

# la clef

*le journal*

2<sup>ème</sup> trimestre 2013 - juin, juillet, août

n° 119

Belgique - Belgique		
Bureau de dépôt Namur		
P.P.	7	760
N° agrément: P705100		

Tu vis en ville  
J'habite à la  
campagne

**BIENTÔT LES VACANCES!**  
ESCAPADE D'UN JOUR EN BELGIQUE

**LES ASSURANCES**  
À LA LOUPE

**WEEK-END DETENTE EN AOÛT**  
À BLANKENBERGE

**A NE PAS MANQUER:**  
**LES CONCOURS DANS LA CLEF**  
**ET LE JDM!**



Ligue Belge de la  
Sclérose en Plaques  
Communauté Française ASBL

## *Retrouver le lien*

Opposer la ville à la campagne n'a plus vraiment de sens aujourd'hui parce que les ruraux adoptent de plus en plus les comportements des urbains et que les citadins réinstallent la campagne à la ville.

Il se crée des ponts entre les cités et le monde rural et le moteur semble être la volonté de vouloir tisser le lien. Ce lien est multiple, créatif, surprenant et fait émerger d'autres manières de vivre ensemble.

Les jardins potagers partagés en ville, les chambres et tables d'hôtes citadines ou campagnardes, les fêtes des voisins, la volonté de reconstruire des villages dans les villes sont autant d'indicateurs que la convivialité, le plaisir de mettre en commun, de se redécouvrir vivant et relié aux autres s'imposent de plus en plus.

On voit émerger de nouvelles conceptions de vie comme le co-habitat: "du chacun chez soi", sans concession, devient "un chacun chez soi partagé". Jardins, matériel, jeux pour enfants, garages sont communautaires.

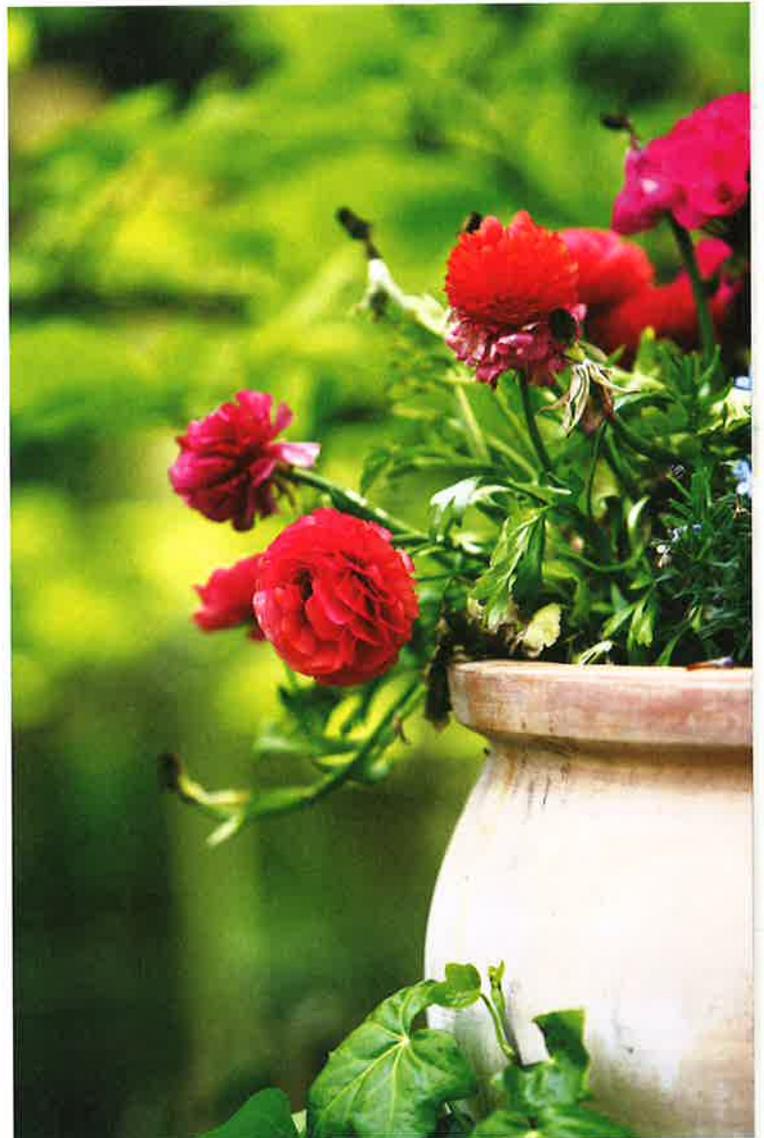
A la campagne comme en ville, on aspire de plus en plus à cette solidarité; Ce besoin d'entrer en contact avec son voisin. On a tout à y gagner: la vie est moins chère, la solitude moins pesante et la possibilité de créer augmente.

Retrouver le lien à la nature, même en ville, c'est possible. Vivre au cœur des campagnes dans la modernité et la technologie n'est plus inconciliable.

Mais avant tout, campagnes et villes vibrent à l'unisson parce qu'elles explorent et cultivent le lien pour oser passer de la simple consommation à une forme de communion.

Une communion avec tout ce qui vit, en s'attachant à ressentir, observer, coopérer, récolter et célébrer...

Véronique DEBRY



### *Phrase du trimestre*

*Cherchons à créer un changement, non pas parce qu'une chose est mauvaise  
mais parce qu'elle n'est plus une affirmation fidèle de ce que l'on est.  
Fabrice Libotte (Juillet 2000)*

## 3 EDITORIAL

## 6 ALLÔ DOCTEUR

Symposium SEP: State of the Art 2013

## 9 EVASION

Le petit train à vapeur de Forest  
Source O Rama: pour tout...

10 Découvrir les animaux sauvages des Ardennes

Parc d'Enghien - Théâtre de verdure

11 Domaine de Hottemme

Au sommet du monde sur la tour Saint...

## 12 LES LOIS ET VOS DROITS

La question des assurances  
Assurance auto, voitures électriques,...  
Bye, bye la carte SIS

13 Règlement collectif de dettes: compliqué...

## 14 A VOS FOURNEAUX

Saumon aux légumes printaniers

## 16 POINT ACTU

Week-end détente  
Journées info-rencontres

17 Echos de l'Assemblée Générale statutaire...

18 Titre Prix Wolf...

## 21 DOSSIER

22 La passion des villes, l'amour des campagnes

27 Bousval, à la croisée des chemins...

29 La campagne à la ville: une utopie?

32 J'ai une double vie!

33 Sept villes à découvrir

37 Notre vie à la campagne

38 Êtes-vous heureux dans votre ville?

41 Viens chez moi, j'habite à la campagne

42 En savoir plus...

## 43 LU ET REGARDÉ POUR VOUS

## 45 A VOS PLUMES

Regards croisés...

46 Je n'ai pas l'air, donc?

47 Journée mondiale de la SEP à Chevetogne

49 SEP et sophrologie Caycédiennne

51 Les rendez-vous de SAPASEP

## 52 MOVE

Activités en projet

Les 20 kms de Bruxelles: on y était!

## 53 DOCUMENTATION

## 55 PETITES ANNONCES

## 57 INFOS UTILES

## 59 AGENDA

# Concours

A gagner: **15 x 2 bons de réduction pour Aqualibi ou Walibi ou Bellewaerde** (chaque bon donne droit à une réduction pour 5 personnes).

Un intru s'est glissé dans le journal La Clef. Indice: chanteur chauve dont le nom commence par O.

Vous l'avez trouvé? Envoyez vite un mail à l'adresse: [sdallava@ligue.ms-sep.be](mailto:sdallava@ligue.ms-sep.be) en mentionnant le nom de l'artiste, vos nom et prénom ainsi que vos coordonnées. Votre réponse peut nous parvenir également par voie postale.

Les places seront attribuées aux 15 premiers donnant la bonne réponse.



## **Influence de l'intestin sur le système immunitaire et l'évolution de la SEP**

Une nouvelle branche de l'immunologie s'intéresse à l'influence apparemment considérable que peuvent avoir les cellules immunitaires de l'intestin sur l'apparition et l'évolution des maladies auto-immunes. Ces cellules se trouvent en lutte permanente avec les germes naturellement présents dans la flore intestinale. Le Pr. WEKERLE, un chercheur à la pointe de ces questions, a présenté les derniers acquis de ce domaine de recherche essentiel.

## **Vitamine D**

Le Pr. ASCHERIO, un chercheur en épidémiologie de renommée internationale, a évoqué l'influence des facteurs alimentaires et environnementaux sur l'apparition et l'évolution de la SEP. Par le passé, les études avaient livré des résultats partiellement contradictoires. Cependant, deux nouvelles études ont pu prouver qu'un taux élevé en vitamine D pouvait réduire le risque de SEP. Si ces résultats sont confirmés, on pourra tabler sur un recul des nouvelles apparitions de sclérose en plaques grâce à la vitamine D. De nouvelles études seront alors nécessaires pour définir la dose optimale et mettre au point des stratégies de prévention efficaces.

## **Un nouveau marqueur spécifique pour la SEP ?**

Dans un exposé marquant, le Pr. HEMMER a abordé l'état actuel de la recherche sur les marqueurs biologiques et le rôle que pourrait jouer le nouveau "marqueur SEP" découvert par son groupe de travail.

## **Comprendre le profil avantages-risques des traitements contre la SEP dans les études d'observation**

Le Pr. TROJANO, experte italienne et présidente actuelle d'ECTRIMS s'est penchée sur ce sujet. Pour qu'un médicament obtienne une autorisation de mise sur le marché, des études randomisées\* sont exigées: les testeurs sont choisis en fonction de critères très rigoureux et répartis de manière aléatoire dans des groupes de traitement, ce qui contribue à préserver la plus grande objectivité possible au niveau des résultats. Par ailleurs, même lorsque l'autorisation de mise sur le marché a été délivrée, il est nécessaire de collecter systématiquement des données complémentaires, idéalement dans le cadre d'études d'observation de longue durée. Dans des conditions de traitement réelles, il est alors possible d'inclure des personnes atteintes de la SEP ne figurant généralement pas dans les études randomisées: il peut s'agir de patients âgés ou de personnes souffrant non seulement de SEP mais aussi

d'autres maladies pour lesquelles elles doivent suivre un traitement. Cela permet d'élargir et de diversifier le spectre des personnes participant à l'étude, et d'observer ces personnes pendant de nombreuses années, ce qui, la plupart du temps, est impossible dans le cas des études randomisées. Cela permet également de collecter des informations sur la tolérance à long terme d'un médicament et de révéler certains effets secondaires, certes rares mais éventuellement sérieux. Ces études nationales et internationales, organisées indépendamment des différentes préparations et des fabricants, gagnent en importance.

Les partenaires du Symposium State of the Art (Bayer Schweiz AG, Biogen Idec Switzerland SA, Genzyme - a Sanofi Company, Merck Suisse SA, Novartis Pharma Schweiz AG, Teva Pharma AG) ont apporté leur soutien financier à l'événement sans en influencer le contenu.

\* randomiser: valider un résultat en fonction d'un échantillon choisi au hasard. Exemple: les sujets de l'étude peuvent être répartis de manière aléatoire.

Texte: Kathryn SCHNEIDER, responsable du service savoir & information.

Photo: Regula MURALT, responsable du service relations publiques & recherche de fonds.

Vous trouverez à l'adresse suivante une synthèse des exposés en anglais: [www.ms-state-of-the-art.ch](http://www.ms-state-of-the-art.ch).

## Escapades d'un jour en Belgique

### Le petit train à vapeur de Forest

*Parc accessible aux personnes à mobilité réduite.*

Videz-vous la tête en sillonnant le parc du Bempt à bord du plus petit train touristique. Entièrement réalisé à la main, ce modèle réduit est une réplique parfaite, à l'échelle 1/8, d'un modèle ayant existé. De la gare de voyageurs à la "Buvette des Vieux de la Bielle", en passant par les aiguillages, les coups de sifflet du chef de gare et le sifflement de la vapeur, tous les ingrédients d'un rêve éveillé sont ici réunis. Les enfants ont l'impression d'évoluer dans un village de lutins et leur émerveillement fait plaisir à voir. Quant aux adultes, ils sont littéralement fascinés par le réalisme et la conformité du petit train à vapeur de Forest.

Il y a de jolies balades dans le très beau parc du Bempt.



### Infos utiles

#### Le petit train à vapeur de Forest

Adresse: Chaussée de Neerstalle 323b - 1190 Bruxelles

**Tarif:** en fonction du parcours souhaité, les prix varient de 2 à 3 €.

**Public:** Tout public.

Internet: <http://www.ptvf.be>

#### Horaire:

les samedis, dimanches et jours fériés de 14 à 18 h du samedi 27 avril au dimanche 6 octobre.

Attention: en juillet et août, les trains circulent uniquement les dimanches et jours fériés.

### Source O Rama: pour tout savoir sur les eaux de sources

*Le site est entièrement accessible aux personnes à mobilité réduite.*

Une visite à Source O Rama commence par un impressionnant parcours le long d'une douzaine d'attractions instructives. Avec vos enfants, vous apprendrez tout sur l'histoire, les propriétés, le cycle et l'importance de l'eau. Au milieu de la visite guidée, vous pourrez profiter d'un film 4D sur un immense écran qui vous fera vivre le voyage d'une goutte d'eau depuis les nuages jusqu'à la bouteille. Les bienfaits de l'eau seront également abordés sous toutes leurs facettes. Grâce à des systèmes de projection sur des mannequins d'étalage, vous découvrirez pourquoi il faut boire de l'eau et en quelles quantités. Un système solaire virtuel vous permettra de faire le point sur la recherche d'eau dans d'autres planètes.

### Infos utiles

#### Source O Rama

Avenue des Thermes 78 bis, 4050 Chaudfontaine

**Tarif:** adultes: 10 €, les enfants de moins de 6 ans: gratuit et les enfants de 6 à 12 ans: 7 €.

**Public:** Tout public.

Internet: <http://www.sourceorama.com>

#### Horaire:

ouvert de 9 à 17h, à l'exception du samedi, jour de fermeture hebdomadaire. Pendant les vacances scolaires, il est accessible tous les jours de 10 à 18h.

**Parking gratuit**

## Domaine de Hottemme

*Parc partiellement accessible aux personnes à mobilité réduite. Exposition: entièrement accessible aux PMR; WC adapté; 2 places spécifiques réservées devant l'entrée.*

A 1 km de la gare de Barvaux-sur-Ourthe, cet espace vert public réservé aux promenades pédestres, accessible gratuitement toute l'année, vous fera rêver au milieu de la diversité de sa végétation florissante et de ses hôtes. De nombreuses espèces végétales et animales ont pu y être recensées dont les orchidées menacées en Wallonie, les papillons, les oiseaux, les mammifères, les reptiles et les batraciens, protégés par les programmes "Natura 2000".

Un Centre d'Accueil "Info-Tourisme" vous renseignera sur toutes les possibilités d'activités ludiques et culturelles de la région.

Une exposition consacrée à la biodiversité et ses acteurs, vous permettra de découvrir la faune, la flore et la vie rurale ardennaise représentées dans un ensemble de plusieurs "bioramas".

## Au sommet du monde sur la tour Saint-Rombaut à Malines

*Non accessible aux personnes à mobilité réduite.*

L'intérieur de ce joyau du patrimoine mondial a été entièrement réaménagé et rafraîchi en 2009. Durant l'ascension, vous verrez la chambre des cloches, la chambre de l'horloge, la chambre du carillon et la cave de la flèche. Autant de lieux où le temps semble s'être arrêté. Écoutez les cloches et le cliquetis de l'horloge. Et surtout: n'ayez pas peur quand la grande cloche commencera à sonner!

La tour se gravit par petites étapes, qui permettent aux parents comme aux enfants de reprendre leur souffle et d'explorer les diverses chambres de l'édifice. Au sommet, le paysage se déploie dans toute sa splendeur. Vous le découvrirez sur le "Skywalk", une plateforme panoramique offrant une vue époustouflante. Par temps clair, vous pouvez même discerner le port d'Anvers et l'Atomium de Bruxelles.

Infos utiles  

### Domaine de Hottemme

Route de Hottemme 58 - 6941 Heyd (Barvaux-Durbuy)  
Tél. 086/21 30 11

**Tarif:** Parc: gratuit. Expo: adultes: 2€, enfants de moins de 12 ans: gratuit.

**Public:** Tout public.

Internet: [www.hottemme.be](http://www.hottemme.be)

Email: [info.hottemme@skynet.be](mailto:info.hottemme@skynet.be)

**Horaires:** du 1<sup>er</sup> avril au 31 octobre: de 10h30 à 17h30. Week-end de 10h30 à 18h.



Infos utiles

### Tour Saint-Rombaut

Onder den Toreen 12, Malines

**Tarif:** adultes: 7 €, les enfants (<18 ans): 2,5 €.

**Public:** Tout public.

Internet: [www.toerismemechelen.be](http://www.toerismemechelen.be)

**Horaires:**

Ouverte tous les jours sauf le mercredi.

# Règlement collectif de dettes: compliqué mais parfois nécessaire!

Lorsqu'on se trouve en situation de surendettement, quelle pourrait être la solution?

Toute personne dans cette situation peut demander un **règlement collectif de dettes** auprès du Tribunal du Travail.

Le Juge désignera un **médiateur** de dettes. Celui-ci devra s'accorder avec les créanciers pour convenir d'un **plan de remboursement** des dettes contractées, tout en établissant avec la personne surendettée un **budget** suffisant pour le paiement des charges courantes.

Les **débiteurs de revenus** (employeur, chômage, mutuelle, CPAS...) sont obligés d'effectuer leur paiement sur un **compte bancaire de médiation** spécialement créé à cet effet.

De ce compte, le médiateur prélève un **montant fixe** et le verse chaque mois à la personne concernée. Ce montant lui permettra de payer **ses charges courantes** (loyer, téléphone, nourriture...) tout en menant une vie conforme à la dignité humaine.

Le surplus est donc consacré au remboursement des créanciers.

Pour 2013, le montant maximum (indexé chaque année) est de **1.059 €**, augmenté de **65 €** par enfant à charge. Ce montant est bien sûr octroyé pour autant que la personne ait des rentrées équivalentes à ce seuil. **Attention**, les allocations familiales **doivent être versées dans leur totalité** à la personne.



Domestiques

DEVIS / VISITE SANS ENGAGEMENT  
Appelez gratuitement le 0800 20 950  
[www.monte-escalierinfo.be](http://www.monte-escalierinfo.be)



NV Coopman Liften  
Heirweg 123 | B-8520 Kuurne  
[comfortlift@coopman.be](mailto:comfortlift@coopman.be) | [www.monte-escalierinfo.be](http://www.monte-escalierinfo.be)

red dot design award

Nous augmentons votre confort!

Ascenseurs à plateau

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



La sclérose en plaques emprisonne près de 12.000 personnes en Belgique. Troubles moteurs et visuels, fatigue intense, le verdict est sans appel. La Ligue Belge de la Sclérose en Plaques accompagne les personnes atteintes, pour qu'elles conservent le plus longtemps possible leur autonomie.

## OPÉRATION CHOCOCLEF SEPTEMBRE 2013

Durant les week-ends de septembre 2013, agissez concrètement : achetez nos chocolats ou devenez vendeur bénévole. Plus d'infos sur [www.chococlef.be](http://www.chococlef.be)



6€



6€



10€



Ligue Belge de la  
Sclérose en Plaques  
Communauté Française ASBL

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

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

L'Assemblée Générale de la Ligue s'est déroulée le mercredi **24 avril 2013** à 18h30 au Centre de Naninne.

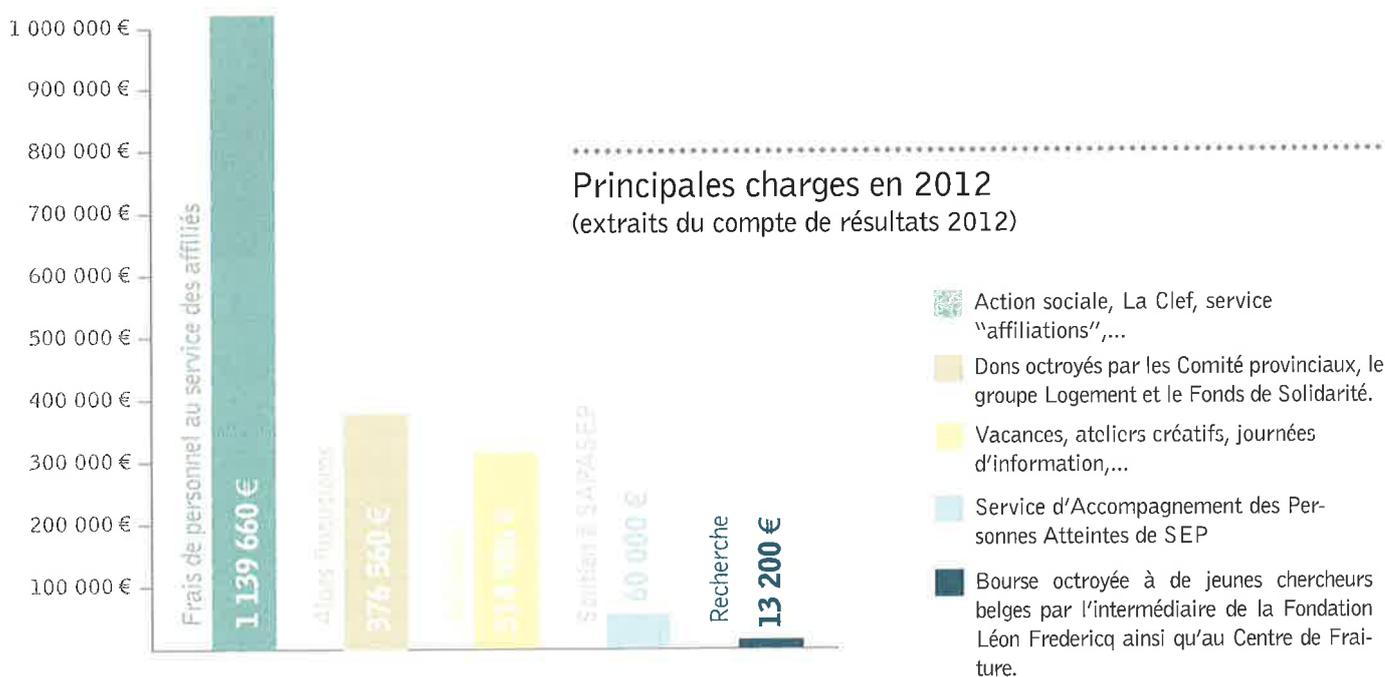
Cette séance a permis aux membres de résumer les différents événements de l'année écoulée, de récapituler les plans financiers, d'entendre les différents points de vue et de définir les budgets futurs.

Après un mot d'introduction de Monsieur van de PUTTE, Président de la Ligue, Monsieur LONFILS, Administrateur Directeur Général, a exposé le bilan social de la Ligue et a fait le point sur l'Opération Chococlef.

Messieurs GEBARA et de WASSEIGE ont, quant à eux, présenté les activités provinciales.

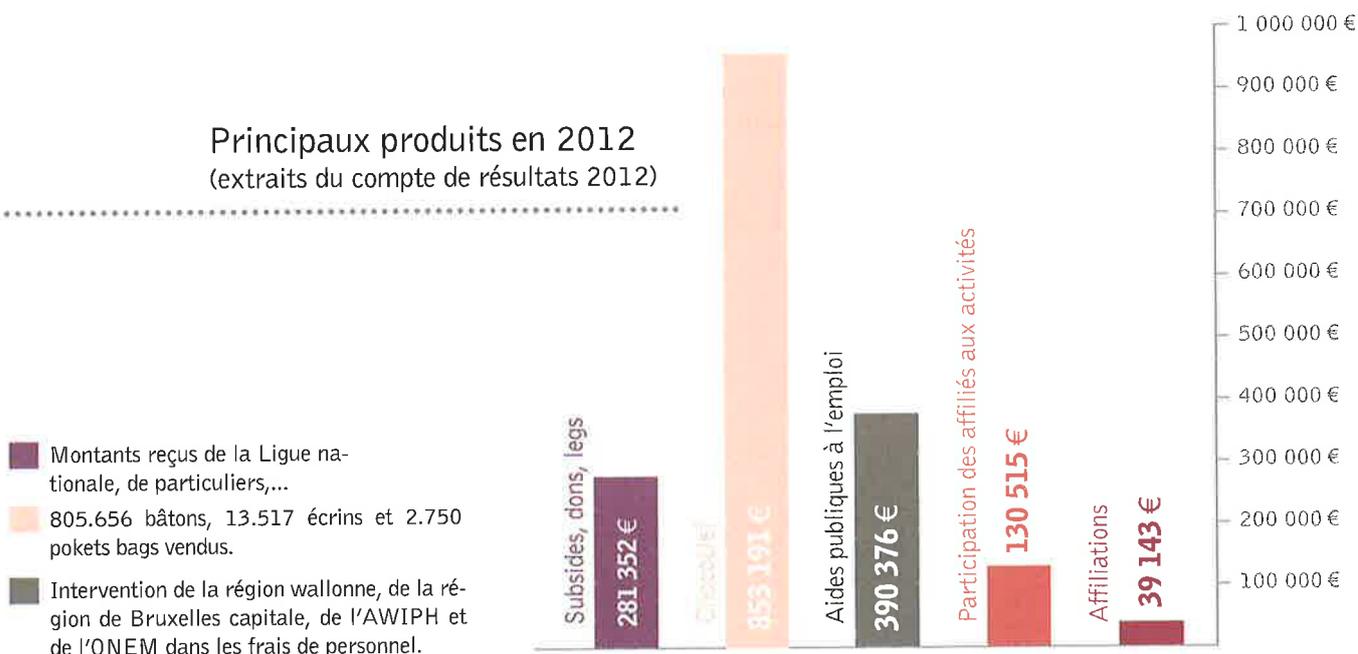
Monsieur Marc DUFOUR, Directeur de SAPASEP, a exposé les activités de son service et du groupe Logement de la Ligue.

Le rapport d'activités du Conseil d'Administration détaillé – exercice 2012 et projets 2013 – est disponible auprès du secrétariat sur simple demande. Nous vous proposons ci-dessous les chiffres des activités principales de l'ASBL.



### Principaux produits en 2012

(extraits du compte de résultats 2012)



## Monsieur MASO... a gagné le prix Nicholson Award!

Maurice Maso a 60 ans. Son épouse, Josiane, est atteinte de SEP depuis 27 ans.

6 ans après l'annonce du diagnostic, Josiane se retrouve clouée définitivement dans un fauteuil roulant et s'installe doucement dans la déprime.

Maurice est un battant: il veut croire en une vie normale! Toujours en activité professionnelle, il consacre tous ses temps libres pour trouver des petits trucs et astuces pour améliorer le quotidien de son épouse. Il supervise activement l'aménagement complet de leur maison en fonction du handicap.

Sa ténacité n'a pas de limite. Il veut faire partager aux autres PASP tout ce qu'il met en place.

C'est ainsi qu'il s'est occupé activement de l'accessibilité de nombreux lieux publics : église, piscine, lieu de festivité de sa commune, avec d'excellents résultats.

Puis il s'est engagé dans le domaine des loisirs et du sport. Il a fondé un groupe de cyclodanse (danser en voiturette) et a mis au point des cours réguliers et une chorégraphie qui voyage dans toute la Belgique.

Parallèlement à cela, il participe activement au groupe "La Montagne Intérieure" dont il est le cofondateur et qui propose mensuellement des sorties en joëlettes (voiturette manuelle portée par des bénévoles).

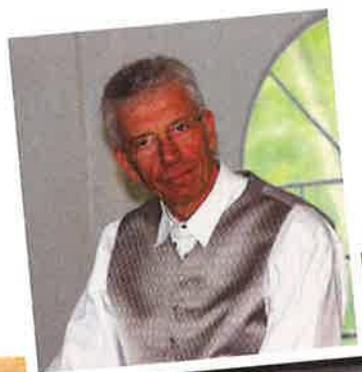
Maurice ne s'arrête pas là: il accompagne son épouse au tennis de table, accessible aux PMR, organise des séjours de détente pour des PASP fortement handicapés, soutient et encourage son épouse à fréquenter les piscines adaptées.

Maurice est sensible, empathique, soucieux des autres, disponible, prêt à rendre service, à être sous tous les fronts.

Depuis qu'il est pensionné, il ne ménage pas son temps et rend régulièrement visite aux PASP de sa région: il s'occupe d'un transport pour l'un ou l'autre, répare une voiturette, conseille, encourage, soutient les uns et les autres. Il a également une part active et importante dans la récolte de fonds (opération Chococlef).

Maurice est donc un pilier au niveau de la Ligue, un repère, quelqu'un sur qui on peut compter. Son épouse vit avec un grand V malgré toutes les limites que la maladie lui a imposées.

Grâce à ce prix, l'ASBL "La Montagne intérieure" bénéficiera d'un soutien financier pour les sorties mensuelles en joëlettes ainsi que dans les frais de déplacements des bénévoles.



# Tu vis en ville, J'habite à la campagne.

La passion des villes, l'amour des campagnes	22	Sept villes à découvrir	33
Bousval, à la croisée des chemins...	27	Notre vie à la campagne	37
La campagne à la ville: une utopie?	29	Viens chez moi, j'habite à la campagne	41
J'ai une double vie!	32	En savoir plus...	42

## De multiples façons de vivre

Il y a de multiples façons de vivre à la campagne. Au milieu des vignobles provençaux ou dans les collines arides de la Californie, en pleine forêt Ardennaise ou dans une ferme d'Australie: la campagne vibre par la diversité de son habitat, le pittoresque d'un intérieur rustique, la beauté renversante de certains paysages et tous ces petits détails qui font le charme de la vie rurale. Tradition et modernité peuvent faire bon ménage: un salon minimaliste, au décor épuré dans une vieille ferme villageoise; des meubles contemporains rehaussant un sol en pierre usé par le temps: au cœur de ce mode de vie, il y a cette proximité de la nature qui incite les villageois à plus de lenteur et de simplicité.

La ville peut être une entité complète ou une mosaïque de détails: rues, maisons et appartements, bureaux, bars, cafés sans oublier les places qui rythment les quartiers et accueillent tour à tour, les marchés en plein air et les brocantes.

La ville se veut multiple, cosmopolite parfois secrète, souvent trépidante... le cœur des villes bat avec le va-et-vient incessant des foules.

Derrière les façades qui bordent les espaces publics se cachent les espaces privés, des intérieurs dont l'aménagement et le contenu reflètent les goûts et aspirations de chacun.

*"Pour le petit Parisien, il existe un instant crucial, initiatique, c'est celui où, ayant compris le système des correspondances du métro, il contemple le petit rectangle de carton qui lui livre l'immense labyrinthe et avec lui toute la ville."*

(Michel TOURNIER)



## De saines alternances

### *Solitude et lien*

Que l'on vive en ville ou à la campagne, nos vies sont rythmées par ce besoin de solitude et de lien.

On voit fleurir de plus en plus des initiatives locales qui rassemblent les habitants et encouragent la solidarité, la convivialité et favorisent la rencontre: ce sont la fête des voisins, les traditions folkloriques, les fêtes de village, les tables d'hôtes, les fêtes saisonnières, etc.

Ce besoin de lien et d'authenticité est devenu tellement important que l'accueil chez l'habitant, initialement plus développé dans les campagnes est devenu explosif dans les villes.

De plus en plus de citoyens proposent une chambre ou une partie de leur habitation aux voyageurs de tous continents qui souhaitent retrouver une ambiance chaleureuse, un "comme chez soi".

Solitude choisie ou subie, elle est possible autant en ville qu'à la campagne.

Les réalités ou envies de chacun se télescopent: certains fuient les villes bondées où la promiscuité est omniprésente et recherchent des maisons isolées dans les campagnes. D'autres n'en peuvent plus de cette solitude campagnarde, en hiver particulièrement, et ils n'ont qu'une idée: retrouver l'animation des villes.

*"J'ai de la peine à quitter la ville parce qu'il faut me séparer de mes amis. Et de la peine à quitter la campagne parce qu'alors il faut me séparer de moi."*

(Joseph JOUBE)



# Bousval, à la croisée des chemins...

TEXTE: SYLVIE VANDEN ABBELE

"C'est un trou de verdure où chante une rivière,  
Accrochant follement aux herbes des haillons  
D'argent; où le soleil, de la montagne fière,  
Luit: c'est un petit val qui mousse de rayons."

(Extrait du dormeur du val, Arthur Rimbaud)

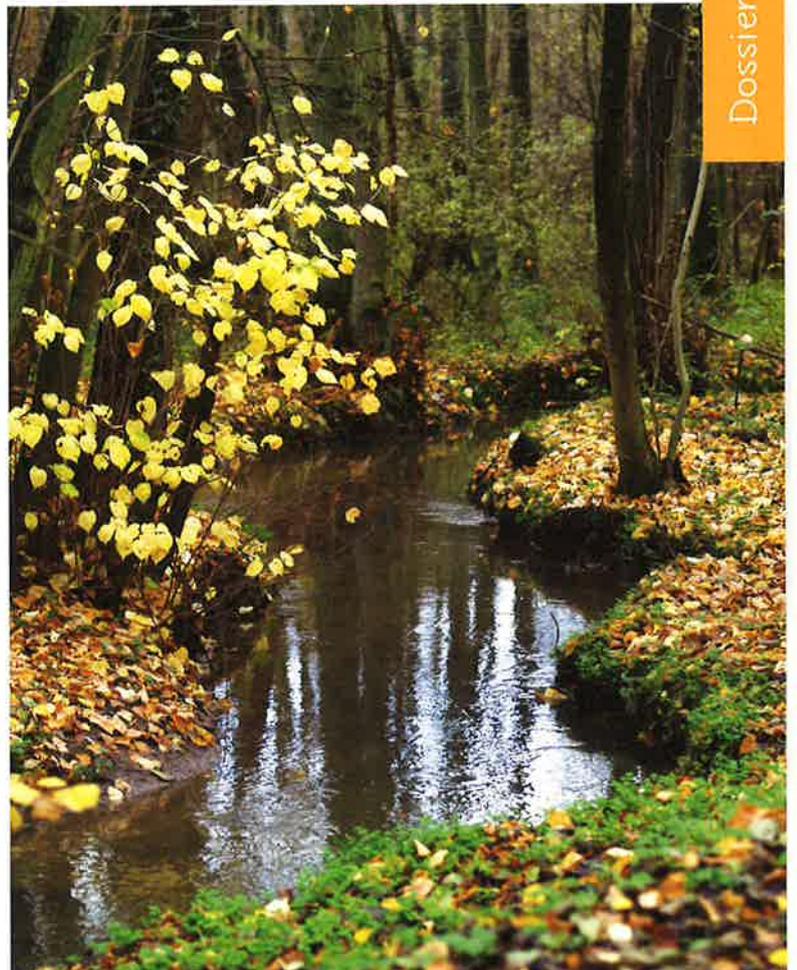


## Dans les bois...

Retour dans les bois de Sart des Dames après quelques années de travail à l'étranger. Plaisir de retrouver les bruits et les parfums enfouis dans le cerveau depuis l'enfance. Par contre, la nature a continué à vivre et à bouger pendant mon absence, les petits taillis sont devenus grands, une tempête a abattu quelques arbres faisant surgir une allée inconnue... Peu à peu s'installe une désagréable impression de tourner en rond... Peut-on se perdre dans 600 hectares de bois? Momentanément peut-être, mais pas au péril de sa vie! Je finirai bien par croiser un promeneur ou un forestier. Donc, ne nous énervons pas et analysons la situation.

Installée sur une souche, j'observe mon chien et je crois percevoir une nuance de commisération dans son regard débordant de tendresse. Il me suit à chaque changement de direction, avec une patience infinie...

Une idée me traverse la tête: et si je laissais faire le chien? "Bon Kelev, je te suis!" Il accepte, soulagé peut-être, de prendre la tête de notre équipage et très vite je constate qu'il ne semble pas y avoir la moindre hésitation dans sa trajectoire. Après quelques minutes de marche, je commence à retrouver mes marques et bientôt nous sortons des bois. Amusée, je continue à le suivre; Il a pris tous les raccourcis possibles et revenu à la maison, s'est offert une sieste magistrale au coin du feu!



# La campagne à la ville: une utopie?

TEXTE: AMALIA

## La tendance du toit vert à Paris

On ignore encore si c'est un effet de mode ou une véritable évolution de société mais le vert a progressivement envahi les toits de Paris.

Depuis la fausse rumeur d'une Tour Eiffel végétalisée, la tendance du toit vert à Paris s'est même amplifiée: aujourd'hui presque 4 hectares de verdure recouvrent les toits de la capitale. Et la ville de Paris prévoit d'en avoir 7 hectares d'ici 2020, avec 15 nouveaux jardins en terrasse.

De quoi rivaliser avec d'autres villes pionnières en écologie urbaine, comme Copenhague où la toiture végétalisée est obligatoire pour toute nouvelle construction en ville!

Si vous êtes de passage à Paris, n'hésitez pas à en découvrir quelques-unes. La plus impressionnante des toitures végétalisées est peut-être celle de l'espace partagé du gymnase des Vignolles, situé dans le 20<sup>ème</sup> arrondissement.

Jardin suspendu insolite, il est un lieu de partage où toutes les classes de l'école voisine disposent de leur petit carré de jardin à cultiver.

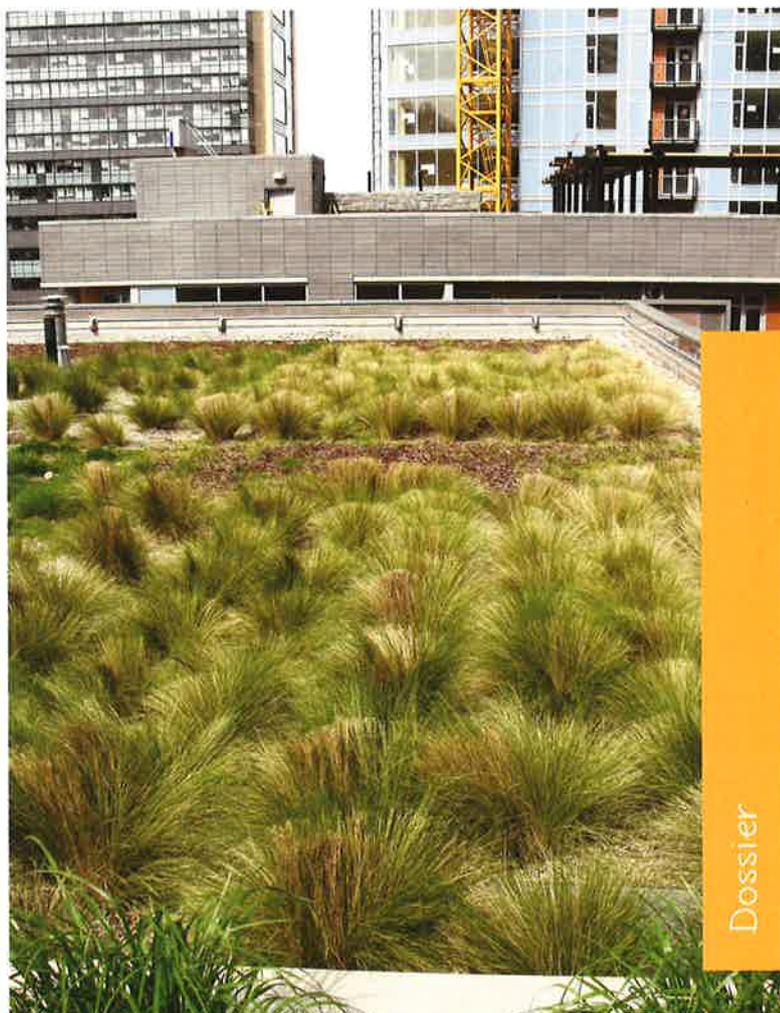
Un peu plus loin, à deux pas de la place de Bastille et exactement au 2 rue Jules César, se trouve une terrasse de près de 1 000m<sup>2</sup> dans les locaux du service public de l'assainissement francilien.

Détail insolite de ce jardin: les fertilisants utilisés pour ces plantes proviennent des boues de la Seine traitées par les centres d'épuration!

## La ferme aérienne au Québec

La première ferme, située sur le toit d'un immeuble de bureaux, permettra de fournir à 2000 personnes des légumes frais et locaux. Il s'agit d'une ferme au cœur de la ville.

Une équipe multidisciplinaire de l'Université de McGill a été chargée de sélectionner 25 espèces de légumes qui pousseront sur le toit de la ferme.



Dossier





# Salut!

Salut l'apprenti sorcier!

A l'aube de l'été, on espère que tu es en pleine forme.

Il y a quelques temps, nous avons reçu une question qui nous paraissait intéressante d'évoquer à l'approche de ces vacances d'été: *«maman/papa semble plus fatigué(e) en été... Pourquoi?»* Pour y répondre, Leïla s'est à nouveau adressée au Docteur RIHOUX et à notre sacrée psy, Coralie, pour recueillir quelques réponses.

Pour bien démarrer les vacances, avec l'aide de quelques spécialistes, je me suis intéressé à la chaleur: risques, conseils et les indispensables à ranger dans ta valise.

Si ton papa/ta maman, trop fatigué(e), n'a pas eu l'occasion de préparer un grand voyage cet été; peut-être que notre nouvelle rubrique «Prendre l'air» te permettra de voyager un peu. J'ai aussi placé dans la malle aux folies de chouettes idées détentes pour passer les vacances. Avec Leïla, on te réserve pleins d'autres surprises: concours, nouvelles du moment,...

Ah oui, j'allais oublier: figure-toi que je suis parti interviewer les dessinateurs de la bande dessinée «Shumi». Et tu sais quoi? Ils te réservent une super surprise.

Enfin, perdu au sommet des Montagnes Jumelles, tu découvriras comment Arthur se rapproche un peu plus de l'île de Myéland.

Bonnes vacances,

Elliot



## La psy en parle...

En Europe, il n'y a pas de demi-mesure, quand l'été invite le soleil, il fait souvent étouffant. Pendant cette période, certaines personnes souffrant de SEP peuvent se sentir moins bien car ils sont plus sensibles à la température. En effet, il se pourrait que ton papa/ta maman, soit plus fatigué(e) ou se plaigne à nouveau d'un symptôme qu'il/elle n'avait plus et qui est revenu à cause de la chaleur de l'été.

Coralie DELADRIERE

# Prendre l'air...

L'été est la saison idéale pour sortir et visiter notre beau pays.

Pour passer des journées inoubliables, je t'indique sur ma carte deux endroits sympas à visiter en famille.

## Le Monde Sauvage d'Aywaille

Situé à quelques kilomètres de Liège, ce magnifique parc est habité par pleins d'animaux plus accueillants les uns que les autres. Tu pourras commencer la visite en voiture et approcher de près les éléphants et les girafes. Pendant ta promenade, ne t'étonne-pas si tu rencontres des zèbres, des lions, des ours, des kangourous ou même des tigres... Tu pourras rire aussi des bêtises de plusieurs espèces de singes et rencontrer certains de mes amis. Les otaries et les faucons t'invitent également à assister à leurs magnifiques spectacles; drôles et impressionnants à la fois.

Tu as envie de côtoyer ces animaux dans ce cadre magnifique? Regarde bien en bas de cette page, je te réserve une super surprise.

## Les Grottes de Remouchamps

Lorsqu'il fait trop chaud, il est important de se mettre un peu à l'ombre. Ces superbes grottes se cachent tout près du Monde Sauvage d'Aywaille. Elles t'invitent à naviguer à la rencontre des beautés souterraines et de ses habitants. Peut-être rencontreras-tu des amis de «Batman»? Si tu y vas, prévois des vêtements chauds et de bonnes chaussures.

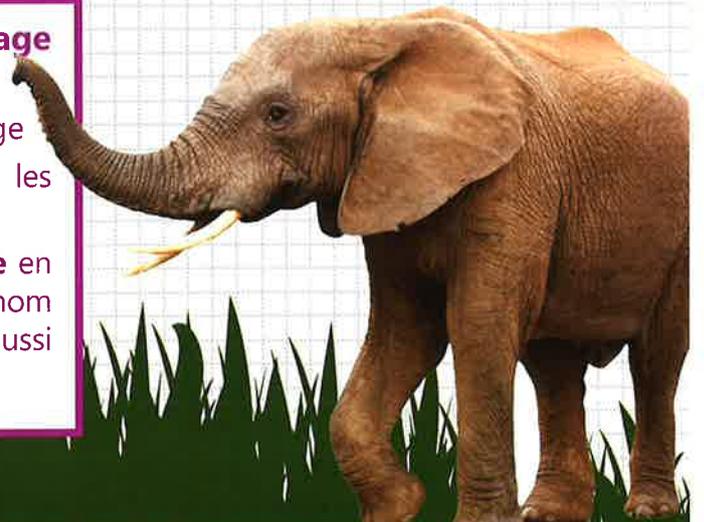
# Super concours!

## «Dis moi... le nom d'un animal du Monde Sauvage d'Aywaille»

**A GAGNER:** 5x1 entrée pour enfant au Monde Sauvage

**QUESTION:** Quels animaux peux-tu retrouver dans les «Aventures d'Arthur» et au «Monde sauvage»?

Envoie vite un mail à l'adresse: [info@seppassorcier.be](mailto:info@seppassorcier.be) en mentionnant **les noms des animaux**, tes nom et prénom ainsi que tes coordonnées. Ta réponse réponse peut aussi nous parvenir par voie postale.





## L'eau source de vie...

L'eau est vitale, car elle est indispensable au bon fonctionnement de notre organisme: reins, système digestif, maintien de la température du corps,... Le corps d'un adulte est constitué de 60 % d'eau, celui d'un nourrisson de 65 à 70 % d'eau. Il est donc essentiel de fournir au corps toute l'eau dont il a besoin. La moitié est fournie par les aliments, l'autre moitié par l'eau consommée.

Les besoins en eau sont variables!

Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour se désaltérer car la soif signifie que le corps manque d'eau. Les nourrissons ont une alimentation riche en eau (allaitement maternel ou biberons de lait). Ils ne consomment de l'eau en supplément que dans des circonstances particulières: fièvre, chaleur importante, diarrhée,...

Le jeune enfant, absorbé par ses jeux et ses apprentissages, ne réclame pas souvent à boire. Les plus grands doivent donc être attentifs et leur proposer à boire des petites quantités d'eau tout au long de la journée.

En cas de fortes chaleurs, d'activités physiques intenses, de fièvre, de diarrhée,... les besoins en eau sont augmentés!

Comment peux-tu reconnaître que toi ou quelqu'un d'autre est déshydraté?

- Tu urines moins ou plus (un bébé, lui, aura son linge sec)
- Tu as une bouche sèche et moins de salive
- Tu n'as plus de larmes si tu pleures
- Tu es apathique et amorphe

Ton papa/ta maman doit alors te présenter une solution de réhydratation vendue en pharmacie ou consulter un médecin.

Enfin, tu ne dois pas confondre eau et jus ou toutes autres boissons sucrées (limonades, jus de fruits, tisanes, grenadine ou ligacé). Toutes ces boissons très sucrées sont responsables de caries et de surpoids. Mieux ne vaut pas commencer!

Docteur HAYEZ Marie-Agnès



En septembre c'est **Chococlef**, mais connais-tu cette grande opération?

Il s'agit de la plus traditionnelle **récolte de sous** mise en place par notre Grande Magicienne.

Avec un super partenaire «Galler», plusieurs chocolats sont vendus pour soutenir financièrement ton papa/ta maman. Grâce aux sous récoltés, des manifestations, des activités et des vacances peuvent lui être proposés. Ta maman a besoin de conseils ou d'aides ? La grande magicienne peut lui envoyer les services d'un *assistant social*. Ton papa voudrait aménager la salle de bains ou acquérir une canne? Elle peut lui adresser les conseils d'un ergothérapeute. Tu sais, pour se soigner, il faut aussi beaucoup d'argent, car les soins chez le médecin, auprès de l'infirmière ou chez le kiné peuvent coûter très chers. Alors, avec la Grande Magicienne **on casse plein de tirelires** pour que tous ces frais lui coûtent moins cher. Sans cesse, la recherche progresse pour trouver un remède. Personne n'a encore trouvé mais la vente de chocolats y contribue aussi.



# La malle aux folies

## Livre pour enfants

«Le préau des z'héros», Estelle BILLON SPAGNOL – dès 9 ans - Ed. Alice - 2012.

A l'école, Benjamin se fait traiter de «tête de hareng». Ses amis sont «mange-pou-belle», «ampoule-man» et «dents de vache». Pourtant, Benjamin ne mérite pas qu'on le rejette. Un tendre roman pour les jeunes lecteurs, avec de belles illustrations très nombreuses, pour aborder la cruauté infantine.



## BD pour jeunes

«Petit Poilu – La planète Coif'tif» - Tome 12 - BAILLY – FRAIPONT – dès 3 ans – Ed. Dupuis – Coll. Puceron– 2013.

Petit Poilu est un petit garçon tout poilu. Tous les matins, il quitte sa maman pour se rendre à l'école. Mais sur son chemin il faut toujours que tout bascule! De surprises en surprises, de rencontres en rencontres, Petit Poilu s'aventure dans des univers extraordinaires et farfelus qui le sorte toujours grandi. De merveilleux dessins à découvrir avec les tous petits. Des cases sans bulles pour permettre aux plus petits de découvrir l'univers de la bande dessinée. A l'arrière, un résumé des planches, pour que papa ou maman raconte une première fois l'aventure; avant de laisser l'enfant partir seul à la découverte des nombreux tomes du Petit Poilu.



## Prochainement au cinéma

«Monsters Academy – La naissance d'une amitié» - comédie/animation – juillet 2013 – de Dan SCANLON.

Bob et Sulli sont inséparables alors que cela n'a pas toujours été le cas. Au début, très différents, ils se détestaient. Comment ont-ils surmonté leurs différences pour devenir les meilleurs amis du monde ?



## Jeux de société

«Turlututu, Chapeaux pointus» - à partir de 4 ans – 2 à 6 joueurs – < 30 minutes – Jeux de courses et de mémoire - Ed. Gigamic – 2011.

Turlututu chapeaux pointus est un adorable jeu de mémoire pour petits bouts. Cinq petites sorcières de couleurs différentes ont un chapeau si grand qu'on ne les voit même pas. Avec son balai, elle doit s'envoler pour la grande fête des sorcières. Qui amènera la sienne sur la dernière case du parcours? Un peu de chance, un peu de mémoire et hop, la victoire est dans la poche!

«Mito» - à partir de 7 ans – 3 à 5 joueurs - < 30 minutes – Jeux de cartes et de bluff - Ed. Drei Magier Spiele – 2011.

Mito est un jeu où il est permis de tricher! Il vaut mieux même tricher car il faut se débarrasser de toutes ses cartes ou alors attraper les tricheurs. Des cartes super drôles créées par des enfants. Mais gare au joueur «punaise» (l'insecte) qui peut jouer toutes les cartes du jeu contrairement à ses adversaires! Il leur faudra tricher donc pour s'en débarrasser, et éliminer toutes les cartes. Comment? Par exemple, en laissant tomber la carte par terre ou en la glissant dans sa manche, sans se faire pincer par le joueur punaise.

## Bruxelles/Neder-Over-Heembeek: place aux légumes oubliés

Des légumes pour assurer l'approvisionnement de la cantine de la Bibliothèque royale pendant huit semaines. Un sacré défi relevé par Filippo DATTOLA.

Imaginez: une jungle luxuriante, des plants de tomates dévalant la façade, des choux de Bruxelles roulant sous vos semelles, des panais sucrés disputant la place aux topinambours, des chicons n'attendant que leur béchamel, des buissons verts s'agrippant aux extracteurs de ventilation, des haricots géants galopant du

pied des bouleaux du Mont-des-Arts jusqu'au toit de la Bibliothèque royale... De la science-fiction?

Plus vraiment: depuis peu, une serre et des bacs attendent leurs semences en plein centre de Bruxelles.

Le responsable: Filippo DATTOLA.

Ce jeune informaticien italien reconverti dans l'agriculture urbaine et durable a débarqué avec son terreau et ses amis sur le toit de la Bibliothèque royale.

Les parpaings y céderont bientôt la place aux légumes oubliés. Et Filippo l'assure: sa production n'aura aucun goût de gaz d'échappement.

POTAGE-TOIT



### *Filippo DATTOLA, d'où vient cette idée de potager sur le toit de la Bibliothèque royale?*

Ma copine travaille à la bibliothèque. Quand elle a vu cette surface sur cette grande terrasse, elle m'a poussé à m'informer. J'ai reçu l'appui du programme pour une alimentation durable de l'IBGE.

Nous avons 350m<sup>2</sup> de surface et nous voulons produire 8 semaines de légumes pour la cantine de la bibliothèque. Cela nous permet de lancer le projet **Potage-Toit** qui cherche à valoriser les espaces plats et inutilisés en ville tout en utilisant la filière directe.

### *Y a-t-il d'autres potagers de cette envergure à Bruxelles?*

Notre ASBL "Le Début des Haricots" dispose d'un potager dans sa ferme urbaine à Neder-Over-Hembeek.

Il y a aussi de plus en plus de potagers collectifs. Mais à ma connaissance, ce potager sur toit sera le seul de cette ampleur à Bruxelles.

### *Outre le soleil, quelles sont les caractéristiques à tenir à l'œil pour établir un potager sur son toit?*

D'abord, il faut des bacs qui permettent le compromis idéal entre l'encombrement, l'entretien minimal et la production intensive. Nous avons opté pour des sacs en géotextile, qui permettent de faire passer l'eau. Ils accueillent les plans une fois qu'ils auront démarré dans la serre. Ensuite, il nous fallait un lieu accessible.

Ici, nous disposons d'un ascenseur qui nous permettra de transporter sans trop de difficulté tout notre matériel.

Enfin, il faut une terrasse qui permet d'évacuer l'eau. C'est le cas avec les gouttières et le carrelage flottant.

### *Les légumes ne seront-ils pas impropres à la consommation s'ils poussent dans la pollution urbaine et les gaz d'échappement?*

Des expériences du même type ont déjà été tentées au Canada ou aux USA et rien n'indique une pollution des légumes. Mais évidemment, il vaut mieux cultiver en bacs car, en ville, de nombreux terrains sont pollués par les métaux lourds dus à d'anciennes occupations du sol.

# Sept villes à découvrir

TEXTE: ANNE

## Liège, la secrète :

### *Courettes et petits coins de verdure*

Impasses, cours privées, petits coins de verdure, Liège regorge de petits espaces discrets et charmants qui témoignent de la douceur de vivre.

Entre la rue Hors-Château et la colline de la Citadelle, se trouvent quelques impasses et courettes privées, joliment fleuries. Les maisons des impasses ne sont pas de pierres mais de colombages et de briques. Leurs propriétaires, amateurs de pittoresque, leur donnent un cachet villageois plein de charme.

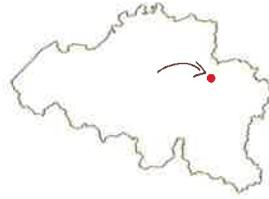
La Citadelle entre en ville par ses prés et ses parcs en talus. Moutons et chèvres broutent les pâtures des Coteaux derrière Hors-Château.

*Belle Ile:* même les habitants de la ville découvrent de temps en temps encore des coins insolites et méconnus, ou des lieux de tranquillité au bord de l'eau comme c'est le cas tout à côté du centre commercial "Belle-Ile".

Qui pourrait dire que nous sommes au cœur de Liège?

*L'Ourthe:* l'Ourthe vient se jeter dans la Meuse. Mais avant cela, elle suit son cours tout comme le fleuve. Sur ses rives on peut y découvrir des petits coins charmants et même romantiques pour ceux qui le souhaitent. A l'endroit où elle rejoint la Meuse se trouve une écluse. C'est un lieu merveilleusement fleuri en été, un havre de paix au milieu de la ville.

*Les terrasses et thiers:* les terrasses récemment réaménagées de l'ancien couvent des Frères Minimes et des Chevaliers Teutoniques, ainsi que les jardins, offrent



aujourd'hui aux visiteurs un parcours exceptionnel à travers l'histoire du site et un panorama étonnant sur la ville.

A Liège, on appelle "thiers" les ruelles en escaliers; elles sont nombreuses. Le Thier Savary est une très ancienne rue de Liège. La voie y a été aménagée en escalier en 1905. Elle joint la montagne Sainte-Walburge au fond Pirette.



Dossier





Cette activité ne fit que se développer au fil des siècles, ce fut, entre le XV<sup>ème</sup> et le XX<sup>ème</sup> siècle, l'époque glorieuse des chauffours (fours à chaux) dont les vestiges ont été conservés et restent les témoins de ce passé laborieux. L'Escaut qui longe le hameau permettait le chargement des péniches pour l'exportation des produits.

Les amateurs de promenades pédestres trouveront leur satisfaction à Allain, par chemins, petites voies ou ruelles, dans un lieu appelé "la petite Provence tournaisienne", ils pourront découvrir les fours à chaux et les carrières répondant aux noms de Marousse, Madelon ou encore de l'Orient. Les petites maisons y sont encore en moëllons chaulés. Il existait, naguère, trois carrières dont deux ont été réunies et forment désormais le site touristique de la "carrière de l'Orient".



### Nivelles, la gourmande

Avec sa collégiale Sainte-Gertrude, ses nombreuses églises et son patrimoine folklorique, Nivelles est également célèbre grâce à sa "Tour Madame". Chaque année, des milliers de pèlerins se réunissent dès 6h du matin et en font le tour.

Nivelles est gourmande! On peut y déguster la célèbre tarte "al D'jotée", ses "doubles" et ses "colaus", "ses bonbons de Nivelles" accompagnés d'une bière "Jean de Nivelles", "Archiduc" ou "Gertrude".

### Arlon, la sentinelle de trois pays

Chef lieu de la province verte (Luxembourg), la ville d'Arlon occupe une position de choix près de la frontière de trois pays: l'Allemagne, la France et le Grand-Duché de Luxembourg.

Lieu de rencontre entre les cultures latine et germanique, berceau de la Semois, elle est aussi une des cités les plus anciennes de Belgique.



### Bruxelles et ses impasses marolliennes

On y entend presque le tintement du marteau du ferrailleur. On y hume quasi l'âcreté nauséabonde des tanneries. Ou des deux latrines pour 10 familles et 200 personnes. Pourtant, l'Impasse des Groseilles, juste derrière le Palais de Justice, est une oasis de calme au sommet des Marolles. Encadrée de hauts murs et de 3 ou 4 maisons, on y pénètre par un tunnel étroit sous l'habitation bordant la rue. Le lierre et les haies taillées y rehaussent de vert une fresque en trompe l'œil qui nous ramène à la réalité de la Révolution industrielle.

Il ne reste que deux ou trois impasses vivantes dans les Marolles. Ces impasses sont nées lors de la Révolution industrielle, fin XVIII<sup>e</sup> et au XIX<sup>e</sup> siècle. Autour de leurs jardins, les propriétaires qui avaient besoin de personnel construisaient des bicoques. Des vraies mesures complètement insalubres. Il y avait ainsi près de 200 impasses, dont 36 rien que dans la rue Haute. Les habitants s'y amassaient, dans un entassement digne des romans de Zola.

Dans l'impasse des Groseilles, on comptait 30 personnes en 1866 et 61 en 1920, soit 19 ménages.

*"Plus on s'enfonçait dans l'impasse, plus on descendait dans l'échelle sociale. Un peu comme à Paris où plus on montait dans les étages, plus on dégingolait socialement. Les propriétaires, eux, avaient pignon sur rue. Et le couloir sous leur maison était percé pour que leurs locataires ne les dérangent pas."*

Aujourd'hui, l'Impasse des Groseilles ne compte plus que 7 habitations de moyen standing.

Les impasses ont été détruites progressivement dès la moitié du XIX<sup>e</sup> siècle pour laisser passer les rues et leur trafic mais aussi pour assainir.



## Notre vie à la campagne

TEXTE: THÉRÈSE JOURNÉE

La vie à la campagne a son charme mais quelques adaptations peuvent être nécessaires.

Ainsi, à Froidchapelle nous bénéficions du logoHandy-city: sous l'impulsion de quelques membres du personnel, la commune a entrepris la construction d'un chemin adapté qui mène au village. Nous pouvons donc y descendre sans craindre les bordures (nous taïrons les pavés de la place, les trottoirs sont accessibles).

Le Ravel est vraiment à notre porte et va de Chimay à Beaumont.

Il faut dire que pour le cinéma ou l'achat de vêtements, nous avons besoin d'un minibus ou de taxis adaptés aux voiturettes. Mais cela ne nous empêche pas de participer à la vie associative du village.

Nous participons au laetare; Plus de la moitié des résidents se déguisent et forment un groupe avec des membres du personnel et des bénévoles extérieurs.

Le laetare c'est une sorte de carnaval de mi-carême: il y a 13 groupes locaux qui préparent en grand secret leur char et leurs costumes pour un jour de fête et de partage dans le village.

Nous participons aussi aux concours organisés par la commune (comme "Je lis dans ma commune") quand il y a un concours de dessin.

Nous avons pu résoudre un problème de mobilité en invitant le club de scrabble à se réunir dans nos locaux. La chorale des familles se réunit aussi ici.

Notre village a particulièrement investi dans le sport et nous avons un grand hall omnisports où nous pouvons faire du foot-fauteuil.

Dans les campagnes, on crée des liens. Ainsi nous rencontrons d'autres institutions pour des tournois de boccia. Certains résidents ont participé à des marchés de Noël.

La campagne... le bon air... le chant des oiseaux... l'écureuil qui traverse la pelouse... la nécessité d'aller plus loin pour certaines courses.

L'obligation de créer des liens...



A Nivelles, la nature est accessible via le parc de la Dodane. Il est possible de louer une parcelle pour cultiver un potager via l'ASBL "Les coins de terre". Il y a l'opération de protection des batraciens, la journée de l'eau avec observation de la faune aquatique et une possibilité de découvrir les hirondelles dans des nids artificiels placés sur l'hôtel de ville. Enfin, le tour Sainte-Gertrude se déroule chaque année. Il propose aux participants une balade de 15 kms à travers champs.

Charleroi, pays vert, ce n'est pas seulement ces terrils que la nature a conquis. La ville offre aux citadins 17 parcs dispersés dans l'agglomération. Certains de ces parcs sont d'anciennes propriétés de riches industriels, comme le Parc Bivort à Jumet, ou encore le Parc Misonne à Gilly, le Parc Hembise à Roux, pour ne citer qu'eux. Chacun de ces espaces verts contient des arbres remarquables. Parmi ces parcs, il faut également noter la présence de deux arboretums: au Parc de la Serna à Jumet et au Parc du Château de Monceau. Le premier offre un parcours comprenant 31 haltes dans un site de 16 hectares conservé dans un état semi-naturel. Le second est situé dans le parc de Monceau. Il offre un parcours de 28 stations dans un domaine de 67 hectares.

Bruxelles est l'une des capitales les plus vertes d'Europe. De nombreux parcs, jardins et espaces verts publics permettent aux Bruxellois, aux familles, aux enfants et aux visiteurs de passage de venir s'y détendre. Citons quelques initiatives remarquables: les faucons pèlerins sont de retour pour ce printemps 2013 sur l'une des tours de Saint-Michel et Gudule. 5 oeufs sont visibles dans le nid... C'est la 10<sup>ème</sup> année consécutive que la cathédrale abrite ces rapaces. A Neder-Over-Heembeek, on assiste à un reboisement complet du Val des Béguines.

Il reste cependant l'épineux problème des transports accessibles pour rejoindre tous ces espaces nature.



### 3. Est-ce que ma ville est solidaire avec les personnes âgées ou handicapées?

Les réponses sont très variables: à Charleroi, il semblerait que non et la ville arrive bonne dernière tandis qu'à Namur, en tête du classement, la solidarité apparaît comme une réelle préoccupation.

Il existe un collectif accessibilité qui se réunit avec la ville et débat de sujets tels que la rénovation des trottoirs, leur encombrement par les terrasses et les panneaux publicitaires.

On évoque aussi la propreté des rues, le sens civique des citoyens (éviter de se garer sur les trottoirs).

### 4. Dans ma ville, est-ce que je connais des endroits paisibles pour me ressourcer?

Cette question est liée de près à la notion de bonheur de vivre.

Les parcs sont cités en premier lieu, les rives des fleuves ou rivières, les forêts et tous les Ravel.

A Bruxelles, il y a des petites places où il fait bon vivre et flâner en plein centre ville.

Cette question réveille aussi l'insécurité générale que ressentent certains. Quand on est seul, on n'ose plus fréquenter des endroits déserts.

### 5. Ma ville est-elle belle?

Pour certains oui, pour d'autres pas du tout.

Arlon est belle grâce à sa Tour romaine, son église St-Martin et celle de St-Donat avec son belvédère et puis la ville est fleurie par les services environnementaux.

Tournai se découvre à l'ombre de la Grand Place et des quartiers avoisinants, sur les bords des quais de l'Escaut ou sur le Pont des Trous, sans oublier, bien sûr, la cathédrale.

## Viens chez moi, j'habite à la campagne

TEXTE: NATHALIE PARFAIT

J'en vois déjà qui sourient et qui au vu du titre m'imaginent gambadant, telle Laura Ingalls accoutrée de son bonnet et de sa robe à fleurs, dans les prés et les champs, un brin d'herbe entre les dents. D'accord, j'avoue, on n'en est pas très loin...

Pourtant je suis née à Bruxelles et ce n'est que lorsque j'ai eu 8 ans que mes parents ont décidé de déménager et de s'exiler dans une petite maison, sise dans un chemin de terre et entourée de bois et de champs. Nous n'avions que deux ou trois voisins. Bref, le changement était total.

Cette histoire vous paraît banale? Et bien détrompez-vous! Ce nouvel environnement a changé ma vie du tout au tout. J'étais une enfant solitaire, peureuse et un peu renfermée et ce nouveau paysage m'a profondément changée. Du jour au lendemain, j'ai passé ma vie à l'extérieur, grimpant aux arbres, cajolant et m'occupant des animaux que j'ai "imposés" à mes parents: chats, chèvres, lapins, poules... Tous, sous ma responsabilité. Je me suis ouverte au monde et aux gens, je suis allée seule rencontrer les fermiers voisins pour aller découvrir leur travail et leurs animaux.

Vous souriez encore... Aaaaah, cette Laura Ingalls...

A 18 ans, alors que j'allais rentrer à l'université, on m'a diagnostiqué une SEP. Du coup, contrairement à ce qui était prévu, j'ai décidé de ne pas louer de kot à Bruxelles. Ma campagne devient mon refuge, l'en-

droit où je peux me retirer lorsque la vie m'empêche de m'adonner aux joies de la jeunesse insouciante, le calme pour me soigner et pour un repos salvateur.

Puis, la vie faisant, je suis retournée habiter en ville quelques temps mais j'en ai souffert, l'air de bitume et l'effervescence urbaine n'étaient décidément pas faits pour moi. Tant et si bien, qu'il y a 10 ans, je suis revenue m'installer près de chez mes parents. Vivre dans le stress continuellement ressenti de la ville, ses embouteillages, ses habitants aux visages fermés où personne ne dit bonjour à personne, où les gens ne connaissent même pas leurs voisins, ça me rend morose. Quel bonheur d'ouvrir chaque matin ses volets et d'entendre le gazouillis des oiseaux, quel bonheur de voir passer un écureuil sur une branche par la fenêtre de la cuisine, quel bonheur de voir le paysage changer au gré des saisons...

Vous avez gagné, vous pouvez m'appeler Laura...

Mais vous savez, j'ai peur. Peur qu'un jour je ne puisse plus conduire, peur que mes déplacements deviennent trop difficiles, peur de ne plus pouvoir vivre sans aide ou même, simplement, de ne plus pouvoir payer mon loyer. Parce que ce jour-là, je devrai quitter mon paradis pour me rapprocher d'un centre urbain, pour la facilité, pour le confort de vie, pour un loyer moins cher. Ce jour-là, je le redoute. Ce jour-là, je mourrai un peu...

Alors, en attendant, telle Laura Ingalls, je profite de ma campagne, de ses oiseaux, de son air pur, de la beauté qu'elle me renvoie chaque matin et qui me permet d'affronter ma journée et ma vie avec ma SEP.



## Romans - En librairie

« **Dans les pas d'Ariane** » - Françoise BOURDIN – Ed. Pocket – Avril 2013.



Anne NOGARO est l'unique héritière de sa tante Ariane et décide de s'installer dans la maison qu'elle lui a léguée. Seulement, Anne est mariée et son mari Paul ne veut pas la suivre dans cette aventure. Un jour, Anne tombe sur le journal intime d'Ariane: elle découvre qu'elle serait probablement une enfant illégitime. Qu'advient-il de sa destinée?

« **Le Geranium de Monsieur Jean** » - Michel TORREKENS – Ed. Zellige – Coll. Vents du Nord – Octobre 2012.

Monsieur Jean est placé en maison de repos. Autrefois, il dirigeait une équipe de quinze personnes. A présent, il est confiné dans un espace de quelques mètres carrés. Jean refuse de rencontrer les autres pensionnaires. Il espère tout simplement une ultime réconciliation avec lui-même et ses proches, tout en retrouvant certains petits bonheurs oubliés.

« **Rien ne vaut la vie** » - David BERTY – Ed. Hugo & Cie – 15 € en librairie.



Plaqué au sol par la SEP à 27 ans, ce quintuple champion de France de rugby a dû mettre un terme à sa carrière. David BERTY s'engage dans un nouveau challenge.

Par son témoignage, il veut empêcher l'isolement des malades et balayer les idées fausses et les a priori liés à la maladie.

## Côté musique

**Emmanuel MOIRE** - "Le Chemin" - Label: Fontana – 2013.

L'ambiance du 3<sup>ème</sup> album d'Emmanuel MOIRE est empreinte d'espoir et d'amour. Un résultat très réussi. Il a dépassé l'accès de la "cours des grands". Il y est véritablement entré et son premier single "Beau malheur" le prouve.

## Actu ciné et blue-ray

« **World War Z** » - de Marc FORSTER – avec Brad PITT et Matthew FOX – Juillet 2013.

Un homme se lance dans une course contre la montre pour aider le monde à surmonter ses divisions et faire face à l'apocalypse. Dans tous les pays, par tous les moyens, chacun devra se battre car l'humanité n'a plus qu'un espoir de survie, la guerre.



« **Django** », réalisé par Quentin TARANTINO, avec Jamie FOXX, Leonardo DICAPRIO, Kerry WASHINGTON,...

Dans le sud des États-Unis, deux ans avant la guerre de Sécession, le Dr King SCHULTZ, un chasseur de primes allemand, fait l'acquisition de Django, un esclave qui peut l'aider à traquer les frères BRITTLE, les meurtriers qu'il recherche. SCHULTZ promet à Django de lui rendre sa liberté lorsqu'il aura capturé les BRITTLE – morts ou vifs.

Alors que les deux hommes pistent les dangereux criminels, Django n'oublie pas que son seul but est de retrouver Broomhilda, sa femme, dont il fut séparé à cause du commerce des esclaves...

Lorsque Django et SCHULTZ arrivent dans l'immense plantation du puissant Calvin CANDIE, ils éveillent les soupçons de Stephen, un esclave qui sert Candie et a toute sa confiance. Le moindre de leurs mouvements est désormais épié par une dangereuse organisation de plus en plus proche... Si Django et SCHULTZ veulent espérer s'enfuir avec Broomhilda, ils vont devoir choisir entre l'indépendance et la solidarité, entre le sacrifice et la survie...

*Tarantino pensait à faire un western spaghetti et au bout de quelques années de réflexion arrive Django; film réussi avec des acteurs au top de leur forme et un DICAPRIO exceptionnel comme toujours... à voir!*

# A vos plumes...



## Regards croisés...

TEXTE: ISABELLE

Je m'appelle Isabelle et je suis "garde malade" mais, si vous le permettez, je préfère le terme d'"assistante", car je ne considère pas les personnes chez qui je vais comme des malades ou des "handicapés" mais plutôt comme des êtres humains ayant besoin simplement de mes bras et mes jambes.

Je n'ai pas de pitié pour eux mais énormément d'admiration.

Ils me disent souvent que je leur apporte beaucoup, moi, je sais qu'ils m'apportent bien plus encore.

Je vais principalement chez des personnes ayant eu un A.V.C., un accident de la route, sclérose,... Et qui sont partiellement ou totalement paralysées, avec ou sans douleur physique, car la douleur morale est omniprésente, quoiqu'elles n'en laissent rien paraître, je la ressens très fort.

Ma façon d'être change totalement quand je franchis leur porte, en essayant de laisser mes petits soucis de côté (quoiqu'elles aient toujours une oreille attentive).

Comme je dis toujours, chez moi je fais comme je veux, chez elles, je fais comme elles veulent.

Nous sommes là pour le coup de pouce et non pas pour penser à leur place mais surtout pour leur laisser le plus d'autonomie possible.

Elles pensent - elles disent...

Nous faisons.

N'oublions pas qu'elles ont tout leur esprit et souvent plus que la plupart d'entre nous.

Tous ces petits détails nous paraissent futiles mais ils ont une grande importance pour elles.

Vous aimeriez que l'on range votre cuisine, armoire, etc. autrement qu'à votre façon? Ou que l'on vous installe de travers dans un fauteuil? Faites l'expérience, asseyez-vous dans votre voiture et ne bougez plus, puis conduisez sans vous remettre correctement... Vous verrez qu'inconsciemment, vous vous repositionnez plusieurs fois. En faisant cela, j'ai compris pourquoi ces personnes, parfois, nous paraissent "ennuyantes". Elles sont des êtres humains et malgré leurs difficultés, elles sont à mes yeux des personnes extraordinaires dotées d'un courage inouï, d'une joie de vivre sans pareil. Une fameuse leçon de vie, quoi!

Quand je vais chez elles, je ne vais pas travailler, je vais me ressourcer!

Lorsque vous permettez à une personne de "simplement" prendre un bain ou apporter un pain au chocolat au déjeuner ou lui permettre d'aller à une fête en la remettant au lit le soir (car trop tard pour les infirmières) ou encore de faire un petit massage qui détend leurs douleurs constantes ou simplement d'aider les épouses ou époux qui sont contraint(e)s de continuer à travailler, en repassant un peu, ou en préparant le repas... Faire quelques trucs qui ne font pas partie de nos "attributions" (restreintes de plus en plus par les lois), qu'y-a-t-il de plus délicieux que de recevoir un petit message vous remerciant du coup de pouce hors "attributions", simplement effectué par plaisir, ou de voir le soulagement sur le visage des conjoint(e)s? Et bien cela vaut tout l'or du monde.

Les conjoint(e)s sont aussi des personnes que j'admire, par leur courage, leur dévouement... Non seulement par leur ténacité à tout point de vue, même si ce n'est pas facile d'avoir constamment des étrangers qui pénètrent dans la vie privée, leur cocon,....



# *Journée mondiale de la SEP à Chevetogne*



*+ de 300 participants!*

*+ de 10 ateliers et animations...*

*... malgré les 10 à 15 litres d'eau/m<sup>2</sup> et les 12 petits degrés au thermomètre!*



# Sclérose en plaques et sophrologie Caycédienne®

TEXTE: DR MICHEL DEBELLE  
ET MME ANNE HOUYET

## Présentation

La Sophrologie et son évolution moderne c'est-à-dire la Sophrologie Caycédienne®, est une science de la conscience créée à Madrid en 1960 par le neuropsychiatre Alfonso CAYCEDO. Ses exercices simples mais non simplistes, adaptés à tout le monde (dès l'âge de 5 ans!) augmentent notre capital santé par l'entraînement à un meilleur équilibre "corps-esprit-cœur".

Ses pratiques comprennent aujourd'hui 12 degrés issus de la rencontre de nos sciences modernes de la conscience (psychiatrie existentielle, neuroscience, psychologie, phénoménologie...) avec celles acquises par la profonde expérience des grandes méditations orientales (Yoga, Bouddhisme tibétain, Zen...).

## Comment se pratique la sophrologie?

La sophrologie se réalise dans les habits de tous les jours, assis et debout, en séances individuelles ou en groupe. Elle s'adapte parfaitement à notre quotidien. Une pratique dure entre 10 et 20 minutes. Le groupe permet un échange, une complicité et une dynamique souvent intéressants.

Les pratiques commencent par un retour à soi (méditation) facilité par une mise en état de relaxation lucide. Au départ d'activations corporelles par automassages, contractions et mouvements, elles vont renforcer le positif de notre dynamique sensorielle, affective, intuitive... Puis des exercices associés vont entraîner notre conscience à se stabiliser sur le positif du présent puis à ressentir le futur et enfin le passé aussi dans leurs dimensions positives.

## L'Émostress ©

Est l'application de la Sophrologie Caycédienne® à la gestion du stress et des émotions, concept de pratiques et de théories créées par le Dr. Michel DEBELLE, représentant depuis 1994 du Pr. CAYCEDO pour la Belgique et le Grand Duché de Luxembourg.

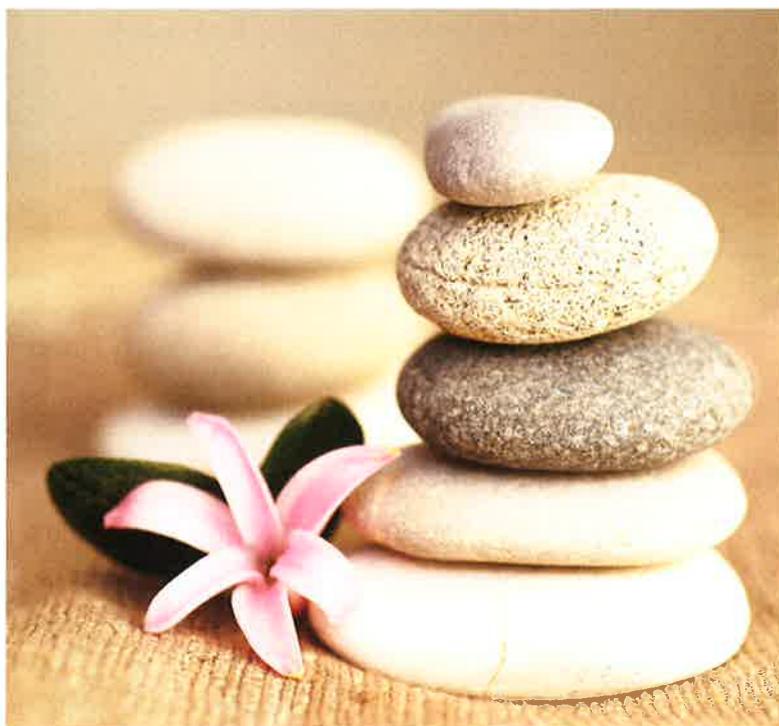
## Apport de la Sophrologie et de son adaptation émostress ©

La sophrologie permet petit à petit de mieux vivre avec son handicap. Au cours des entraînements, on apprend à se redécouvrir, à accepter ses limites et à mieux exploiter les capacités de réserve.

Tout en refaisant lors de chaque pratique le plein d'énergie, notre conscience va progressivement s'ouvrir à elle-même, à ses grandes structures. Le mieux-être qui en découle améliore le pronostic de nombreuses maladies, notamment des auto-immunes.

La pratique de la sophrologie amène la personne dans un premier temps, au travers d'une relaxation lucide, à reprendre conscience de sa respiration abdominale basse, à (ré)apprendre à tout son corps à se détendre, à se relâcher; cela nous aide rapidement à nous recentrer et à mobiliser plus positivement nos énergies émotionnelles (intelligence émotionnelle).

En se réappropriant son corps par une mise en mouvement dynamique (et ce, dans le respect des possibilités de chacun), et par le toucher, nous irons vers une meilleure connaissance de celui-ci permettant ainsi de diminuer les contractions, les spasmes musculaires, le mal-être; l'esprit se renforce, la conscience s'ouvre et le corps redevient un "allié".



## Les rendez-vous de SAPASEP

### "Objectif Emploi"

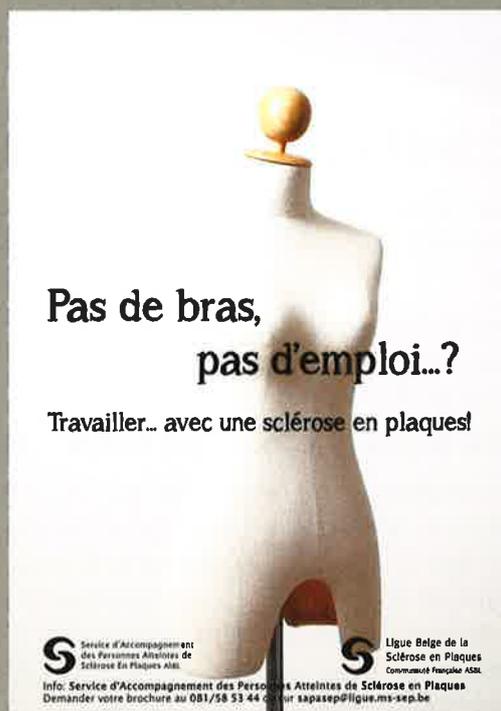
Vous avez été plus de 250 à compléter l'enquête sur la "sclérose en plaques" et l'emploi. Merci à vous d'y avoir consacré un peu de votre temps. La Vlaamse Liga a, elle, totalisé 475 personnes ayant répondu au même questionnaire. La question de l'emploi semble être une préoccupation importante. Nous allons analyser vos résultats et vous en faire part par la suite.

La Ligue Nationale a tenu une conférence de presse lors de la journée mondiale de la sclérose en plaques et diffusera les résultats de cette enquête.

De notre côté, vos réponses vont nous permettre de réfléchir en équipe et d'adapter au mieux nos services à vos attentes.

## Bientôt dans les salles d'attente des neurologues...

Ça vous choque? Ça vous plait? Le but c'est que ça vous interpelle...



Cette affiche invite les personnes atteintes de sclérose en plaques à commander un exemplaire de la brochure "objectif emploi" et de permettre une réflexion par rapport à l'activité professionnelle.

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

## Le nouveau système WalkAide®

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

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

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

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

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

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



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

RÉALISATION: GERARD DESTREE

## Bientôt de nouveaux traitements contre la SEP

Par les Dr Maria RASENACK et Pr Tobias DERFUSS, Hôpital Universitaire de Bâle dans FORTE - Soc. Suisse de SEP – 2011

De nouvelles perspectives de traitement s'ouvrent pour les personnes atteintes de formes rémittentes de la SEP. Le premier représentant d'une nouvelle classe de médicaments est déjà disponible depuis le début de 2011 et les développements en cours laissent espérer pour un avenir proche des thérapeutiques à la fois plus efficaces et mieux tolérées.

Article - 4 pages

N° 1436

## La sophrologie, pour se réconcilier avec soi-même

Par Audrey PLESSIS dans FAIREFACE - APF France – 2012

La sophrologie permet, en passant par le corps, de mieux se connaître et faire évoluer ses représentations, ses émotions, ses comportements. Nous avons assisté à une séance menée par Fabrice Albernay, sophrologue spécialisé dans l'accompagnement de personnes touchées par un accident traumatique invalidant.

Article - 2 pages

N° 2077

## Société inclusive: une meilleure place pour tous

Par Franck SEURET, Estelle NOUEL et Claudine COLLOZZI dans FAIREFACE - APF SEP France – 2013

Une société inclusive est celle qui s'adapte à tous ses citoyens et non l'inverse. Sans pour autant faire fi de leurs spécificités car chaque individu, en situation de handicap ou pas, est un être singulier.

Elle n'a rien d'une utopie, elle se construit peu à peu, elle génère de l'entraide et favorise le partage pour le plus grand bénéfice de tous.

Article - 3 pages

N° 1435

## Décider librement de sa vie

Par le Prof. Pasquale CALABRESE, neuropsychologue dans FORTE - Soc Suisse de SEP – 2013

Le droit à l'autodétermination consiste à pouvoir librement décider de sa vie. Un droit qui rappelle quelques principes fondamentaux (autonomie de la volonté et liberté de décision, autonomie individuelle et indépendance).

Article - 3 pages

N° 3125

## Objectif Emploi

Par Thomas OTTE et Marc DUFOUR de la Ligue Belge SEP - Communauté française – 2013

Recueil de témoignages et de photographies réalisé auprès de personnes atteintes de sclérose en plaques. Leurs aménagements en images, leur vécu, leurs anecdotes...

Brochure gratuite - 52 pages

N° 6008

## SEP, tourisme et loisirs

Par P. SIMON, affiliée à la Ligue Belge SEP - Communauté française – 2013

Petit livret très intéressant réalisé par une personne atteinte de SEP:

- Comment bien organiser vos voyages quand la SEP s'invite
- Quelques bonnes adresses pour vos vacances
- Et pourquoi pas réaliser de belles balades près de chez vous?

Brochure - 1,20 € - 24 pages

N° 8010



# Petites annonces

## A vendre

Lit électrique (en bois) + matelas alternating (avec compresseur) - Soulève personne avec sangles

Acheté neuf en 2011.

Prix: 500 € pour le lit avec matelas, 250 € pour le soulève personne.

Renseignements: 0498/36 93 32



## A vendre

Fauteuil Hippocampe

Ce fauteuil roulant tout-terrain est spécialement conçu pour la plage et vous permettra de progresser sur les plages de sable fin. Il est idéal pour la mise à l'eau des PMR, aussi bien en pleine mer, qu'en piscine fermée.

Full option: dossier inclinable - barre de traction - housse de transport.

Prix: 1.500,00 €. Livraison à domicile offerte.

Renseignements: M. HEURION, tél. 071/22 06 84



## A vendre

Scooter swift sterling, 3 roues, deux portecannes à l'arrière. En parfait état. Très peu servi. Année achat: 2005

Contact: 0499/49 38 98



## A vendre

Pendel

Acheté en 1999. Prix demandé: 2.000,00€.

Contact: 061/22 30 39



## Recherche

Motomed viva 2 d'occasion.

Contact: 0473/94 68 79

## A vendre

Voiturette Permobil C350

Avril 2012. Fournie par HMC. Commande à l'arrière + commande au menton + easy rider. Appuie-tête supplémentaire, lift, tablette plexi.

Prix d'achat: 18.000€, prix souhaité: 4.000,00€.

Contact: 0473/21 77 49

## A vendre

Voiturette électrique

Shoprider 4 roues, très peu servi.

Prix: 500,00€.

Contact: 0473/80 08 72

## A vendre

Lit médicalisé électrique, un fauteuil relax électrique marron et un fauteuil relax électrique orange. Prix à convenir.

Contact: 0472/12 97 06 - mail: michel.luyckx@hotmail.com

## A vendre

Scooter électrique Winner FW0316 200watts, nouvelle batterie + chargeur, 4 roues, année 2007. Prix: 1.000,00 € (à discuter).

Contact: 085/21 67 77

# 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

Mme COGGHE: mercredi 12h30 - 16h30

Mme SCHROEDER: vendredi 9h - 12h

## HAINAUT EST - 071/20 21 75

rue Brigade Piron 330 - 6061 MONTIGNIES-S-SAMBRE

IBAN: BE35 3600 5107 3637 - BIC: BBRUBEBB

Melle DETIMMERMAN: mardi 9h - 12h

Melle CANALE: mercredi 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 HODIAMONT: mardi 9h - 12h

Mme TORTOLANI: mercredi 9h - 12h

Mme JACQUES: 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 La Clef: V. DEBRY, V. DELVAUX,  
J. DEGREEF, C. GHISLAIN, K. LONTIE, N. PARFAIT,  
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.

# Agenda

## Descente de la Moselle

Jeudi 4 juillet

Descente de la Moselle en bateau - Rémich.

Renseignements et inscriptions: équipe sociale du Luxembourg, tél. 084/21 45 89

## Barbecue à Chevetogne

Début octobre

Renseignements et inscriptions: équipe sociale de Namur, tél. 081/40 04 06.



**Se transférer en toute autonomie  
chez soi, avec les systèmes Handi-Move**



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

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

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

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



Plates-formes  
élévatrices



Ascenseurs  
résidentiels



Ascenseurs  
d'escalier

Appel gratuit

**0800 12 697**

24h/24, 7j/7



ThyssenKrupp Encasa  
Life in motion.



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

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