domicile à l'ergothérapie.

L'idée d'inclure les animaux dans les activités d'ergothérapie date des années 1988 mais ne s'est finalement concrétisée qu'en 2005 lorsqu'une ergothérapeute offre un lapin nain au service... Depuis, de nombreux autres "donateurs" ont déposé cages, hamsters nains, oiseaux, lapins, cochons d'Inde... et "l'Arche de l'ergo" a vu le jour!

Le local d'ergothérapie comprend en permanence ces animaux: 2 lapins nains, 3 cochons d'Inde, des oiseaux (3 mandarins, 1 paddy, 3 perruches et 1 canari) et des poissons rouges. Ils accompagnent donc les ergothérapeutes dans leur travail de prise en charge au quotidien auprès des personnes âgées.



Tous les animaux présents ont chacun leur raison d'être là. Voici quelques exemples d'avantages de leur présence au quotidien, dans la vie des résidents:

- Ils mettent en éveil les sens des résidents (vue, toucher, ouïe, odorat);

- Ils responsabilisent ceux-ci (ex: une résidente garde les cochons d'Inde le week-end dans sa chambre et les soigne avec amour);

- Les poissons rouges apaisent, relaxent, font rêver et conviennent bien aux personnes agressives ou vite fatiguées par une activité.

- Les cochons d'Inde peuvent rester calmement dans une poche kangourou (= un tablier adapté avec une grande poche à l'avant) sur les genoux d'un résident. Il est possible de les brosser et leur faire prendre un petit bain, les caresser...

- Les lapins ont un beau pelage et attirent souvent les enfants venant visiter leurs grands-parents: "Papy, allons voir les lapins"; c'est un beau moment de partage entre les générations.

- Les oiseaux "gazouillent" et incitent à la communication et à la chanson..., ils intensifient le contact entre les résidents, apportent de la diversité et un entrain dans la vie des personnes âgées. Ils égailent l'atmosphère générale du local. Il est fréquent que les résidents engagent une conversation amusante avec les oiseaux...

Au fil du temps, l'expérience a montré à l'équipe de thérapeutes que, parmi les divers petits rongeurs accueillis, le cochon d'Inde est le plus adapté à la personne âgée; le hamster est trop petit, grignote les bouts de doigts, dort la journée et les résidents ont peur de lui faire mal; le lapin est vif et a trop de force dans les pattes pour le garder sur les genoux. Une tortue est aussi apparue dans le local mais n'apportait pas grand chose aux résidents, elle peut être aussi porteuse de maladies et risque de mordre les doigts un peu trop curieux.

Il existe cependant quelques contraintes à la présence d'animaux à l'ergothérapie: le temps consacré à l'entretien des cages, les frais d'entretien (nourriture, litière et vétérinaire) et le bruit des oiseaux qui peut parfois distraire les résidents lors des activités demandant le silence. Un drap est alors mis sur les cages afin de diminuer quelque peu le bruit émis...



# Le JdM

Le Journal de Myéland

N°3



Ligue Belge de la  
Sclérose en Plaques  
Communauté Française ASBL

DOSSIER DÉTACHABLE  
"SPÉCIAL ENFANT"



✦ @doc: peut-on mourir de la SEP?  
Peut-on en guérir?

✦ La suite des aventures d'Arthur  
2ème volet: "La Chute Glacée"

✦ Des sportifs handicapés aux J.O.

✦ Savoir Et Partage

✦ Sorties sympa

## Salut!

Nous sommes déjà de retour pour partager avec toi le 3<sup>ème</sup> numéro du Journal de Myéland.

Vous êtes de plus en plus nombreux à surfer sur le site [www.seppassorcier.be](http://www.seppassorcier.be) et à nous envoyer des questions toujours très intéressantes. Nous profitons de ce numéro pour revenir sur l'une d'elle posée par beaucoup d'entre vous. Il s'agit d'un sujet délicat, peu évident à aborder; ni pour les adultes ni pour les enfants. Peut-être te demandes-tu si la SEP peut se guérir? Quelles pourraient en être les conséquences? La rubrique "@doc" t'offre certaines réponses.

Mais recevoir le JdM c'est aussi profiter d'un moment de plaisir; récolter des infos ludiques; et pour ce numéro, découvrir des astuces pour passer des fêtes de fin d'année sympas.

Aussi plongeons ensemble dans le second volet des aventures d'Arthur. Toujours déterminé à comprendre ce qui arrive à sa maman, ce petit garçon entame son voyage dans Fireworld. Mais gare aux embûches!

Leïla et Elliot



## L'interview d'Elliot

Bonjour, j'ai abandonné Leïla quelques minutes pour te présenter une activité très intéressante qui s'adresse aux élèves à partir de la 4<sup>ème</sup> primaire jusqu'à la 2<sup>ème</sup> secondaire: "Savoir Et Partage".



Liliane TRAUFLER

Pour en parler, j'accueille Liliane, une des responsables de cette animation qui a accepté de répondre à quelques questions.

**E (Elliot): Bonjour Liliane, merci d'accorder un peu de ton temps pour le JDM.**

L (Liliane): Bonjour Elliot, de rien c'est avec plaisir.

**E: Comment se déroule une activité de "Savoir Et Partage"?**

L: Quand cela se passe à Naninne, dans les bâtiments de la Ligue, nous accueillons d'abord les enfants en les mettant directement en situation de handicap.

**E: Ah bon? Comment faites-vous cela?**

L: Nous leurs demandons de retirer leur manteau et de l'accrocher à un cintre d'une seule main; c'est un exercice très difficile.

**E: Très difficile en effet. Et ensuite?**

L: Une personne présente la sclérose en plaques et répond aux questions. Après, les élèves sont répartis dans plusieurs ateliers ludiques de mise en situation (ex: voiturette, cuisine...). Pour terminer la matinée, nous demandons aux enfants un petit travail sur le handicap.

**E: Un travail? On reçoit des beaux points alors?**

L: Non Elliot (rire), la classe qui aura réalisé le plus beau travail pourra assister à un spectacle de "cyclodanse".

**E: C'est chouette, les élèves sont obligés de venir à Naninne alors?**

L: Non, nous nous déplaçons aussi dans les écoles mais alors nous ne proposons qu'une partie des ateliers.

**E: Pourquoi avoir choisi le nom de "Savoir Et Partage"?**

L: Voilà une très bonne question. Il a fallu se creuser les méninges pour trouver un nom qui corresponde aux initiales "SEP".

**E: Ah oui, c'est très malin ça.**

L: Merci, en plus il fallait aussi que ce titre envoie un message fort pour les enfants. Savoir ce que vivent les personnes handicapées et partager avec eux leur vécu.

**E: Qui anime "Savoir Et Partage"?**

L: Ce sont uniquement des bénévoles; beaucoup d'entre eux ont travaillé avec des enfants. Certains sont atteints de sclérose en plaques. Malheureusement nous ne sommes pas assez, quelques personnes en plus pour nous aider ferait plaisir.

**E: Comment se passe le premier contact avec les écoles? Ce sont elles qui téléphonent?**

L: Non, nous envoyons d'abord des E-mails aux écoles puis nous les contactons par téléphone. Il arrive parfois aussi que certaines écoles prennent contact avec nous.

**E: Une dernière question qui devrait intéresser nos amis, comment contacter le groupe?**

L: Les écoles ou les enfants peuvent me téléphoner au 081/ 21 32 86 ou bien alors par E-mail: [savoiretpartage@gmail.com](mailto:savoiretpartage@gmail.com).

**E: Merci Liliane, tu reviens quand tu veux dans le JdM.**

L: Au revoir Elliot et merci beaucoup pour ton invitation qui me touche beaucoup.



## Sorties sympa

**"Cœur en Neige" 2012 – Grand-Place de Mons – 14/12/12-6/01/13**

De nombreuses animations: échassiers lumineux, jongleurs, cracheurs de feu, troupe musicale, Père et Mère Noël en calèche, patinoire de 900m<sup>2</sup> (accessible aux personnes à mobilité réduite), 50 chalets.

**Le Père Noël** – Place des Armes à Namur – 30/11/12-31/12/12. **Animations foraines** – Grognon à Namur – 15/12/12-5/01/13

**Village de Noël – Place du Marché à Liège – 30/11/12-30/12/12**

200 chalets pour plein d'idées cadeaux artisanal et une superbe crèche de marionnettes plantée au cœur de l'église.





Les chiens ont divers effets positifs sur les résidents, en voici quelques exemples:

- *Au niveau physique:* caresser un chien diminue la pression artérielle et le rythme cardiaque, l'animal apporte un effet relaxant, diminue l'impression de douleur, améliore le système cardio-vasculaire, stimule la motricité des membres supérieurs (caresse, brossage, lancer de jouets) et inférieurs (promenades, déplacements,...). Il améliore la respiration: via la communication verbale avec le chien, lui donner un ordre. Les promenades entretiennent l'exercice physique et le souffle,... Le chien oblige à rester actif.

- *Au niveau psychologique:* l'animal augmente les interactions entre les personnes, incite à la discussion, diminue la solitude, apporte de l'émotion et de la sécurité, aide la personne à se sentir acceptée (pas de jugement de la part de l'animal), diminue l'anxiété, le stress et la déprime, évoque des souvenirs, augmente l'estime de soi et le sentiment d'être à nouveau utile, amène de la joie, de la vie, de la vivacité,... Il entretient la mémoire et diminue l'agitation des personnes avec démence... Il est un soutien moral pour surmonter un deuil ou un épreuve difficile.

- *Au niveau social:* les personnes ayant un animal de compagnie dans leur environnement demanderont moins à voir leur médecin traitant. La promenade amène le contact humain avec des promeneurs qui viennent plus facilement parler en voyant le chien,... L'animal diminue l'isolement, stimule les contacts entre les résidents et les thérapeutes, incite à la conversation, fournit des sujets de conversation, augmente la solidarité dans un groupe, aide la personne à s'ouvrir plus aux autres, aide à se calmer/être rassuré permet de se décontracter et se détendre, aide à communiquer plus facilement, permet de sortir du cadre de la MRS et des soins de santé,....

Des animaux en dehors du service d'ergothérapie:

- à l'extérieur de la Résidence, il y a des chats qui ont progressivement adopté les environs et qui aiment rester les compagnons des résidents qui s'installent dehors ou se promènent.

- un des services infirmiers du bâtiment accueille également un chinchilla, au milieu de sa salle de séjour.

- le service de l'accueil vient d'acquérir une cage d'oiseaux avec 4 mandarins.

Un beau projet est en réflexion pour les années futures, au sein de notre institution: une grande volière à l'entrée de la maison de repos.

Pour conclure, la présence des animaux en maison de repos et de soins est une nécessité pour les personnes âgées, elle répond à de nombreux besoins perdus par le placement en institution. La qualité de vie du résident vivant en compagnie d'animaux n'en n'est que meilleure au niveau physique, psychologique et social. Avant de se lancer dans un tel projet, il faudra tenir compte du choix des espèces adaptés aux résidents, du temps consacré au nourrissage et entretien des cages et aussi du financement (nourritures, produits d'entretien, litières, vétérinaires,...).

Nous encourageons les instituts de repos et de soins, à acquérir, s'ils le souhaitent, des animaux dans leur espace de vie, dans leur service, à l'extérieur,... Les résidents vivront encore mieux leur quotidien à tout niveau.

Pour information, il existe une ASBL qui passe dans les instituts pour proposer des activités animées avec un chien en maison de repos. Il s'agit de l'ASBL "Activ'dog"; pour tous renseignements: tél. 0475/91 71 80 ou sur leur site Internet: [www.activdog.be](http://www.activdog.be) ou [info@activdog.be](mailto:info@activdog.be).



# Et si on les apprivoisait?

TEXTE: JEOFFROY ROMBAUT

RÉF.: "WEBECOUTE.COM/ZOOTHERAPIE" -

"INSTITUT DE ZOOTHERAPIE DU QUÉBEC" - "TITAA"

Les activités en zoothérapie sont vastes. Selon l'espèce animale, la relation avec le patient attirera davantage un travail sur le touché, sur l'émotion, sur le verbal ou sur la confiance en soi. Quel que soit l'animal, l'apprivoisement des peurs, le développement de la coordination motrice, l'augmentation du contrôle de ses émotions sont mises en avant.

Quelques animaux conviennent particulièrement à la zoothérapie.

**Le chien:** source d'affection et d'apaisement, de distraction et de contact physique, il sécurise et relaxe. Avec de longs poils, son brossage amène à travailler la notion de patience et de relaxation. Affectueux, démonstratif, actif, il offrira une possibilité de jeux. Par la verbalisation de certains mots-clefs, le patient pourra prendre, pour un temps, le rôle de maître.

**Le chat:** moins docile, il aime tout autant le contact humain. Plus indépendant, c'est lui qui décide de favoriser ou non la relation. Il peut être un canalisateur des maux. Sous le coup d'une caresse, son ronronnement exprimé, en se blottissant contre le patient, offrira un espace de réconfort. Il aurait aussi une influence sur la baisse de la tension artérielle.

**Les cochons d'inde et les lapins:** antidépresseurs idéaux pour les personnes prises d'angoisses, leur pelage permet de développer le contact tactile et sensoriel.

**Les poules:** animaux davantage inattendus, ils offrent un travail sur la projection autour de la naissance, de la place du père, de la maternité et des fratries.

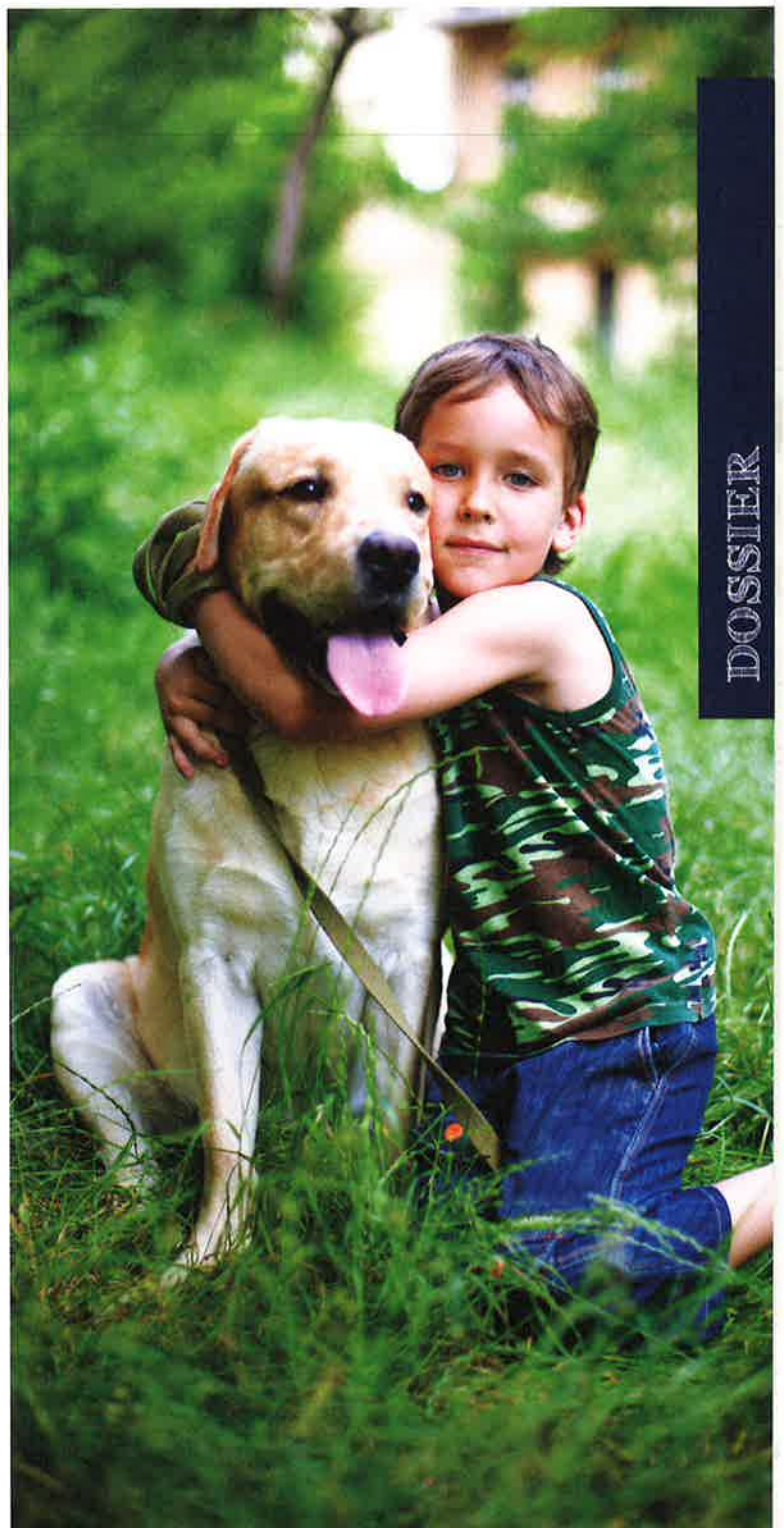
**L'oiseau:** pris sur un doigt ou dans le creux de la main, il permet de travailler la souplesse et l'attention. Par exemple, le sentir picorer dans le creux de la main favorise le sourire.

**Le furet:** de caractère vif et fouineur, il capte l'intérêt du patient.

**Le chinchilla:** son anatomie particulière, son pelage doux et sa difficulté de manipulation mettent en avant la dextérité et la maîtrise de soi du patient.

**La chèvre:** sa petite stature et son air cabotin entraînent les rires, les regards amusés et attendris.

Les animaux doivent aussi apprécier la compagnie des gens et gérer le stress des patients sans que leur comportement naturel n'en soit affecté.





# Dyadis: quand la chaise roulante a du chien!

TEXTE: SYLVIE VANDEN ABEELE

Bienvenue dans l'univers du chien d'aide pour personne à mobilité réduite!

**Dyadis** est une ASBL fondée en 1994, à l'initiative de Madeleine ARNOULD, après un parcours du combattant! Suite à une mauvaise chute dans les années 80, elle perd l'usage de ses jambes et quelques années plus tard, découvre au cours d'une émission à la télévision française, les mérites du chien d'aide pour handicapés. Elle contacte l'organisation qui s'occupe de l'éducation de ces chiens et en reçoit un en 1992 qu'elle va chercher en France. C'est alors qu'elle entame les multiples démarches pour créer son association en Belgique.

Le nom "Dyadis" évoque l'idée de collaboration entre deux êtres qui se complètent mutuellement. Cette ASBL se charge donc d'éduquer des chiens qu'elle offre gratuitement à des personnes handicapées -le plus souvent en chaise roulante- dans le but d'améliorer leur qualité de vie, de les rendre plus autonomes et de leur apporter la présence affectueuse d'un fidèle compagnon.

## Que font les chiens d'aide?

Ils comprennent une cinquantaine d'ordres précis qui peuvent être combinés. Ramasser des objets tombés au sol (lunettes, couteau, papier, clés...), apporter des objets nécessaires (carnet, laisse, sac...), se substituer au maître lors de certaines opérations (prendre un objet et l'apporter dans la main ou sur les genoux, donner un objet à quelqu'un, y compris donner un porte-monnaie

à la caisse d'un magasin), ouvrir et fermer les portes, aider à la traction d'un fauteuil roulant dans les passages difficiles, solliciter l'assistance d'une tierce personne en aboyant ou en allant la chercher.

Ils ont appris à marcher en laisse, à gauche, à droite ou derrière le fauteuil du maître, ils peuvent l'attendre dans un lieu public ou devant l'entrée du magasin. A la demande, ils peuvent tenir certaines positions (côté, dos...) pour faciliter le brossage et les soins.

Mais si le chien d'aide peut exécuter un grand nombre de tâches généralement confiées à l'entourage de la personne handicapée (et dont il le décharge) il ne faut surtout pas oublier son rôle de compagnon de chaque instant. Il a aussi un statut d'intermédiaire dans la relation avec les autres. Lorsque la vue d'une personne en chaise roulante provoque un mouvement de retrait ou de gêne de la part d'autrui, la présence du chien a souvent un étonnant pouvoir de "briser la glace".

## Les activités de Dyadis

### Sélectionner les chiots

Une tâche décisive consiste à choisir des chiots "futurs rapporteurs" donc le plus souvent Labrador ou Golden Retriever, vers l'âge de 2 mois. Il est très important de les sélectionner en fonction d'excellentes qualités physiques (constitution solide et n'ayant pas de tares héréditaires) et comportementales (souplesse de caractère, équilibre...). Ces qualités sont indispensables pour qu'ils puissent apporter leur aide à des personnes en voiturette et dès leur sélection, ils entament progres-



Karl DONVIL



© Fernand DOMANIG

Madeleine ARNOULD et Wolf

# Mon chien, mon plus fidèle compagnon d'aide

TEXTE: JEOFFROY ROMBAUT

PROPOS RECUEILLIS AUPRÈS DE MARIE-CHRISTINE

Quelques années après le diagnostic de la maladie, j'ai pris contact avec l'association Dyadis mettant à disposition des chiens d'aide auprès de personnes handicapées.

Si une sélection des chiens est rigoureusement mise en place, la procédure d'accès l'est aussi. Il m'a fallu compléter tout un dossier, mentionnant les caractéristiques de mon handicap et les besoins m'amenant à solliciter un chien d'aide.

Après avoir passé 5 mois en centre spécialisé et environ deux ans en famille d'accueil, un beau Golden Retriever, du nom de Ioko, est entré dans ma vie. Je ne l'ai pas choisi. C'est l'association qui me l'a désigné. Après des séjours infructueux dans deux autres familles, Ioko est entré dans ma vie comme un cadeau de Noël posé sous ma cheminée.

Dyadis baptise déjà leur chien, je n'ai donc pas changé son nom. Ioko fait notamment référence à un prénom japonais.

Ioko tire et ramasse les objets dont j'ai besoin, les pièces ou les feuilles de papier que je laisse tomber. Il ferme les portes et fenêtres derrière moi. Il allume ou éteint les interrupteurs oubliés sur mon passage. Il m'a rendu 1001 services comme transporter mes sacs de courses de l'auto à la maison; tirer la manne à linge vers la buanderie; récupérer une paire de chaussettes glissée à l'arrière d'une garde-robe,... Il m'a souvent accompagnée au travail et n'a jamais été agressif.

A l'époque, je n'étais pas en chaise roulante. Maintenant que je me déplace en voiturette électrique, Ioko me suit dans le parc, avançant à mon rythme, sans me tirer et lorsqu'il se promène sans laisse juste un peu à l'écart, il s'arrête pour vérifier que je ne suis jamais trop loin.

La maladie a progressé et maintenant je me retrouve en maison de repos et de soins. J'ai la grande chance d'avoir trouvé une résidence qui veuille bien nous accueillir tous les deux. Je n'aurai pas pu concevoir mon placement sans sa pré-

sence. A notre arrivée, Ioko a été déboussolé autant que moi. Il a fallu attendre l'arrivée de quelques-uns des meubles de la maison, pour qu'il retrouve certains de ses repères.

Il faut avouer que Ioko a 13 ans, alors il dérange peu par ses aboiements. De toute manière, il n'a jamais été question d'un chien de garde ni d'un chien de cirque. Il reste avant tout un chien d'aide et un merveilleux animal de compagnie.

Le seul souci reste son entretien du fait de ses longs poils. Puis avec l'âge, Ioko devient sourd, alors je dois le récompenser de Nic-Nac pour qu'il comprenne certains ordres. Mais il est si tendre et gourmand de caresses...

Tout doucement, je tente de me préparer à le voir partir. Ce sera une véritable déchirure. Il a déjà subi deux AVC. Je ne veux pas m'adresser à Dyadis pour en obtenir un autre. Une terrible histoire nous lie et je sais que Ioko est un chien remarquable. Aujourd'hui, il laisse les infirmières entrer dans la chambre, la nuit, pour me retourner, sans aboyer. Je ne suis pas certaine qu'un jeune chien ferait de même. Alors, on profite de chacun des moments, on se reconforte mutuellement et on vit au jour le jour. Quoiqu'il nous arrive, je sais que Ioko restera toujours mon plus fidèle compagnon d'aide.





# Des compagnons irremplaçables

TEXTE: KARINE

Madame B habite un quartier résidentiel à Bruxelles, près de la forêt.

Elle est veuve, a 89 ans et vit seule avec ses deux chiens. Elle a deux filles qui la visitent de temps en temps le week-end et qui vivent en province. Je la connais depuis 24 ans! Elle s'est toujours entourée d'animaux: durant les vacances, elle était "nounou toutou" comme on l'appelait!

Chiens et chats ont toujours trouvé refuge chez elle durant les vacances de leurs maîtres et chiens et chats errants/perdus ont aussi bien souvent trouvé une nouvelle résidence chez elle.

J'avais oublié qu'elle -tout comme moi!- avions vieilli: tous les jours je la voyais passer avec au moins deux chiens en laisse, parfois un chat sur l'épaule, un peu courbée (de plus en plus), toujours pressée parce qu'un dernier arrivant l'attendait à la maison et n'aimait pas être seul, mais toujours avide d'une petite conversation de 5 minutes avec une voisine -dont moi!

Et puis il y a quelques temps, elle a disparu du paysage. J'ai appris qu'un voisin, réveillé durant la nuit par l'aboiement des chiens, s'était rendu chez elle et avait appelé les secours. A 4h du matin, elle était sortie parce qu'un de ses petits voulait faire ses besoins et avait chuté dans l'escalier menant à sa terrasse. La pauvre attendait là depuis des heures, ses compagnons couchés auprès d'elle.

Opérée d'une fracture du col du fémur, elle a passé sa révalidation chez une de ses filles qui voulait ensuite la "placer" en maison de repos, non loin de chez elle. Madame B a voulu tout d'abord récupérer tout son

petit monde (placé à la Croix-Bleue) et réintégrer son domicile, le temps de voir si elle pouvait reprendre sa vie là où elle avait été interrompue.

Je l'ai revue en balade, certes plus courte, avec ses protégés. Elle était aidée et entourée par les services d'aide de la commune et de ses plus proches voisins. Elle se disait fatiguée et se posait bien des questions quant à l'avenir de ses amours si elle ne parvenait plus à vivre seule.

Je l'ai revue la semaine dernière, amaigrie et essoufflée, elle m'a glissé qu'elle ne pourrait plus tenir longtemps, mais refusait le placement sans TOUS ses animaux. Ce qui s'avère difficile...

## *courageux*

Un groupe de 4 personnes se baignait non loin des côtes du nord-est de la Nouvelle-Zélande.

Tout à coup, un groupe de dauphins a entouré les nageurs en traçant autour d'eux des cercles concentriques de plus en plus rapprochés comme pour les rassembler au même endroit.

L'un des nageurs s'est rapidement rendu compte de la raison de ce curieux comportement: un grand requin blanc de trois mètres de long se dirigeait vers eux.

Protégés par ce "mur de dauphins" durant plus de quarante minutes, le groupe a pu regagner la plage sain et sauf lorsque le requin s'est enfin éloigné.



# Les sabots du Ponceau

TEXTE: SYLVIE VANDEN ABEELE ET JULIETTE DEGREEF

Françoise BASTIEN, psychomotricienne, hipbothérapeute, praticienne d' "anti-gymnastique®", a accepté de nous rencontrer et de répondre à nos questions dans le cadre de ses activités à Thorembais-Saint-Trond, dans le Brabant wallon.

*En quoi consiste votre travail aux "Sabots du Ponceau"?*

Je propose des activités de thérapie et de développement de la personne, à travers le cheval et le mouvement.

*Qui peut s'adresser à vous?*

Enfant, adolescent, adulte, personne fragilisée, souffrant d'un trouble du comportement, porteuse d'un handicap,... Finalement, tout le monde à l'exception des personnes allergiques aux chevaux!

*Comment se passent les séances?*

Il peut y avoir différents types de demandes, derrière le terme hipbothérapie se cache différentes pratiques. Il peut s'agir d'équitation adaptée, de rééducation, d'une approche sensorielle et relationnelle comme de psychothérapie avec le cheval. Cela va dépendre de la demande et de ce que je peux proposer. Le travail est toujours individuel. J'écoute avant tout la demande de la personne, puis nous allons ensemble à la rencontre du cheval. Si des objectifs sont fixés, je reste attentive à rester ouverte pour cueillir ce que les mises en situation avec le cheval peuvent révéler comme piste de travail. Les activités prennent fin après une évaluation commune, cela peut être quand la personne se sent mieux et ne ressent plus le besoin d'être accompagnée ou si je juge ne plus pouvoir aider la personne dans sa recherche.

*Une expérience antérieure avec les chevaux est-elle souhaitable?*

Non, pas nécessairement. Je travaille aussi bien avec des personnes qui ont déjà une expérience, qu'avec d'autres, pour qui c'est une première rencontre avec le cheval. Dans cette hypothèse, la démarche est même parfois plus facile! Dans tous les cas, en allant à la rencontre du cheval, la personne va à sa propre rencontre...

*Avez-vous déjà travaillé avec des personnes atteintes de sclérose en plaques?*

Oui, plusieurs fois, et la majorité d'entre elles avaient des expériences avec le cheval mais ce n'est pas du tout un prérequis comme je l'ai déjà dit.

*Est-il préférable de faire des choses avec et à côté du cheval ou d'être sur son dos?*

(Françoise BASTIEN sourit). Il n'y a pas de réponse unique, c'est infini ce que l'on peut travailler avec le cheval.... Sur son dos, il y a l'affectif et le physique, on stimule le comportement de la personne, elle peut se coucher ou s'asseoir, recontacter ses os, ses muscles, sentir son corps en mouvement, retrouver la confiance,... Aux côtés du cheval, on va entrer différemment en relation, on va prendre soin de lui, le toucher, lui parler, retrouver la sensorialité, prendre conscience de ses propres émotions,... C'est finalement la personne qui au contact du cheval choisit ce qui lui convient le mieux comme porte d'entrée et cela peut évoluer au fil du temps. Je peux aussi stimuler le travail à pied ou le travail monté si j'y vois un intérêt.

*Comment le cheval risque-t-il de réagir face à un cavalier craintif ou devant contrôler son équilibre?*

Ressentant le déséquilibre et la peur, le cheval sera perturbé. Voici un bel exemple où mon intervention aura toute sa raison d'être puisqu'elle aidera chacun à "bien vivre" ce moment difficile (notamment en rassurant le cheval et en sécurisant le cavalier).





# Les éléphants miroirs

TEXTE: VÉRONIQUE DEBRY

Kanchanaburi, le 5 septembre 2011

Bonjour Samuel,

Tu sais, je suis toujours à Kanchanaburi, le pays des éléphants. Je séjourne dans un petit bungalow, au bord d'un lac. De ma fenêtre, je vois les montagnes birmanes escarpées et la jungle.

Je suis fasciné par les éléphants. Un matin, juste après le petit déjeuner, je les ai vus arriver sur le chemin de la palmeraie: deux femelles précédées par une matriarche, nommée Wassanna (en français: bonne chance).

Je me rappelle être resté parfaitement immobile, hypnotisé par leurs pas lents et réguliers. Elles progressaient lentement, arrachant çà et là quelques branches de palmiers, prenant même le temps de trier les meilleures feuilles.

Lorsqu'elles sont arrivées à ma hauteur, j'ai ressenti une grande émotion. Comment te dire? Peut-être que c'est la première fois que je me suis senti si vulnérable, si petit devant tant de noblesse, de force contenue, de calme.

Nous sommes restés un long moment à nous observer mutuellement. Wassana, de sa trompe, affinait son diagnostic. Elle a su en quelques secondes à qui elle avait affaire.

Le petit groupe a pris la direction du lac et je l'ai suivi. J'allais retrouver un photographe professionnel qui souhaitait tourner un film sur l'éléphant thérapie.

Tu connais mon scepticisme en la matière, Samuel! Mais, j'étais intrigué et curieux de voir ce que ces géants de la terre pouvaient apporter aux humains.





Quand, par exemple, tu entres en contact avec Wassanna, il y a quelque chose d'imperceptible en toi qui est en train de changer. Tu souris, Samuel? Et tu te dis sûrement que je perds la tête.

Et pourtant je suis sûr que ces rencontres sont initiatrices et révélatrice d'évolution. Je l'ai testé moi aussi.

Cela va peut-être t'étonner mais je crois réellement que les éléphants sont des amplificateurs, des miroirs.

Sans passer par le mental, ils réagissent immédiatement à nos émotions, nos peurs, à ce que nous faisons et les mettent en lumière, sans jugement.

C'est rapide, net: Wassanna confronte chacun à sa propre authenticité.

Tu sais Samuel, j'ai passé de longues années à me poser des tas de questions sur moi-même et la vie en général mais le contact avec les éléphants est un accélérateur de prise de conscience.

J'ai vu l'homme d'affaire, si sûr de lui, se retrouver comme un enfant, ému aux larmes, couché de tout son long sur l'éléphant. Il a sans doute été ramené à l'essentiel: à sa cohérence personnelle. Impossible de tricher, de se dérober avec ces partenaires éléphantiques!

Alors Samuel, quand tu viendras me rejoindre, il faudra que tu vives cette expérience.

Donne-moi vite de tes nouvelles.

David





## Romans - En librairie

« **Patients** », Grand corps malade - Ed. Don Quichotte - octobre 2012.

Ce jeune auteur-chanteur-slameur propose un livre pour la première fois, afin de raconter ses douzes mois passés en centre de rééducation. Avec humour, dérision et prose, il revient sur le jour où un mauvais plongeon dans une piscine le conduit à l'hôpital, les vertèbres déplacées. Relatant toutes les aventures tragiques qui s'en suivent, il retrouve peu à peu l'usage de ses jambes, pour se lancer ensuite dans une nouvelle carrière à succès. Une passion dont il n'oubliera jamais de mettre en avant les maux qui l'ont conduit vers ce bonheur.

Grand Corps Malade  
Patients



« **Kaïken** », Jean-Christophe GRANGE - Ed. Albin MICHEL - août 2012.

Olivier PASSAN, policier, s'est lancé à la poursuite d'un assassin de femmes enceintes. Aussi, il s'interroge sur les raisons qui poussent sa femme, Naoko, à demander le divorce. Et si son histoire personnelle avait des similitudes avec celle du serial killer?



## Bandes dessinées

« **Largo Winch – Colère rouge – Tome 18** », J. VAN HAMME - Ed. Dupuis - octobre 2012.

Dans cette nouvelle aventure, le FBI est aux trousses de Largo Winch, impliqué malgré lui dans une affaire de trafic d'armes et de terrorisme international. Pour comprendre ce qui se passe, il se met en route sur les ports de la Mer Noire.

## Côté musique

**Marc LAVOINE** - "Je descends du singe" - Label Barclay - novembre 2012.

Enregistré à Los Angeles, avec les musiciens de Bob DYLAN et d'Elvis COSTELLO, l'album est constellé de singles: "Je descends du singe", mais aussi "J'ai vu la lumière", "Faut-il parler?", "Notre histoire",... Séducteur invétéré, ses nouvelles chansons vous séduiront aussi.



## Actu ciné et blue-ray

« **Et si on vivait tous ensemble?** », comédie de Stéphane ROBELIN, avec Jane FONDA, Pierre RICHARD, Geraldine CHAPLIN...

Annie, Jean, Claude, Albert et Jeanne sont liés par une solide amitié depuis plus de 40 ans. Alors quand la mémoire flanche, quand le cœur s'emballe et que le spectre de la maison de retraite pointe son nez, ils se rebellent et décident de vivre tous ensemble.

Le projet paraît fou mais même si la promiscuité dérange et réveille de vieux souvenirs, une formidable aventure commence: celle de la communauté... à 75 ans!

*Quel plaisir de partager cette promiscuité rayonnante avec ces acteurs chevronnés et si plaisants!*



« **Indian palace** », comédie dramatique britannique de John MADDEN, avec Judi DENCH, Tom WILKINSON, Maggie SMITH...

L'Angleterre n'est plus faite pour les seniors, même la retraite se délocalise! Plusieurs retraités britanniques coupent toutes leurs attaches et partent s'établir en Inde, dans ce qu'ils croient être un palace au meilleur prix. Bien moins luxueux que la publicité ne le laissait entendre, cet hôtel délabré au charme indéfinissable va bouleverser leurs vies de façon inattendue.



*Rencontres, prises de conscience, adaptations aux couleurs locales, découverte des autres et de soi... sont les ingrédients de ce film attachant.*

## Journée à destination des kinésithérapeutes

Samedi **2 février 2013**, de 9h à 13h30, matinée destinée spécialement aux kinésithérapeutes des personnes atteintes de SEP.

Adresse: Centre de rencontre Ligue Belge de la sclérose en plaques, rue des Linottes 6 - 5100 NANINNE

Thèmes:

- "Kiné - (Neuro)Psychologie: A quand la lune de miel? Vers une entraide efficace" - Gaël DELRUE neuro-psychologue, Madame HALLEUX psychologue.
- "L'accessibilité à domicile pour des personnes atteintes de SEP - L'intervention de l'ergothérapeute" - SAPASEP Logement.

### Concours:

# Gagnez un Iphone 4!

#### Comment participer?

C'est très simple. Répondez aux trois questions ci-dessous (toutes les réponses se trouvent dans ce journal) ainsi qu'à la question subsidiaire et renvoyez votre bulletin de participation avant le **14 janvier 2013** (cachet de la Poste faisant foi).

Le gagnant sera averti fin janvier et vous le découvrirez dans le journal La Clef de mars.

#### Important: un seul bulletin de participation par famille!

Question 1: Quel est le prénom du petit garçon autiste qui entre en contact avec les chevaux?

Question 2: Quel est le numéro de téléphone "spécial pension"?

Question 3: En 2013, le banc d'essai voiturette a lieu quel mois?

Question subsidiaire: Combien de bulletin de participation aurons-nous reçu le 14 janvier 2013 à minuit?

(en sachant que La Clef est envoyée à environ 2.300 personnes atteintes de SEP)



### Bulletin de participation

Nom et prénom .....

rue et n° .....

CP et localité .....

Téléphone: ..... Gsm: .....

Réponse 1: .....

Réponse 2: .....

Réponse 3: .....

Question subsidiaire: combien de bulletin de participation aurons-nous reçu le 14 janvier à minuit (en sachant que La Clef est envoyée à environ 2.300 personnes atteintes de SEP): .....

A retourner:

- soit par courrier à:

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

- soit par fax au:

**081/40 06 02**

**- Un seul bulletin de participation par famille  
- Seules les personnes atteintes de SEP peuvent participer.**



# Les rendez-vous de SAPASEP

## Janvier 2013

### La Brochure "Objectif Emploi"

La troisième brochure du service d'accompagnement logement a été réalisée. Il s'agit d'un recueil de récits et de photos de personnes atteintes de sclérose en plaques, qui se racontent dans leurs réalités de travail. Ces personnes ont, pour la plupart, aménagé leurs "postes de travail" et ainsi pu soit maintenir un boulot, soit créer une nouvelle activité: c'est une invitation aux projets et à la participation professionnelle.

Si vous êtes intéressé, vous pourrez la réserver dès janvier auprès des ergothérapeutes du service d'accompagnement, du service social ou du service documentation (cfr. coordonnées en fin de journal).

*Avec le soutien de l'AWIPH.*



## Mars 2013

### Banc d'essai de voiturettes

C'est devenu le rendez-vous de celles et ceux qui recherchent une aide à la mobilité: voiturette, vélo, scooter et autres équipements qui permettent de se déplacer.

Les concepts du banc d'essai: choisir et être conseillé en toute liberté.

Présence des ergothérapeutes du service d'accompagnement.

Où? Au centre de rencontre à Naninne du **lundi 4 mars** au **vendredi 8 mars 2013**.

Intéressé? Pour prendre rendez-vous, vous pouvez contacter Patricia LAFFUT au 081/58.53.44 du lundi au vendredi, de 9h à 12h et de 13h à 16h ou par mail: [p.laffut@ligue.ms-sep.be](mailto:p.laffut@ligue.ms-sep.be)

## Avril 2013

### Salon Reva

Toujours plus d'autonomies, c'est LA priorité des exposants qui proposent une mine d'outils innovants et performants pour vivre mieux.

L'asbl REVA a été fondée dans le but de fournir des informations sur les produits et services destinés aux personnes handicapées.

Afin de réaliser cet objectif, l'asbl REVA organise, tous les 2 ans, un salon d'information qui s'adresse aux personnes handicapées, aux personnes âgées à mobilité réduite, à leurs familles, aux professionnels et aux bénévoles.

Ce salon se tiendra au Flanders Expo de Gand les **25, 26 et 27 avril 2013** et sera le lieu de rencontre par excellence des fabricants et fournisseurs d'aides, des organisations proposant des services, des associations de personnes handicapées et des visiteurs.

*Votre carte d'accès gratuit dans la prochaine édition du journal La Clef.*

## Mai 2013

### 20 Km de Bruxelles – dimanche 26 mai 2013

N'hésitez pas à nous rejoindre au sein de l'équipe Move ou à venir nous supporter!

Tout comme l'année dernière, une équipe "MOVE" se constituera au sein du Team SOLVAY. Les 20 km, c'est avant tout un défi personnel au sein d'une activité collective: deux mois de préparation à son propre rythme et un projet en groupe très mobilisant.

Ce jogging est possible en courant, en marchant, en roulant à l'aide d'un handbike, d'une voiturette ou d'une joëlette.

N'hésitez pas à contacter l'équipe MOVE pour une information, un conseil et même un coaching personnalisé: [move@ligue.ms-sep.be](mailto:move@ligue.ms-sep.be) ou au 081/58 53 44.

## Site Internet Move

Si la volonté est là, l'envie, les moyens, ... il reste toujours une dernière question à résoudre, parfois la plus difficile: trouver le club, l'association, bref l'activité qui vous plairont et vous conviendront! Pour arriver à ce résultat final, la cellule *Move* a mis en place un site Internet qui permet de rechercher l'activité idéale selon vos critères.

Beaucoup de questions se posent avant de se lancer dans une (nouvelle) activité: Quoi faire? Où? Combien cela va-t-il coûter? Qui peut m'aider?

Pour y répondre, le site *Move* a été lancé récemment. Si une version ultérieure est prévue en site propre, la version actuelle permet déjà pas mal de choses: petit passage en revue des fonctionnalités disponibles.

### Activités ponctuelles

*Move* vous communique ici les trois types d'activités proposées: en premier lieu, les activités "sportives" auxquelles nous participons (Ekiden,...). Mais également les journées de découverte de sports adaptés dont nous avons connaissance et les autres activités adaptées d'un jour auxquelles nous ne participons pas.

### Activités récurrentes

Sous cette rubrique sont reprises les activités qui sont organisées à intervalles réguliers, que ce soit tous les mois ou toutes les semaines. Elles vous sont présentées par type d'activité, et comprennent un maximum de renseignements utiles: lieux, tarifs, horaires, remarques, contacts,...

### Provinces

Les informations reprises dans les activités récurrentes vous sont également présentées ici mais sont triées géographiquement. Si vous recherchez quelque chose près de chez vous, vous trouverez sûrement votre bonheur par ici!

### Fédérations

Plusieurs fédérations (au niveau régional et national) et A.S.B.L. (au niveau local) gèrent le sport adapté, sous toutes ces facettes. Ces entités ayant une expérience certaine du domaine, des contacts, etc., elles sont recensées dans cette rubrique particulière.

### Informations

"Comment contacter *Move*?", "En quoi *Move* peut-il m'aider?", "J'ai la SEP, puis-je faire du sport?", "Comment vivre avec la SEP en pratiquant une activité physique?",...: autant de questions qui trouveront leur réponse ici!

En attendant le site finalisé qui succèdera à celui-ci, vous pouvez donc déjà bénéficier de ces informations pour votre recherche.

Et si vous connaissez des activités adaptées qui n'y sont pas recensées, n'hésitez surtout pas à nous en faire part: ce site est aussi le vôtre, et d'autres pourront ainsi profiter de votre expérience!

L'équipe *Move*





# 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

## Névrite optique et SEP

Par le Dr Catherine VIGNAL-CLERMONT, ophtalmologiste, Paris dans Facteur Santé - AFSEP - 2011

La névrite optique est fréquente au cours de la SEP et peut être le mode d'entrée dans la maladie. L'auteur examine les symptômes et leur traitement.

Article - 2 pages

N° 1429

## SEP: régénérer le système nerveux central, c'est possible

Dans Cell Stem Cell - Web: www.santelog.com - 2012

Selon des scientifiques de l'Université de Harvard, il serait possible de restaurer la capacité du corps à remplacer les gaines de myéline protectrices, qui entourent normalement les fibres nerveuses et leur permettre d'envoyer à nouveau des signaux au cerveau.

Article - 1 page

N° 1430

## La SEP et son impact sur la vie affective et la sexualité

Par le Pr DE RIDDER, urologue et Mme DELADRIÈRE, psychologue - Groupe Info-Rencontre - Ligue Belge SEP - Communauté française - 2012

Compte-rendu de la journée d'information du 16-06-2012 :

- Santé sexuelle et SEP par le Pr DE RIDDER  
- SEXualité et SEPsexualité par Mme DELADRIÈRE

Brochure - Prix: 3€ - 60 pages

N° 5168

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.

## Sanofi demande l'approbation d'un nouveau médicament le "Lemtrada" pour la SEP

Par l'Agence Reuters - Web: fr.reuters.com - 2012

Sanofi a publié que ce nouveau traitement expérimental de la SEP réduisait le handicap physique des malades tout en diminuant leur taux de rechute.

Ces essais ont établi que le "Lemtrada" (alemtuzumab) pouvait revendiquer une efficacité supérieure à celle du "Rebif" de l'allemand Merck. Toutefois, il y aura lieu de prendre en considération les éventuels effets secondaires.

Article - 3 pages

N° 1425

## SEP et troubles urinaires

Par le Pr OPSOMER, neurologue, Mme MEURISSE, infirmière, M. GASPARD, kiné et Mme DELADRIÈRE, psychologue - Groupe Info-Rencontre - Ligue Belge SEP - Communauté française - 2012

Compte-rendu de la journée médicale du 19-11-2011:

- Mieux comprendre les troubles vésicaux-sphinctériens de la SEP

- L'impact psychosocial des troubles sphinctériens

Brochure - Prix: 3€ - 56 pages

N° 1427

## SEP chez l'enfant et l'adolescent

Par le Dr Pasquale CALABREZE, neuropsychologue dans FORTE - Soc. Suisse SEP - 2012

Dans environ 10% des cas, le diagnostic de SEP est établi avant la 20<sup>ème</sup> année.

Malgré plusieurs points communs avec la SEP chez l'adulte, cette forme de SEP se différencie en terme d'apparition et d'évolution.

Article - 3 pages

N° 1428

M E D I C A L

M E D I C A L  
R E C H E R C H E

V I E  
S O C I A L E

M E D I C A L  
T R A I T E M E N T

M E D I C A L

# Petites annonces

## A vendre

### Soulève personne ROOPOSE

- **Alèzes Tena** (60-90 cm): 3 boîtes de 80 pièces pour un total de 110€.

- **Langes Tena large**: 4 boîtes de 72 pièces pour un total de 250€.

- **Urotainer NaCl 0,9%**: 12 boîtes de 10 fois 100ml pour un total de 300€.

- **Fleet enema** (133 ml): 20 fleet pour un total de 40€.

- **Instillagel**: 2 boîtes de 10 fois 6 seringues pour un total de 25€.

Renseignements: Mme PARDOU (de Uccle), tél. 0475/74.83.89. A prendre sur place, sur rdv et à payer comptant.

## A vendre

### Mobilhome

De juillet 2007, modèle 2008, moteur Fiat 160ch diesel, 45.000km, 1<sup>er</sup> propriétaire, permis B, 4 places. Longueur: 7,40m.

Tout confort! **Super équipée**. A voir et à saisir (curieux s'abstenir). De particulier à particulier.

Prix: 43.500€.

Renseignements et descriptif complet: 0475/74 05 58 ou 0472/54 06 89



## A vendre

### Élévateur Stannah Derby de 2005

Prix à discuter.

Renseignements: Mme TOUILLAX, gsm: 0472/71 13 60

## A vendre

### Scooter sterling swift

Acheté en 2008, prix d'achat: 2.300€

Prix: à discuter.

Renseignements: M. MERTENS, gsm: 0496/62 74 13

## A vendre

### Volkswagen Caddy diesel automatique

Année 2011, 19.665km, état impeccable. Vente pour cause décès.

Aménagement du véhicule pour personne à mobilité réduite.

Cylindrée 1600, 105 ch, 75 kw. 3 places (siège à l'arrière escamotable et démontable), 2 portes coulissantes, vitres arrières teintées, 2 jeux de pneus (été, hiver).

Prix: 17.500€ ou faire offre.

Renseignements: gsm: 0498/36 93 32



## A vendre

### Voiturette MEYRA, siège RECARO

Remis à neuf (batterie – entretien). Prix à discuter.

Renseignements: 0475/56 75 05 Mme SCHROUFF

## A vendre

### Lit électrique AKS S4, voiturette électrique et tribune.

Acquis il y a environ 1 an. Prix à discuter

Renseignements: gsm: 0485/95 42 15

## A vendre

### Voiturette manuelle Quickies

avec repose-pieds, repose-tête et différents coussins. Prix à discuter

Renseignements: 081/65 57 34



# 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)

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



Ligue Belge de la  
Sclérose en Plaques  
Communauté Française ASBL



### 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: mardi 13h - 16h

### 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: V. DEBRY, V. DELVAUX, J. DEGREEF, C. GHISLAIN, K. LONTIE, M. PETERS, J. ROMBAUT, S. VANDEN ABEELE.

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.



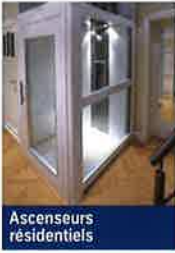
Toute reproduction, même partielle, est interdite sans autorisation préalable.

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

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



Plates-formes élévatoires



Ascenseurs résidentiels



Ascenseurs d'escalier

Appel gratuit

0800 12 697

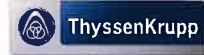
24h/24, 7j/7



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

[www.tk-encasa.be](http://www.tk-encasa.be)

ThyssenKrupp Encasa  
Life in motion.



# Actimed

— ● réseau  
Solidaris

location et vente de matériel médical  
Outre-Cour. 28B à 4651 HERVE  
Tél : 087/66.20.31

## Se transférer en toutes autonomies chez soi, avec les systèmes Handi-Move



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

Wallonie  
Bruxelles  
Luxembourg

Rendez-vous à domicile.  
Test et expertise gratuits.

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



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