

la clef

le journal

2^{ème} trimestre 2014 - juin, juillet, août

n° 123




PB-PP
BELGIË(N) - BELGIQUE
N° agrément: P705108

L'eau dans tous
ses états!

WEEK-END DETENTE À
LA ROCHE-EN-ARDENNE

LE CHAUDRON MAGIQUE
DU BÉNÉVOLAT

LES 20 KMS
DE BRUXELLES

 Ligue Belge de la
Sclérose en Plaques
Communauté Française ASBL

N°64 Parc Industriel Sud - rue des Linottes 6 - 5100 NANINNE - Bureau de dépôt: Namur



**Restez maître
de votre vie.**

TEVA



*votre
partenaire
dans la SEP*

monsoutienfaceàlasep.be

La sclérose en plaques change votre vie, c'est un fait. Mais vous en restez maître. Ne renoncez pas à vos rêves. En suivant un traitement adéquat, vous pouvez parfaitement continuer à réaliser vos projets et à vivre des instants uniques. À vivre à fond, en somme. Nous vous aidons à vivre avec la SEP. Vous avez certainement une foule de questions à l'esprit. Dois-je chercher un autre emploi ? Et mon désir d'enfants ? Puis-je continuer à faire du sport ? Le site monsoutienfaceàlasep.be contient des informations sur la vie avec la SEP. Vous y trouverez aussi des réponses aux questions les plus fréquentes, des informations sur le traitement et des conseils professionnels. La visite vaut le détour !

Surfez sur monsoutienfaceàlaSEP.be et restez maître de votre vie, car elle ne s'arrête pas ici.

Relevons les challenges!

Chers affiliés,
Chers amis de la Ligue,
Chers lecteurs,

Depuis ma prise de fonction en ce début d'année à la Ligue comme Directeur Général, j'ai été sensible à l'accueil que m'ont réservé les équipes sur le terrain. Toutes m'ont montré avec force et conviction leurs valeurs et engagements à soutenir la mission de la Ligue: promouvoir le bien-être des personnes atteintes d'une SEP et leurs familles.

Cette force remarquable constituée au fil des années, forge l'Histoire de la Ligue et est, sans conteste, partagée à la fois par des équipes de volontaires et de salariés toutes deux complémentaires dans les services proposés toute l'année aux affiliés.

L'Assemblée Générale de la Ligue qui s'est tenue à la fin du mois d'avril dernier a été l'occasion de rappeler cette complémentarité des réseaux via certaines "grandes missions sociales" qui se sont déroulées en 2013 que ce soit à titre collectif (excursions, séjours de vacances...) mais également à titre individuel (la Ligue a poursuivi massivement en 2013 sa démarche de soutien financier des affiliés concernés par une SEP et dont les conséquences de la maladie entraînent un surcoût financier).

Pour autant, le nombre d'affiliés augmente, les besoins d'aide financière et d'accompagnement également et les ressources de la Ligue sont à développer et pérenniser.

C'est la raison pour laquelle deux grands enjeux complémentaires se dessinent aujourd'hui:

- soutenir et étoffer les équipes des Comités Provinciaux ainsi que les volontaires de l'Opération Chococlef,
- harmoniser, fédérer et valoriser les actions du travail d'accompagnement réalisé par les services sociaux.

A nous tous de relever ces challenges!

En cette période de l'année je ne peux que vous souhaiter une très agréable période estivale.

Alexis CONDETTE
Directeur général



We're steadfast in our commitment to the MS community, with experts dedicated to delivering new approaches for confronting this disease now and in the future.

Genzyme is committed to working harder so patients can live better—because in the fight against MS, we're all in this together. And, guess what? We're not backing down.

Multiple sclerosis is not just a disease—it's a challenge

Challenge accepted.

www.genzyme.com

©2013 Genzyme Corporation, a Sanofi company. All rights reserved. MS/EU/077/01/01/13

genzyme
A SANOFI COMPANY

3 EDITORIAL

6 ALLÔ DOCTEUR
Traitement de la SEP: une ère nouvelle
(2^{ème} partie)

8 EVASION
A la claire fontaine, m'en allant...

9 Verviers: de l'or doux à l'or bleu
Genval: Musée de l'Eau et de la Fontaine
10 Sites labellisés "Tourisme et Handicap"...

11 LES LOIS ET VOS DROITS
Assurance complémentaire obligatoire
pour tous, nombreux avantages
Je ne suis pas d'accord avec la décision...

12 Aidants proches: "héros du quotidien"...
Les choses bougent...

14 SAC À DOS

16 POINT ACTU
La Ligue, ça commence par... vous!

18 Echos de l'Assemblée Générale statutaire
20 Week-end détente
Un nouveau groupe dans la région de Tournai

21 DOSSIER

23 L'eau dans tous ses états

24 L'eau, c'est mon premier élément!

25 Cela coule de source?

27 Comme un poisson dans l'eau

28 Se jeter à l'eau...

29 Quand tout va mal, il me reste mon bain

30 Quand l'eau apaise la SEP

31 Vous nagez en piscine?

32 Redécouverte des plaisirs de la baignade...

33 SEP et hydrothérapie

35 Trois rituels venus d'ailleurs

36 Comme un poisson... dans l'eau!

38 L'eau, le son et la vibration

39 La bagarre contre l'océan

40 Contre vents et marées

42 Partir en croisière

44 Une balade en kayak

46 En savoir plus...

47 LU ET REGARDÉ POUR VOUS

49 LES RENDEZ-VOUS DE SAPASEP

50 MOVE

54 A VOS FOURNEAUX
Cookies aux cranberries

57 A VOS PLUMES
Prenez bien soin de vous

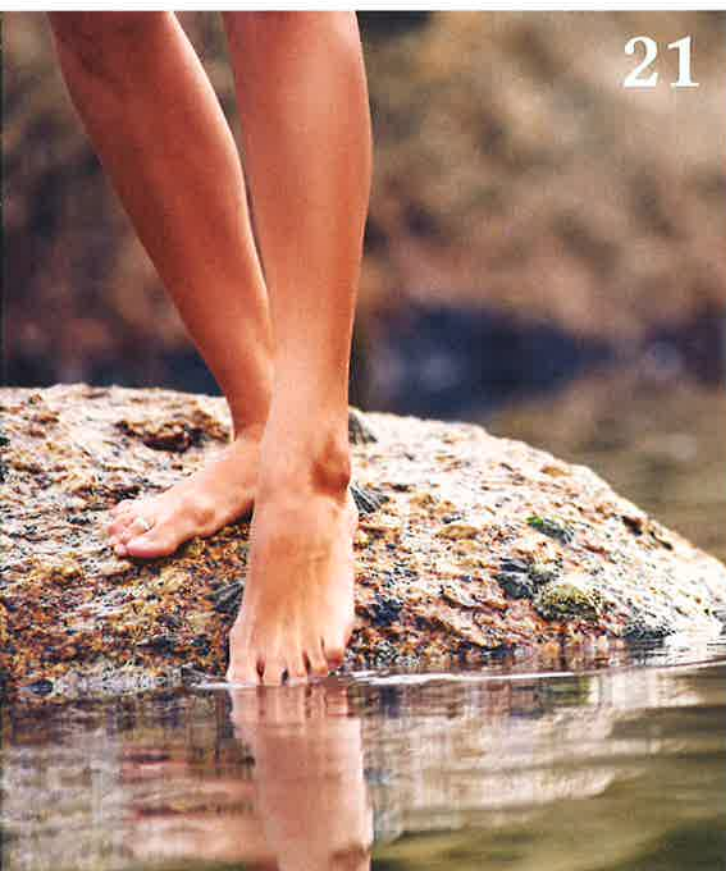
58 Le petit Prince et le renard
Vous souvenez-vous?

59 "Poumpaf, scan..."

60 DOCUMENTATION

62 AGENDA

65 INFOS UTILES



La phrase du trimestre

Si la chance est avec toi, pourquoi courir ?
Et si la chance n'est pas avec toi, pourquoi courir ?

(proverbe afghan)

Traitement de la SEP: une ère nouvelle (2^{ème} partie)

Le Laquinimod

Nature et mode d'action

Cette molécule est un produit de synthèse chimique dérivé de la quinoline 3 – carboxamide. Le mécanisme d'action du laquinimod peut être qualifié de très complexe et de très intéressant.

Le laquinimod semble moduler l'activité de différentes cellules faisant partie du système immunitaire, et particulièrement les lymphocytes T et B et les cellules dendritiques. Le résultat consiste en une modification de la production de certaines cytokines. Dans la SEP, on observe une production anormalement élevée de certaines cytokines "pro-inflammatoires" par ces cellules, et simultanément une diminution de leur production de cytokines "anti-inflammatoires". La maladie résulterait ainsi d'un déséquilibre dans la production de certaines cytokines par rapport à d'autres. Selon les résultats d'une série de travaux effectués en laboratoire, le laquinimod exercerait un effet régulateur sur la production de ces cytokines.

En outre, la molécule favoriserait la production d'un facteur (le BDNF: Brain Derived Neurotrophic Factor) indispensable à l'entretien et à la réparation du tissu nerveux.

Le laquinimod ne semble pas avoir d'effet immunosuppresseur comme c'est le cas de certaines molécules nouvelles proposées pour le traitement de la SEP. Ce produit, en effet, ne diminue pas significativement le nombre de lymphocytes T et B, ni le nombre de monocytes, de macrophages, de cellules dendritiques et de cellules NK (NK: Natural Killers).

Si le mode d'action de cette molécule apparaît, d'un point de vue théorique, original et intéressant, il reste néanmoins à démontrer que son effet bénéfique sur la maladie représente un progrès par rapport aux molécules déjà disponibles et à celles qui seront disponibles dans un avenir tout proche. Comme on dit en anglais: "wait and see!".

Effets indésirables

Les effets indésirables du laquinimod ont été jusqu'ici relativement peu nombreux et peu sévères. On observe principalement une élévation réversible des enzymes hépatiques (ceci doit être vérifié régulièrement par des analyses de sang), quelques douleurs articulaires et maux de dos.

Il convient quand même d'attirer l'attention sur le fait que ce produit est métabolisé dans le foie sous l'effet d'une enzyme appelée cytochrome P 450 3A4. Beaucoup de médicaments subissent une métabolisation par cette même voie enzymatique, ce qui signifie que des effets indésirables inattendus peuvent survenir lorsque le laquinimod est administré en même temps que certains autres médicaments.

Le Peginterféron

Cette revue consacrée aux molécules nouvelles serait certainement incomplète si on ne mentionnait ici l'Interféron beta-1 a pégylé. Dans le monde de la SEP, l'interféron bêta-1 a est évidemment bien connu, mais qui connaît la signification du mot "pégylé"?

En fait, des chercheurs ont eu l'idée de combiner cet interféron à une autre molécule, le PEG (Poly Ethylène Glycol), qui est bien connue des pharmacologues. Cette combinaison a considérablement amélioré ce qu'on appelle la biodisponibilité de la molécule originale: sa présence dans l'organisme, sa durée de vie, et finalement sa concentration efficace. Cela permet d'offrir au médecin et au malade un nouvel interféron dont on a montré qu'il diminue l'activité de la maladie et le nombre de lésions apparaissant dans le système nerveux central, et qu'il freine de manière significative la progression du handicap.

Cet effet bénéfique s'accompagne d'une bonne tolérance, et en outre le traitement ne nécessite qu'une administration de 125 mcg de produit par voie sous cutanée toutes les deux semaines.

⁸ Cellules dendritiques: le cerveau comporte un grand nombre de cellules différentes. Parmi celles-ci, on trouve les cellules dendritiques, lesquelles se retrouvent d'ailleurs partout dans l'organisme.

Pour tous les patients qui bénéficient déjà de l'interféron bêta-1 a, et pour bien d'autres patients présentant une SEP peu agressive, il s'agit là d'un traitement qui offre une sécurité et un confort non négligeables.

Réflexions et conclusions

Ce petit voyage au cœur de la recherche consacrée aux molécules nouvelles (petit voyage parfois un peu compliqué pour le lecteur non averti, ce dont nous nous excusons) nous apprend qu'on est manifestement entré dans une ère nouvelle en ce qui concerne le traitement de la SEP. Depuis la découverte des interférons et de l'acétate de glatiramère, deux molécules nouvelles sont déjà disponibles (le Natalizumab et le Fingolimod) et cinq autres molécules pourraient apparaître très prochainement sur le marché des médicaments: le Dimethyl fumarate, l'Alemtuzumab, le Tériflunomide, le Laquinimod et le Péginterféron.

Il s'agit là d'une situation que l'on peut qualifier de très intéressante pour les diverses raisons énumérées ci-dessous:

1. Toutes ces molécules nouvelles démontrent qu'il existe une recherche intensive et efficace de traitements nouveaux pour la SEP. Cette recherche commence à porter ses fruits.
2. Parmi les molécules nouvelles, certaines sont administrées par la bouche, ce qui va faciliter la vie et le confort de tous les patients pour lesquels l'injection d'un produit pose un problème de tolérance locale.
3. Les nouvelles molécules bientôt disponibles ont des mécanismes d'action parfois fondamentalement différents. Certaines sont à classer parmi les immunosuppresseurs, d'autres parmi les immunomodulateurs et/ou anti-inflammatoires. Cela va très probablement permettre de mieux soigner les différents aspects de la maladie: on sait que toutes les SEP ne sont pas identiques quant à leurs mécanismes physiopathologiques.
4. Enfin, et ceci est une remarque générale, l'apparition d'une molécule nouvelle dotée d'un nouveau mécanisme d'action s'accompagne toujours de progrès réalisés:

- dans la compréhension du mécanisme de la maladie elle-même, c'est-à-dire de sa physiopathologie, la molécule étant utilisée comme un outil de recherche.

- dans la synthèse de molécules nouvelles chimiquement apparentées à cette molécule dotée d'un nouveau mécanisme d'action.

En un mot, une nouvelle molécule efficace est toujours source d'inspiration pour les chercheurs et les chimistes, ce qui aboutit à créer une sorte de cercle vertueux.

Cela dit, il va falloir maintenant apprendre à connaître tous ces produits nouveaux, à les utiliser avec prudence et circonspection, et à les maîtriser. Il va falloir apprendre à déterminer quels patients vont pouvoir en bénéficier. Enfin, il va falloir aussi rechercher quels patients vont pouvoir éventuellement bénéficier d'associations variables de ces molécules, en espérant tirer profit de leurs modes d'action différents.

Tout cela représente un travail considérable, et il faut s'attendre à rencontrer des surprises intéressantes, mais aussi certaines déceptions.

Ce qui est certain, c'est que c'est la première fois dans l'histoire de la SEP que le médecin va se trouver devant un choix auquel il n'est pas accoutumé: quel traitement choisir pour quel patient, et quand choisir tel traitement plutôt qu'un autre dans le décours de la maladie? Sera-t-il possible de définir de manière claire une ligne de conduite?

Dernière réflexion et non des moindres, toutes ces bonnes nouvelles ne doivent pas nous faire oublier qu'il n'existe toujours pas de traitement efficace de la SEP primaire progressive. Ce fait décevant est là, devant nous, qui nous empêche de nous réjouir pleinement des progrès réalisés par ailleurs. Y aurait-il, parmi les nouvelles molécules mentionnées ci-dessus, un produit dont on peut espérer que ses activités sont susceptibles de rencontrer la physiopathologie de cette SEP progressive? Cela reste évidemment notre vœu le plus cher.

⁹ Les cytokines sont de petites protéines produites par les cellules lorsqu'elles sont stimulées. Ces petites protéines peuvent avoir des effets multiples, aussi bien nocifs que bénéfiques.

¹⁰ Les monocytes, les macrophages et les cellules NK (ou cellules tueuses) sont des composants essentiels du système immunitaire.

A la claire fontaine, m'en allant promener...

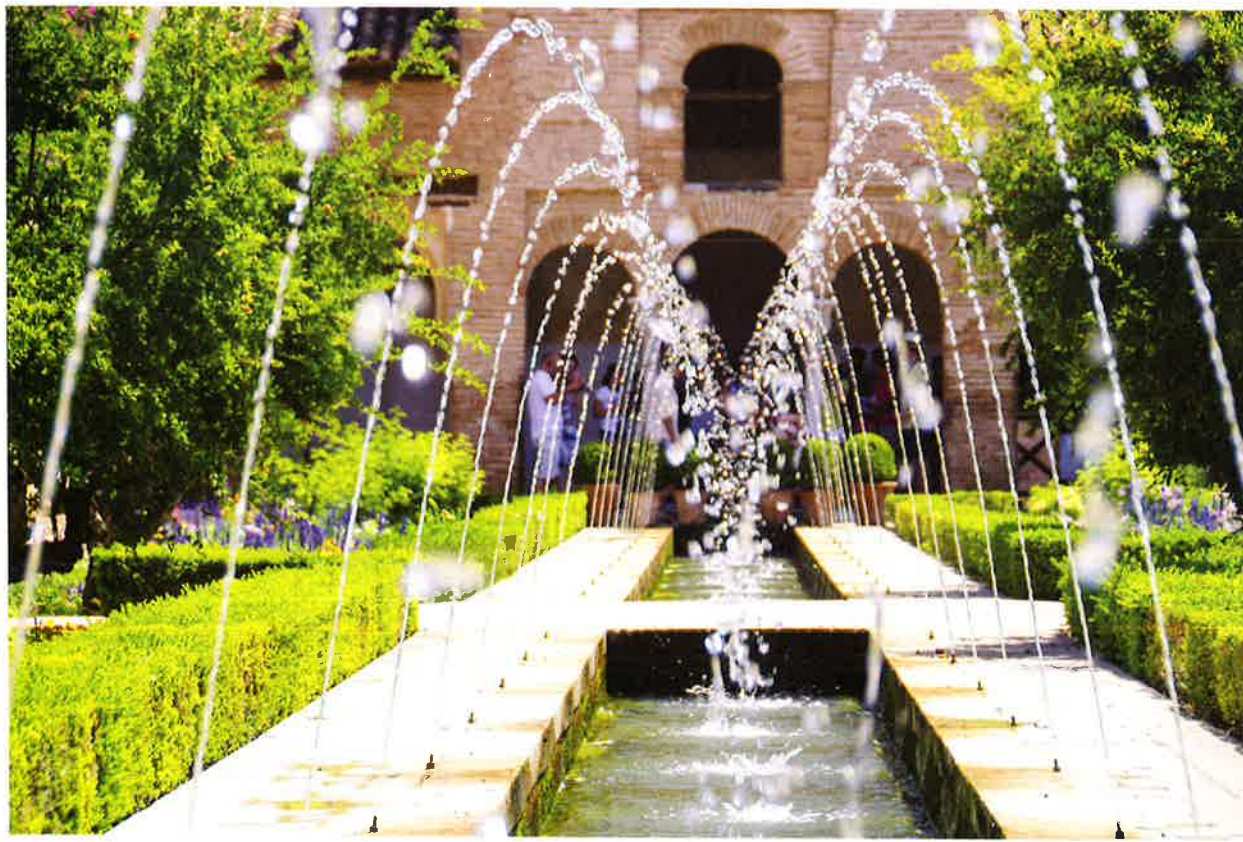
De tout temps et partout, les hommes se sont rassemblés autour de points d'eau. Pas d'eau, pas de vie possible. Pendant bien des générations, les fontaines furent un élément essentiel de la vie rurale.

Hélas, aujourd'hui, elles sont des objets de luxe et faute de moyens financiers, on les condamne à être stériles ou à disparaître.

C'est par centaines que les fontaines étaient éparpillées dans tout le pays: fontaines que nos ancêtres considéraient comme sacrées, fontaines "lieux de rendez-vous", fontaines dédiées à un Saint ou une Sainte vénérés dans la région, fontaines dédiées à un héros ou une personnalité ou tout simplement fontaines utilitaires. Leur utilité était primordiale; il y régnait une animation constante. Elles appartenaient au décor familier de nos villes et campagnes.

Détrônées par le progrès qui apporte à chacun le confort et la facilité - l'eau service public jaillissant à tous les étages des immeubles sur simple maniemment d'un robinet - elles ne sont aujourd'hui que fontaines ornementales bien souvent mal entretenues ou abandonnées à leur triste sort. Quand le confort est acquis, on oublie la poésie et le pittoresque qu'apportaient ces "monuments" naguère pleins de vie de murmures et à présent muets. Ils nous font penser à des pièces de musée nécessitant des explications. On les conserve par habitude ou par respect d'un passé mort que l'on ne comprend plus ou on les délaisse et on les oublie jusqu'à leur disparition complète sans que l'on s'en aperçoive.

Il n'y aura jamais assez de fontaines. Elles constituent l'ornement spirituel des villes et leur procurent une source de vie. Qu'est-il de plus beau que le mélodieux sanglot de l'eau dans les vasques, que le piaillage des oiseaux s'ébattant dans l'eau ruisselante, que les gosses espiègles se rafraîchissant dans cette eau, source de vie.



Verviers: de l'or doux à l'or bleu

Au cœur de l'Ardenne bleue, Verviers, capitale wallonne de l'Eau, possède un passé industriel liant intimement "l'or doux" (la laine) à "l'or bleu" (l'eau).

Une longue histoire commencée voici quelques siècles, lorsque la qualité de l'eau de la Vesdre, conjuguée au savoir-faire des artisans verviétois, donnait à la laine un toucher incomparable.

Cette fille de la Vesdre possède aujourd'hui un statut moderne de "ville d'eau" grâce notamment à son nouveau "Parcours des Fontaines". Un circuit plus que pétillant, pour les petits et les grands!



Infos pratiques

Point de départ: rue J. Cerexhe
(sur les quais)

Distance: 4 km, 18 points de visite

Durée: 2 heures

Difficulté: moyenne

L'accessibilité n'a pas été testée.

Maison du Tourisme du Pays de Vesdre

rue de la Chapelle 30

B-4800 Verviers

Tél. : +32(0)87 30 79 26

Genval: Musée de l'Eau et de la Fontaine

Le Musée de l'Eau et de la Fontaine vous invite à découvrir ou à redécouvrir les richesses de l'eau, source de vie.

Le musée est situé à l'entrée de l'ancien parc animalier du domaine de Genval-les-Eaux, dans le bâtiment qui abritait autrefois les volières et qui fût par la suite utilisé comme entrepôt par l'entreprise Schweppes.

Créé en 1989, il se place notamment dans une réflexion autour des défis actuels que présente l'eau et se veut un facteur de sensibilisation pour les jeunes et les moins jeunes.

Des fontaines de ville aux fontaines de ferme, en passant par les fontaines d'apparat, voyagez au cœur de notre passé pour y découvrir les secrets de la domestication de l'eau.

Venez satisfaire votre curiosité et tester vos connaissances.

Du 9 mai au 31 août 2014: Exposition: "**Le dessin de presse se jette à l'eau**": plus de trente dessinateurs de presse, francophones, néerlandophones et germanophones prendront pastels, crayons ou fusains pour dessiner l'or bleu.

Les dessins présentés vous diront que sa préservation est le devoir de chacun...

Infos pratiques

Le Musée de l'Eau et de la Fontaine est ouvert tous les jours de 9h30 à 12h00 et de 13h30 à 16h30. Les week-ends et jours fériés de 10h00 à 18h00.

Le musée est fermé les 25/12 et le 01/01.

L'entièreté des collections du Musée se trouve à l'intérieur, à part quelques fontaines. En raison des fontaines qui fonctionnent (humidité ambiante) et de la situation des bâtiments en partie sous terre, une sensation de froid peut être ressentie dans le

Musée. Nous vous conseillons donc de vous munir d'un vêtement chaud.

Prix individuels en visite libre:

Enfant < 6 ans: gratuit; Enfant de 6 à 13 ans: 2,50 €; Adolescent (14-17 ans): 3,00 €; Adulte: 4,00 €; Senior (60 ans): 3,50 €

Avenue Hoover, 63 - 1332 Genval

Tél.: +32 (0) 2 654 19 23

Sites labellisés “Tourisme et Handicap” : des étangs et... des chauves souris!

Le label “Tourisme et Handicap” distingue les lieux touristiques et de loisirs offrant des équipements apportant une garantie d'accueil efficace et adapté aux besoins des personnes en situation de handicap.

Qu'il s'agisse d'un restaurant, d'un hôtel, d'un musée ou de tout autre type de structure touristique, le site labellisé a été observé sous toutes ses coutures, depuis le parking et jusqu'aux sanitaires. Le personnel est formé à l'accueil des personnes en situation de handicap, les cheminements intérieurs et extérieurs sont sans obstacle. A l'intérieur, un fauteuil roulant peut librement circuler, les portes vitrées sont signalées à hauteur de visage,...

Le label “Tourisme et Handicap” est ainsi le gage d'une qualité de l'accueil de tous.

Parc des Etangs de Fouchy (Aube), labellisé “Tourisme et Handicap”.

Dans un parc de 6,5 hectares situé à proximité de Troyes, un parcours pédagogique présente différentes espèces d'arbres ainsi qu'un parc animalier (chèvres, poules, canards,...), une serre tropicale, sept étangs, et différentes aires de jeux et de détente.

Informations pratiques:

78 avenue Aristide Briand –

10600 La Chapelle Saint-Luc – France.

Tél. 03/25 71 62 64

www.ville-la-chapelle-st-luc.fr

Nocturnia, Parc Argonne Découverte (Ardennes), labellisé “Tourisme et Handicap”

Au cœur de la forêt, ce parc de 13 hectares permet de vivre une journée d'activités en pleine nature.

Un bâtiment propose un voyage au cœur de la nuit à la découverte des chauves-souris, des lucioles,...

Un sentier (non labellisé) mène également aux miradors d'observations surplombant le parc des Loups qui se laissent observer à l'œil nu ou aux jumelles, un hamac à bonds et d'autres animations agrémentent le parc.

Informations pratiques :

Parc Argonne Découverte (Nocturnia)

Sensations Nature en Ardennes

RD946 - Bois de Roucy - 08250 Olizy-Primat - France

Tél. 03/24 710 738 - fax 03 24 30 47 81

www.nocturnia.fr



Assurance complémentaire obligatoire pour tous

Nombreux avantages non négligeables

Depuis le 1^{er} janvier 2012, l'assurance complémentaire de la mutuelle est **obligatoire**.

Les mutuelles proposent à leurs membres des avantages et services basés sur la **solidarité**. Chacun cotise pour le bien-être et la solidarité de tous.

Il est important pour chacun d'entre nous d'avoir le réflexe de consulter automatiquement sa mutuelle sur les avantages liés à cette assurance, en sachant que chaque fédération mutualiste a son propre mode de fonctionnement à cet égard.

Voici un relevé, non exhaustif, d'avantages proposés qui pourraient alléger les factures:

- Assurance hospitalisation
- Transport des malades (urgent ou non urgent)
- Séjours de soins en maison de convalescence
- Conseils juridiques
- Aides à domicile (aide familiale, aide ménagère, titres-services, repas à domicile,...)

- Lunettes et lentilles
- Assurance dentaire
- Vaccins
- Tabacologie
- Psychothérapie
- Logopédie
- Médecines douces
- Abonnement club sportif
- Garde à domicile d'un jeune enfant malade
- Pédicure
- Frais séjour milieu hospitalier pour les accompagnants

Tous ces avantages sont souvent bien répertoriés dans des brochures gratuites mises à disposition soit, dans les bureaux des mutuelles, soit téléchargeables sur les sites internet.

Je ne suis pas d'accord avec la décision du SPF. Que faire?

Avant d'entamer une procédure au Tribunal du Travail, en cas de désaccord avec la **décision médicale**, la personne a la possibilité de demander la "réouverture du dossier", sous certaines conditions.

Celle-ci doit être demandée dans les **3 mois** qui suivent la notification de la décision.

- Si la personne a déjà été vue par un des médecins d'un des centres, son médecin traitant devra argumenter en démontrant que la décision prise n'est pas appropriée. Il devra transmettre un maximum de rapports médicaux à **SPF Sécurité sociale Direction générale personnes handicapées, Bd du Jardin Botanique 50/150 - 1000 Bruxelles**.

- Si la décision a été prise sur "pièces", sans visite médicale dans un des centres, la personne peut demander d'être vue par un des médecins du SPF.

Sur base de tous les éléments transmis, le SPF réexaminera le dossier et prendra une nouvelle décision.

ATTENTION: il n'y a qu'UNE seule chance de voir le dossier ré-ouvert!

Si cette nouvelle décision ne convient toujours pas à la personne, elle peut la contester alors, devant le Tribunal du Travail, dans les 3 mois de la **décision définitive**.

Aidants proches: "Héros du quotidien"... enfin un statut?

Définition: "L'aidant proche ou l'aidant naturel peut être un membre de la famille, un ami, un conjoint... que la personne souffrante désigne activement. Il n'est pas considéré comme un professionnel de la santé par le corps médical mais il est pourtant lié et impliqué, souvent par l'affect, dans le vécu de la maladie de la personne."

Les aidants proches sont parfois soumis à rude épreuve: conciliation difficile entre vie professionnelle et familiale, problèmes financiers, épuisement moral,...

Une reconnaissance de ceux-ci est nécessaire car aujourd'hui, ces aidants proches sont dans le flou juridique.

Pour y remédier, le statut "d'aidant proche" a été proposé par le Secrétaire d'Etat aux personnes handicapées, Monsieur Philippe COURARD. Cet avant-projet de loi de reconnaissance sociale a été adopté dans un premier temps par le Conseil des Ministres le **vendredi 21 mars 2014**. Ensuite, cela devait être encore soumis pour avis aux

organes consultatifs, aux partenaires sociaux et au Conseil d'Etat avant d'être débattu en session parlementaire.

Qui pourrait bénéficier du statut d'aidant proche?

Toute personne qui, à titre non professionnel et de façon gratuite, apporte un soutien continu et régulier à la personne aidée. Majeure ou mineure émancipée, elle doit être un proche parent et/ou avoir développé une relation de confiance et de proximité avec cette personne.

L'aide doit être fournie en collaboration avec un intervenant professionnel; elle doit être d'au moins 20 heures par semaine et avoir des répercussions sur la situation professionnelle et/ou familiale.

A quoi l'aidant proche pourrait prétendre? A une demande de reconnaissance auprès de la mutuelle. Les conditions d'accès seront certainement développées lors de la prochaine législature.

A suivre donc...

Les choses bougent...

> Dans le journal La Clef de décembre 2013, nous vous informions du **nouveau système automatique du "Tiers- Payant"**, spécifique aux maladies chroniques.

Depuis le **1^{er} Mai 2014**, ce statut est appliqué **automatiquement** à toute personne souffrant d'une maladie chronique. Il concerne **3 catégories**: les personnes qui totalisent des dépenses de santé d'au-moins 300€ par trimestre durant huit semestres consécutifs; celles qui reçoivent le "forfait soins malade chronique" et enfin, celles souffrant d'une maladie rare ou orpheline.

Grâce à statut, vous ne devrez **plus avancer la totalité des frais** liés à vos prestations de santé. Vous ne paierez que le **ticket modérateur**.

> **Acquisition d'un bien immobilier: avancée déterminante**

Dès le **1^{er} janvier 2015**, les candidats acheteurs d'un logement, souffrant d'une maladie chronique, verront leur **accès à l'assurance solde restant dû fortement amélioré**.

Quels sont ces changements?

- Les assureurs devront **motiver** leurs décisions si le tarif demandé est lié à un "risque accru de santé". Toutes les questions en lien avec la vie privée sont donc exclues du questionnaire médical.

- En cas de surprime de **25 %** du montant de base, ce **surplus sera pris en charge** par une Caisse de compensation, financée par les assureurs eux-mêmes et avec un plafond maximum de **800 %**.

De plus, un **bureau de suivi** des tarifications sera mandaté pour recevoir toute plainte.

A focus on MS



Benefits today and tomorrow



L.BE.10.2013.1521

 **BETAPLUS[®]**
my support programme



Barcelone...

Je reviens de Barcelone où j'ai passé un excellent long week end sous le soleil, j'ai envie de le partager avec vous!

Le nez en l'air pour voir les façades "modernistes" (l'équivalent de notre art-nouveau) absolument superbes, on peut parcourir la ville à pied (merveilleux larges boulevards, trottoirs plats et bien entretenus... mais Barcelone est grand, il faut être en grande forme!), en bus (tous accessibles aux voitures), en métro ou en tram (se renseigner pour connaître l'accessibilité aux différents arrêts et lignes).

Pour un budget plus élevé (mais qui vaut vraiment la peine, au moins durant une journée), on peut prendre le bus touristique "hop on, hop off" bien pratique et accessible à tous problèmes physiques.

Non seulement la ville est jolie, mais en plus les gens y sont souriants et sympathiques!

Les touristes sont partout mais pas d'arnaque, on paie un juste prix pour le service proposé.

Outre bien sûr les visites classiques telles que la Sagrada Familia (bizarre à l'extérieur, une merveille à l'intérieur!), la Casa Mila ou Batllo (ma préférée), le Parc Guell... il faut absolument se promener dans la vieille ville aux ruelles étroites et sombres, mais tellement pleines de charme.

Là, la zone est piétonne et accessible - et si une personne se déplace moins facilement dans un endroit plus délicat, une aide spontanée arrive toujours en souriant.

On peut se délasser au soleil ou à l'ombre sur une des nombreuses terrasses de la vieille ville, devant une Sangria tout en mangeant des tapas à toute heure du jour, pur bonheur!

J'ai eu la chance d'assister à un concert de guitare dans le Palais de la Musique Catalane...Quelle émotion...

Le cadre est magique: bâtiment fait de sculptures, mosaïques, vitraux et ferronneries dans un style moderniste catalan merveilleusement rénové, une salle pas trop grande pour une acoustique très appréciable, je ne pourrais que vous recommander ce concert si vous aimez la guitare classique ou flamenco...



Une fois de plus, les personnes en chaises ne sont pas oubliées et auront une place de choix pour vibrer avec bonheur.

J'ai aimé, adoré, je ne peux que vous conseiller le déplacement...

Pour tous renseignements les sites internet sont très bien faits, tout spécialement celui-ci pour les personnes qui ont des besoins spéciaux: <http://www.barcelona-access.cat>

Attention, faites un budget avant de partir par ce que les musées sont beaux... mais chers!

Et surtout, prévoyez vos visites à l'avance et réservez-les sur internet, cela permet d'éviter d'interminables files les jours (nombreux) d'affluence.

Bon voyage et bon plaisir surtout!

La Ligue, çà commence par... vous!

Je suis tombé dans le chaudron magique du bénévolat

“Je m’appelle Yvon et suis bénévole à la Ligue depuis janvier 2007.

Jeune pré-pensionné, une annonce dans le journal de la mutuelle attira mon attention.

Le Comité de Bruxelles de la Ligue recherchait des bénévoles pour son nouveau service “mobilité”. J’avais été confronté avec la SEP dans les années 80 par un de mes collègues atteint. Je pris donc contact et fut engagé.

Ce service mobilité accompagne principalement les affiliés dans leurs déplacements médicaux et j’ai vite découvert que l’habitable d’une voiture est propice aux confidences et, dès lors, à une relation de proximité avec nos malades.

*Le virus était en moi: **Servir et accompagner les autres.***

En septembre 2007, j’accompagne mon premier séjour de vacances suivi de bien d’autres où j’exerce maintenant toutes sortes de tâches, des toilettes au dépannage de voiturette, de l’aide aux repas à l’essayage de vêtements, de la lessive au réconfort sur une épaule réceptrice. J’étais donc tombé dans le chaudron magique du bénévolat.

La suite logique fut l’intégration au sein des comités pour Bruxelles et l’implication dans l’opération “CHOCOCLEF” où de vendeur, je devins chef de vente et, pendant 2 ans, responsable de l’action.

Quand vous voyez les difficultés financières de certains de nos affiliés suite, entre autre, au surcoût de la maladie, l’évidence est claire: sans le bénéfice de l’opération “CHOCOCLEF” dont plus de 65% des revenus retournent aux affiliés via des aides directes ou indirectes telles que dons, subvention des vacances, du transport, des activités récréatives, la Ligue ne peut atteindre ses objectifs.

Accompagner une personne atteinte de la SEP pour un examen médical, elle est plus calme et sereine. Regarder les affiliés lors d’un retour de vacances, leurs yeux pétillent de bonheur!

*J’ai travaillé dans le monde de la finance et j’ai beaucoup entendu cette formule: «Quel est le retour sur investissement?» Hé bien, via les affiliés, il est **énorme!***

Vous recevez plus en gratitude, en amitié que ce que vous offrez en temps.

Pour pouvoir continuer notre chemin, nous avons besoins de toute les bonnes volontés pour assurer la pérennité de l’opération “CHOCOCLEF”.

Chacun peut œuvrer à sa façon, en vendant à son échelle locale, dans son cercle d’amis, en participant à des ventes collectives ou en entreprises, en nous faisant connaître auprès des autres pour qu’ils achètent du chocolat ou en vendent. Chaque aide est appréciée et nous permettra de récolter plus de fonds et de pouvoir aider encore plus nos affiliés.

Ne restons pas dans notre cocon car nous avons la possibilité de bouger sans entrave et devons en faire profiter les personnes moins bien armées.

Je dois réduire mon temps d’activité pour la Ligue afin de pouvoir assurer au mieux les différentes tâches qui me sont confiées mais je continuerai mon bénévolat tant que la santé me le permettra.

A tous les affiliés rencontrés au cours de ces années, merci du bonheur et du courage que vous m’avez apportés.”



Yvon

Quand la gentillesse est un moteur...

“Il y a 20 ans, l’hôpital de Fraiture étant à quelques kilomètres de la maison, j’allais comme bénévole lors des sorties organisées pour les personnes atteintes de SEP et pour la bibliothèque. Cela me permettait de faire connaissance.

Je pense à ce monsieur paralysé, grabataire qui ne sortait jamais de l’hôpital, nous l’avons emmené lors d’une sortie. Le soleil, l’air, une autre nourriture, d’autres personnes qui ne sont pas des infirmières... pour nous c’est normal pour lui ce fut une vraie fête

Ensuite, je suis arrivée au Comité de Liège où j’ai vécu des situations semblables à chaque sortie.

Voilà 10 ans que je suis responsable d’un dépôt et pendant 5 ans, j’ai été responsable Chococlef pour la Communauté Française

Etant dans le Comité de Liège, je rencontre souvent les affiliés au cours des sorties ou des aides ponctuelles que je leur apporte.

*Leur bonne humeur, leur joie de vivre malgré la maladie et leurs difficultés de toutes sortes, leur gentillesse sont pour moi un moteur
Cet échange d’humanité est important, vital.*

Je ne veux pas oublier les assistants sociaux et les affiliés très actifs dans l’opération Chococlef ainsi que les responsables des autres dépôts qui font un travail similaire au mien depuis plusieurs années avec bonne humeur.

Nous formons une équipe solidaire qui a besoin de nouveaux maillons (acheteurs et vendeurs).”

Régine



L’Opération Chococlef 2014 débutera dès le tout début septembre. A ce jour, les équipes sur le terrain poursuivent leur recherche de bénévoles pour vendre les chocolats, ainsi que de dénicher différents lieux de vente que ce soit dans les entreprises, les magasins, les pharmacies,...

Cette forte mobilisation doit être soutenue et cherchons de nouveaux bénévoles partout en Belgique!

Vous souhaitez nous soutenir?

Contactez-nous au **081/40 15 55**

SCLÉROSE EN PLAQUES

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

OPÉRATION CHOCOCLEF

Dès septembre, agissez concrètement :
achetez nos chocolats ou devenez vendeur bénévole.
Plus d'infos sur www.chococlef.be

6€ 6€ 10€

S Ligue Belge de la
Sclérose en Plaques
Communauté Française ASBL

www.chococlef.be

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

A la fin du mois d'avril s'est déroulée l'Assemblée Générale de la Ligue Belge de la Sclérose en Plaques pour la Communauté Française. Ce fut l'occasion de faire le point sur l'année écoulée et d'indiquer les objectifs forts de l'année à venir. Mais avant toute chose, le Président Monsieur André VAN DE PUTTE a tenu à remercier chaleureusement Monsieur Bernard LONFILS et accueillir Monsieur Alexis CONDETTE dans ses nouvelles fonctions. Monsieur LONFILS a en effet dirigé la LBSP à la fois comme Administrateur et Directeur Général. Il poursuivra néanmoins son action comme Administrateur et Président du Comité de Bruxelles, laissant place à la Direction générale à Monsieur Alexis CONDETTE.

Comme chaque année, les activités sociales de deux provinces ont été mises à l'honneur, et pour 2013, ce fut l'occasion d'une présentation des activités loisirs du Hainaut avec les "sorties voyage" proposées par Monsieur DELTANTE, ainsi que les multiples activités du Comité de Bruxelles.

Reprenant l'ensemble des grands moments forts de l'année, le bilan social de la Ligue a pointé les missions sociales de terrain, l'importance de l'évolution des aides financières allouées par la Ligue, au bénéfice des affiliés afin d'accompagner au mieux les familles dans leur quotidien tout comme la complémentarité des réseaux volontaires, Comités provinciaux, travailleurs sociaux, équipes support siège et SAPASEP.

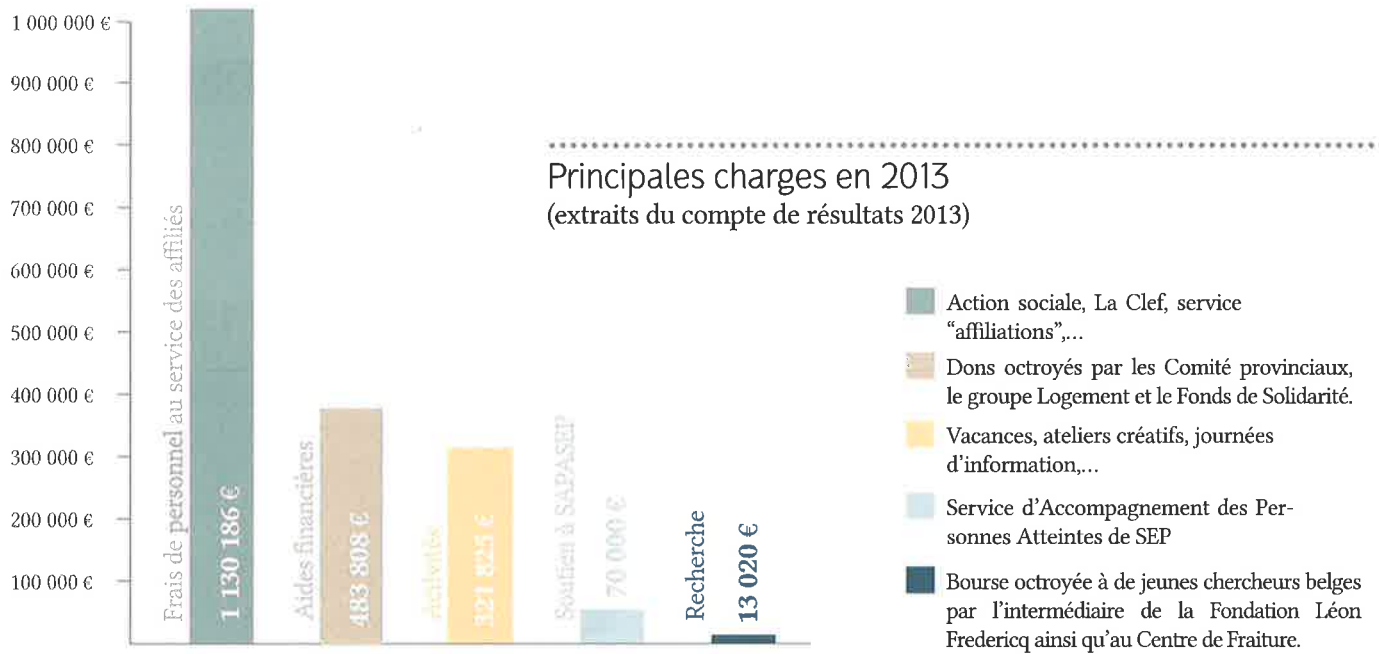
Pour 2014, la Ligue poursuivra sa mission de soutien, d'accompagnement et d'aide à la réduction du surcoût lié à la maladie en préservant l'équité au niveau des provinces.

Néanmoins, les ressources de la Ligue, via l'Opération Chococlef étant à la baisse, seront à conforter tant au niveau du volume des ventes que concernant les équipes de terrain dont l'engagement de nouveaux volontaires doit rester une priorité. L'opération Chococlef est donc amenée à se structurer. Elle permet une diversification des ressources de la Ligue.

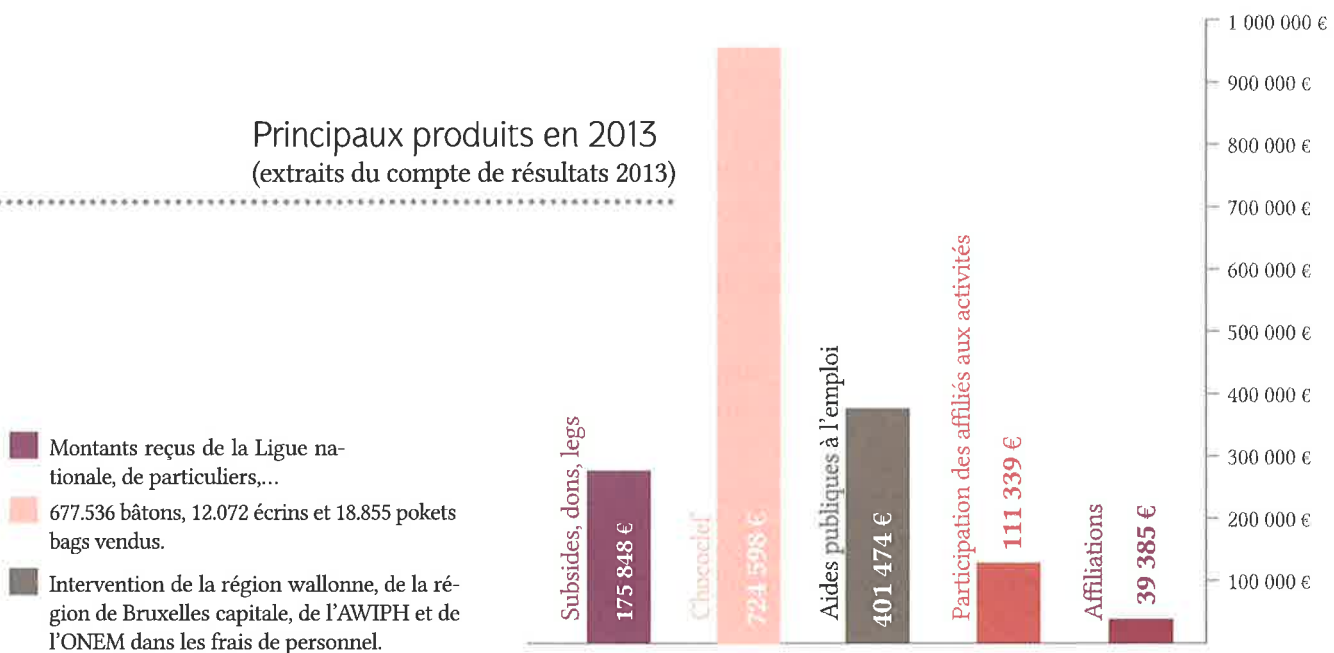
L'Assemblée Générale a renouvelé les membres arrivant en fin de mandat mais a néanmoins vu deux membres nous quitter et que nous remercions pour leur engagement à nos côtés : Monsieur Maurice GARRAIS qui a démissionné ainsi que Monsieur André GALLE qui cède sa fonction de Président du Brabant Wallon à Monsieur Dominique REGOUT à qui nous souhaitons la bienvenue.



Le rapport d'activités du Conseil d'Administration détaillé – exercice 2013 et projets 2014 – est disponible auprès du secrétariat sur simple demande. Nous vous proposons ci-dessous les chiffres des activités principales de l'ASBL.



Principaux produits en 2013 (extraits du compte de résultats 2013)



Week-end détente

pour les personnes atteintes de sclérose en plaques et leur famille

Les 15, 16 et 17 août 2014, la Ligue Belge de la SEP, en collaboration avec les Mutualités Libres et la Vlaamse Liga, organise au **Floréal La Roche-en-Ardenne** un week-end détente spécialement conçu pour les personnes atteintes de SEP avec peu ou pas de symptômes visibles. Les partenaires ont la possibilité de participer aux activités et les enfants bénéficient d'un encadrement.

Le programme varié d'activités en groupe est l'occasion idéale de se ressourcer :

- La détente du corps et de l'esprit par des ateliers de massage et de relaxation
- Exercices physiques modérés en musique
- Échanges d'expériences encadrés par des professionnels
- Promenades en groupe

Floréal La Roche-en-Ardenne
Avenue de Villez 6
6980 LA ROCHE
www.florealclub.be

Un nouveau groupe dans la région de Tournai

Un nouveau groupe de personnes atteintes de la sclérose en plaques est actuellement "en construction" sur Tournai et sa région.

Le **jeudi 18 septembre prochain**, de 17 à 19h, une première prise de contact réunira, autour du verre de l'amitié, les **personnes intéressées**. Rendez-vous au rez-de-chaussée jouxtant le secrétariat de l'échevinat de la mobilité.

Il s'agirait de réfléchir collectivement à la mise en place d'activités, faisables et adaptées aux handicaps liés à la maladie.

Facilité de parking et lieu de réunion accessible aux personnes handicapées (toilettes adaptées).

Pour des facilités d'organisation, prière de prévenir de votre présence.

Contacts:

Daniel BOURDON 069/64 08 25

Email: daniel.bourdon48@hotmail.com

Alain VANDENBROUCKE 069/57 96 43

Email: alainvdb1@gmail.com

(Avec le soutien de la ville de Tournai et de la Ligue belge de la sclérose en plaques).



Prix

(inclus 2 nuits et 3 jours en pension complète + participation aux activités)

Prix	Membres	Non membres
Adultes	120 €	170 €
Enfants 3-12 ans	60 €	85 €
Enfants < 3 ans	gratuit	gratuit

Inscription

Pour s'inscrire ou pour davantage d'informations :

Ligue Belge de la SEP

- 02/740 02 93 ou 0498/10 84 66 (Mme SCHROEDER)

- mschroeder@ligue.ms-sep.be

Si vous êtes membre d'une des Mutualités Libres, inscrivez-vous via le **service Promotion Santé:**

- 02 778 93 43

- promotionsante@mloz.be

Départs et arrivées

Nous remercions chaleureusement trois personnes qui ont oeuvré à la bonne mission de la Ligue depuis de très nombreuses années.

- Madame Françoise LECHARLIER pour sa participation active auprès des affiliés.

- Monsieur Bernard LONFILS au niveau de la Direction Générale mais qui reste actif comme Président des Comités de Bruxelles et du Hainaut.

- Monsieur André GALLE pour son engagement au sein du Comité du Brabant wallon.

Par ailleurs, nous souhaitons la bienvenue à Madame Gaëlle CANALE qui reprend la place d'assistante sociale du Hainaut et Monsieur REGOUT qui reprend la Présidence du Comité du Brabant wallon.

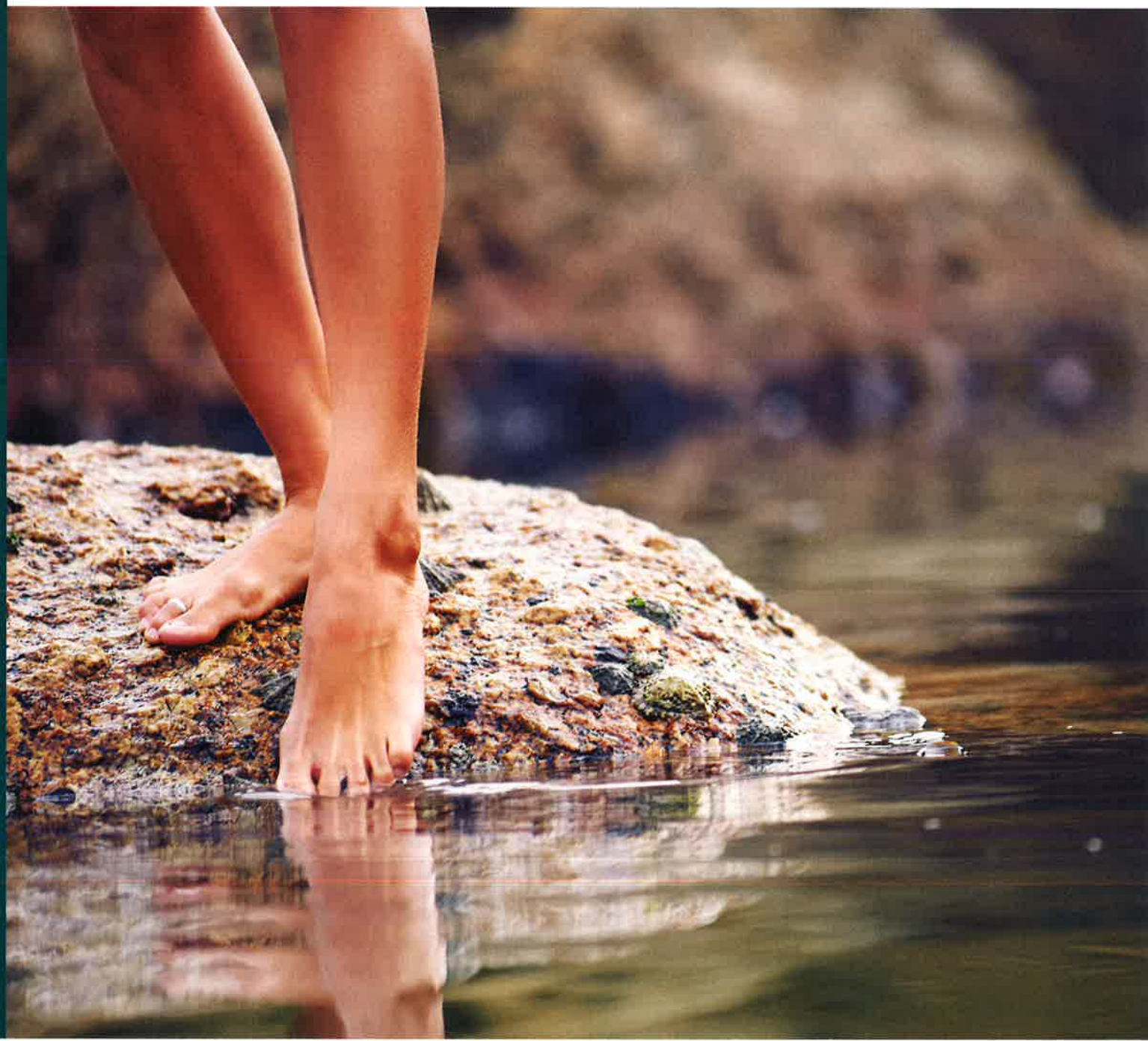
L'eau dans tous ses états!



L'eau dans tous ses états	21
L'eau c'est mon premier élément	22
Cela coule de source?	23
Comme un poisson dans l'eau	25
Se jeter à l'eau	26
Quand tout va mal, il me reste mon bain	27
Quand l'eau apaise la SEP	28
Vous nagez en piscine?	29
Redécouverte des plaisirs de la baignade...	30
SEP et hydrothérapie	31
Trois rituels venus d'ailleurs	33
Comme un poisson... dans l'eau!	34
L'eau, le son et la vibration	36
La bagarre contre l'océan	37
Contre vents et marées	38
Partir en croisière	40
Une balade en kayak	42
En savoir plus...	44

*« Toute ma vie, j'ai été fasciné par l'eau.
J'ai vu des hommes flotter dans les nuages,
J'ai vu des cascades tailler la forêt et sculpter les paysages,
J'ai vu la vie s'épanouir dans l'eau,
J'ai vu des hommes habiter les fleuves,
J'ai été un observateur passionné de l'eau
Et puis j'ai découvert que j'étais lié à elle de façon totalement inattendue... »*

Yann ARTHUS-BERTRAND



L'eau dans tous ses états

L'eau prend mille visages, mille chemins.

Au détour des lacs, des rivières, des océans, c'est la magie de la baignade, l'ivresse des voiliers lancés à pleine vitesse, les mers déchaînées, le réconfort et le bien-être de l'eau douce ou salée. L'eau a alors des parfums de vacances, de détente et de soins.

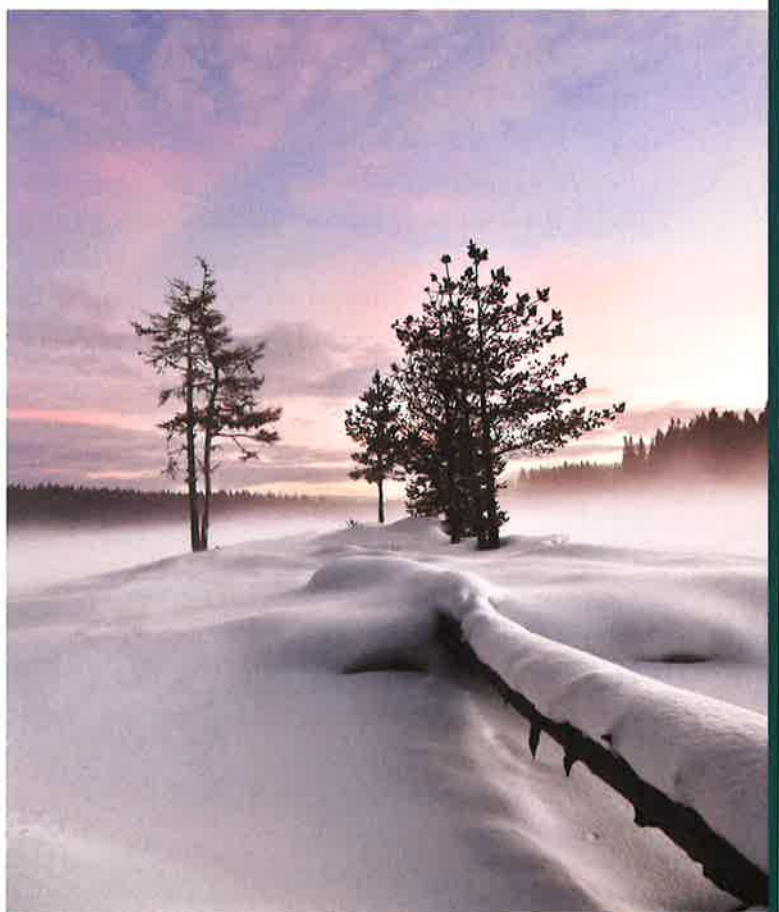
Quand elle devient vapeur et s'évanouit dans la moiteur des jacuzzis et hammams, on rêve à d'autres contrées. Les vapeurs et les senteurs se confondent et on évoque les rituels venus d'ailleurs: le corps est nettoyé, vivifié, relaxé.

Et si l'eau se fige, immobile, offrant à perte de vue des étendues glacées et silencieuses, on imagine la neige et ses cristaux, les névés et les crevasses.

L'eau est omniprésente, indispensable, incontournable: elle apaise, réconforte, guérit, inquiète, détend, rafraîchit, réchauffe...

Ce dossier vous propose un voyage au pays de l'eau: l'eau sous toutes ses facettes.

Alors, larguons les amarres et laissons nous porter par la magie de l'eau.



L'eau, c'est mon premier élément!

Dessus, dedans, dessous... j'aime toutes ces situations.

Ces dernières années, j'ai eu la chance d'être invitée durant l'été par des amis possédant une maison et un petit bateau à moteur dans le sud de la France.

Là, je retrouve la mer que j'adore, le repos sur un rocher face à la mer, le soleil qui me transforme en lézard, la nage dans les vagues... et la pêche que, jusque-là, je ne connaissais pas.

Rendez-vous tôt le matin sur le pont, seuls les hommes de la maison sont au rendez-vous... les autres dorment encore. Moi, je suis là en bikini avec mon pot de crème solaire et ma serviette de bain... ils me renvoient prendre un bon pull, une collation, de l'eau, un chapeau et des lunettes solaires... bigre...

J'en profite pour prendre aussi mon appareil photo, sait-on jamais que j'attrape quelque chose!

Nous voilà partis pour une partie de pêche et de rigolade, il faut tout m'apprendre, je n'y connais vraiment rien!

Un copain m'explique comment enfiler les esches (quelle horreur, ça vit et ça frétille, il faut l'enfiler sur une espèce de cure-dent quand il ouvre la bouche!), il le fera d'abord pour moi, ça me dégoûte trop!, il prend mon bras et me montre le geste à faire au moment où un poisson mordra... j'ai bien observé le petit mouvement du poignet, mais vais-je savoir quand il y aura un poisson au bout de ma ligne?

Je me lance sans trop y croire, les trois autres rient de moi et ça ne me dérange pas, je me sens nulle! Le soleil chauffe déjà, c'est vrai qu'il faut se protéger de ses rayons.

On chante à tue-tête une chanson du Midi:

"A Marseille

Quand s'éveillent

Les beaux jours de la belle saison

Dans les barques

On s'embarque

Pour taquiner le poisson..."

Je pense avoir senti une secousse et j'applique à la lettre ce que je viens d'apprendre: le mouvement vers le haut et je mouline la ligne (sans trop y croire). Les autres regardent, goguenards...

Je HURLE: j'en ai un! Aaaaaaaahhhhhhh, il frétille au bout de ma ligne, je le vois gros comme un cabillaud, j'imagine déjà raconter à mon mari et à mes enfants que je suis la reine de la pêche, qu'ils peuvent être fiers de moi... je ne sais pas quoi en faire, comment enlever l'hameçon, ça bouge trop et je ris aux larmes!

Ça, c'était le premier. Et si c'était un cabillaud, c'était un mutant version sardine vu sa taille mais peu importe, j'étais tellement fière!

On en a tous finalement pêché quelques-uns, on en a gardé assez pour les frirer à l'apéro et on a relâché les autres. La matinée s'est achevée par un plongeon bien mérité, quel beau souvenir gravé dans ma mémoire pour l'éternité!



Cela coule de source?

Soumis au stress et à l'anonymat des grandes villes, beaucoup ressentent le besoin de se ressourcer dans l'eau. Celle-ci reste un symbole majeur et universel de bien-être.

Mais de nombreux termes sont utilisés, qu'il est facile de confondre.

Nous allons donc essayer de préciser chacun d'eux.

Le thermalisme

C'est l'utilisation thérapeutique des propriétés des eaux minérales.

On utilise les vertus de certaines eaux pour *guérir ou soulager* des personnes souffrant d'affections diverses: peau, circulation sanguine, rhumatologie, séquelles de traumatismes divers sont les applications les plus courantes, mais la liste des affections que le thermalisme est susceptible de guérir est longue...

Les eaux minérales ont une minéralisation parfaitement stable. Dans tous les cas, il s'agit d'eau douce, jamais d'eau de mer.

Le thermalisme est une activité médicalisée visant à soigner ou soulager des personnes malades.

La thalassothérapie

C'est l'utilisation des bienfaits du milieu marin dans un but curatif ou préventif, sous surveillance médicale. Par milieu marin, on entend le climat, l'eau de mer, les boues marines, les algues, etc.

Si la guérison était le but essentiel visé en thermalisme, le maître-mot en matière de thalasso est celui de *bien-être*. Même si de nombreux praticiens reconnaissent à la thalasso des vertus médicales, son intérêt premier est celui de détendre, relaxer, apaiser, réapprendre à vivre en harmonie avec son corps, prendre le temps de prendre du temps pour soi. C'est déjà beaucoup.

Les installations coûtant cher (le sel marin attaque tout!), la thalasso fut longtemps réservée à une élite. Elle tend à devenir plus accessible du fait de

réalisation d'hébergements moins onéreux dans certains centres (l'hébergement représente 50% du prix d'une cure). L'ouverture de centres de qualité dans des pays où la main d'œuvre est moins chère qu'en France ou en Belgique a aussi joué.

La balnéothérapie

La balnéothérapie est un soin d'hydrothérapie qui utilise de l'eau douce et non de l'eau de mer salée, à la différence de la thalasso. Les centres de balnéothérapie se trouvent la plupart du temps en montagne et loin de la mer: dans les Alpes, les Pyrénées, en forêt mais aussi près des villes. Avec l'engouement actuel pour la médecine douce et les thérapies à base d'eau de mer ou de source, la balnéothérapie urbaine fait son apparition. Des centres de balnéothérapie apparaissent dans les villes pour soulager les maux des personnes actives.

A mi-chemin entre instituts de beauté et centres de remise en forme, ces nouveaux centres de balnéothérapie urbains sont très en vogue.

La plupart des centres de balnéothérapie ont des forfaits balnéo similaires. Ils proposent des séjours balnéothérapie de remise en forme suivis médicalement: mal de dos, beauté, anti-tabac, sommeil, prénatal, postnatal, perdre du poids, jambes lourdes... Mais aussi des produits découverte de balnéothérapie: séjours d'un week-end en balnéothérapie avec quelques soins, ayant pour vocation de permettre de découvrir les bienfaits, forfaits balnéo et golf jumelés ou week-end de remise en forme...

Douches au jet et douche sous-marine, douches sous affusion, bains bouillonnants, enveloppements d'algues et de boues, aquagym sont appelés soins humides et sont pratiqués dans chaque centre de balnéo.

La balnéothérapie ou thérapie par les bains est une pratique aussi ancienne que la thalasso et dont les vertus sont également bienfaites, même si elles ne sont pas forcément reconnues au même titre.

Chacun connaît les bains romains qui permettaient de maintenir une certaine hygiène dans les grandes cités de l'Empire. Chaque empereur faisait édifier ses bains pour profiter des bienfaits de la discipline. Aujourd'hui, la balnéothérapie s'est enrichie de techniques modernes et propose ses bains bouillonnants ou hydrojets mais son effet relaxant et tonifiant est toujours le même, si ce n'est plus important encore.

Le spa

La notion de spa ajoute le plus souvent une dimension de luxe à celle de balnéothérapie: des palaces en France, en Tunisie, au Maroc, en Thaïlande, aux Bahamas ou dans d'autres paradis dispersés aux 4 coins de notre planète et réservés à de rares privilégiés.

L'origine du mot spa n'est pas clairement définie. Pour certains, il s'agit de l'acronyme de Sanitas Per Aqua, une expression latine signifiant la **santé par l'eau**. Pour d'autres, le terme vient de la ville de Belgique, Spa, célèbre pour ses établissements thermaux. Pour les Anglo-saxons, le mot spa est un terme général désignant la balnéothérapie et globalement tous les soins d'hydrothérapie.

Quelle que soit sa signification originelle, le mot spa est devenu un concept universel synonyme de raffinement et de relaxation.

Cette syllabe est à elle seule, un sésame ouvrant sur un univers de luxe et de volupté.

De plus en plus d'hôtels dans le monde ouvrent leur propre spa pour attirer une clientèle à la recherche de dépaysement et d'évasion.



Comme un poisson dans l'eau

Depuis quelques années, j'avais pris l'habitude de prendre mes vacances dans un hôtel en Italie.

La dernière année, vu l'état d'avancement de ma maladie, je me déplaçais de plus en plus difficilement à l'aide d'une canne et en me tenant aux murs. Mes activités se bornaient à rester à la piscine où, la plupart du temps, je lisais journaux et revues.

De temps en temps, pour me rafraîchir, je descendais dans la piscine ou le spa avec l'aide de mon épouse.

Etant en permanence sur place, j'ai eu l'occasion de sympathiser avec le maître nageur qui avait travaillé dans un Institut où séjournèrent des malades atteints de sclérose en plaques.

C'est en toute sympathie que le matin et fin d'après-midi il m'a proposé de faire des exercices aquatiques. Après ces séances, je constatais une plus grande souplesse et je pouvais même me déplacer sans canne.

A mon retour de vacances, étant donné le bienfait procuré, j'ai décidé de continuer cette activité à l'aide de mon épouse pendant une dizaine d'années.

Malheureusement, j'ai contracté une infection urinaire couplée à une bronchite ce qui m'a tenu au lit pendant plus de deux mois. A la suite de cela, mon épouse n'a plus su effectuer mes transferts et j'ai dû faire appel à des aides extérieures.

En ce qui concerne la piscine, mon kiné a eu l'extrême gentillesse de me reprendre en mains et ce, pour mon plus grand bien.

Cette thérapie me procure un bien-être général amélioré et je peux notamment refaire quelques mouvements qu'il m'était impossible de faire auparavant. Je parviens même à nager 6 x 10m à la fin de chaque séance, sous contrôle du kiné.

Au sortir de l'eau, je me sens beaucoup plus souple, je me sens plus fort sur les jambes, je peux refaire quelques mouvements plus aisément et surtout je n'ai plus de crampes et nettement moins de spasmes.

Je ne saurais donc que conseiller aux personnes qui peuvent bénéficier d'un tel traitement de tenter l'expérience qui, j'en suis certain, sera des plus bénéfiques.



Se jeter à l'eau...

Il m'a été demandé d'écrire quelques lignes sur l'intérêt de l'hydrothérapie dans l'arsenal thérapeutique qui entoure la SEP.

Ayant l'expérience d'un patient atteint d'une SEP diagnostiquée en 1999, que j'accompagne dans sa piscine couverte à son domicile, je peux mettre en évidence les points suivants:

- Après le passage en piscine, que ce soit de manière autonome ou assistée, le patient décrit une sensation d'apaisement global des tensions et des contractures musculaires. Cet état perdure durant la journée, améliorant ainsi le confort de vie et les myalgies (douleurs musculaires).

- Archimède nous l'avait dit: un corps immergé dans l'eau, voit son poids qui diminue grâce à la poussée verticale de bas en haut qu'exerce l'eau sur le corps. La mobilisation des membres s'en trouve donc facilitée par le kinésithérapeute et les exercices actifs ou activo-passifs sont réalisés plus facilement. Le travail en piscine permet davantage d'activité physique avec moins de fatigabilité, ce qui contribue à l'entretien de la mobilité, à la diminution de la spasticité et à la lutte contre l'amyotrophie.

- Les résultats positifs obtenus par l'hydrothérapie conduisent aussi à une amélioration de l'état psychique du patient et de son entourage.

- Enfin, le passage en piscine implique de quitter le lit ou la chaise, ce qui restreint également les risques d'escarres liés à la compression tissulaire et la perte de mobilité.

- Une fréquence minimale est nécessaire (au moins trois fois par semaine de manière régulière) pour obtenir un bénéfice et une formule idéale doit être trouvée par le kinésithérapeute et son patient, quant à la longueur de la séance en piscine. Il semble que 20 à 30 minutes soit un bon compromis.

Je ne peux donc que recommander très chaudement l'utilisation de la piscine dans le traitement global de la SEP et j'encourage mes consoeurs et confrères à user de leur expérience et de leur imagination pour trouver des exercices et des manipulations à pratiquer avec leur patient dans l'eau.

H₂O

Moment vécu à 20ans...

"A minuit, en plein océan, seule sur le pont d'un paquebot, un sentiment de solitude intense... De l'eau noire à l'infini et un silence oppressant..."

Diane

H₂O

"J'adore l'eau parce que quand j'y entre, elle me supporte. Je me sens moins lourd, un peu comme en apesanteur. Mais il ne faut pas que j'y reste trop longtemps, sinon je m'y sens prisonnier, j'ai l'impression d'étouffer un peu."

Pascal

Quand tout va mal, il me reste mon bain

Moralement, physiquement, ça me fait un bien fou! Que ce soit parce que je suis très/trop fatiguée, parce que j'ai trop fait ou que je n'ai pas assez dormi, parce que les effets secondaires des interférons que je m'injecte "passent mal" cette fois-là, parce que la fatigue m'envahit tellement que je tremble de froid... le traitement qui marche chez moi: un bon bain chaud! Je sais: il n'y a aucun fondement scientifique à ça. La chaleur est sensée ralentir l'influx nerveux et est donc plutôt déconseillée aux personnes atteintes de SEP... J'entends, j'admets... Mais moi, c'est ma solution. La sieste me met dans un état de déprime intense, j'ai l'impression de me retirer du monde des bien-portants et si, par malheur, je m'endors, je suis d'une humeur de

cochon à mon réveil. Tandis que mon bain...

Quand j'y entre, je suis généralement tendue et raide, fatiguée et déprimée.

Quand environ 45 minutes plus tard j'en sors, après avoir rajouté encore et encore de l'eau bien chaude (je demande pardon à la planète!), je suis prête à commencer ma journée sereinement, ou une nuit paisible. Cela peut m'éviter de prendre un médicament myorelaxant, par exemple.

Par contre, je ne ressens pas du tout ce phénomène bienfaisant quand il fait très chaud, si je vais dans un sauna/hammam... là, au contraire, je perds toutes mes forces.

Comme quoi, il faut apprendre à se connaître...



Quand l'eau apaise la SEP

En tant que sport ou outil de rééducation, l'hydrothérapie montre des effets bénéfiques sur les symptômes de la SEP. Zoom sur cette option rafraîchissante.

Vertus de l'eau et sclérose en plaques

Apaisante, décontractante, tonifiante...
L'eau possède de nombreuses vertus.

Pour les personnes atteintes de sclérose en plaques, celles-ci seraient particulièrement bénéfiques, bien que très variables d'une personne à l'autre. L'activité physique en piscine permettrait de réduire la douleur et les spasmes, d'améliorer la mobilité mais également d'agir sur la fatigue et la dépression (1).

Seul bémol: la température de l'eau. Certains patients SEP sont hypersensibles à la chaleur. Si vous ressentez une fatigue importante après une séance en piscine chaude, cette activité ne vous convient peut-être pas.

Dans le cas contraire, cette chaleur a un effet décontractant bénéfique en cas de spasticité et permet de réduire certaines douleurs.

Faciliter mobilité et équilibre

Première caractéristique de l'eau: vous vous y sentez plus léger. Vos mouvements sont plus faciles à réaliser, dans de plus larges amplitudes. En cas de motricité réduite, le corps retrouve en outre des sensations oubliées.

Rééducation par l'eau

Le milieu aquatique constitue également un excellent outil de rééducation. Tout d'abord parce que vous pouvez y tenir debout soutenu par l'eau même si votre musculature ne soutient habituellement plus totalement votre corps. En cas de faiblesse dans les membres inférieurs, l'activité en piscine peut s'avérer particulièrement bénéfique.

Améliorer la circulation sanguine

Lorsque les muscles des jambes se contractent mal, des gonflements peuvent apparaître (œdème). En cause? Les veines ne drainent plus aussi bien les tissus. La pression de l'eau, surtout en profondeur, va réaliser une sorte de "pressothérapie" qui va favoriser le drainage veineux.

Eviter tout risque de chute en piscine

Se déshabiller, enfiler un maillot, accéder à la douche puis à la piscine... autant de situations qui peuvent s'avérer dangereuses en cas de troubles moteurs ou de l'équilibre. A vous d'évaluer comment vous maîtrisez ces différentes étapes. Même si vous pratiquez l'activité sans accompagnateur, il faut parfois pouvoir compter sur quelqu'un - ne fut-ce que le maître-nageur - pour sécuriser l'accès au bassin.

(1) Castro-Sánchez AM & al. , Hydrotherapy for the treatment of pain in people with multiple sclerosis: a randomized controlled trial., Evid Based Complement Alternat Med. 2012;2012:473963. Epub 2011 Jul 14.

H₂O

Tempête en mer ou encore vague qui vous écrase au sol lors d'un bain: je me suis sentie tellement insignifiante face à cette puissance de l'eau.

Sylvie

Vous nagez en piscine?

A chaque visite chez ma neurologue, la question fuse: "Vous nagez en piscine?" "Non"... et je me sens obligée de trouver des tas d'excuses qui ne valent rien, je sais bien que la natation pourrait m'apporter énormément tant au niveau de l'équilibre que de la force musculaire, la détente, l'ouverture ample de toutes les articulations... Mais moi, je n'aime pas les piscines !

Si j'y vais, voilà le scénario: avec des pieds de plomb, je prépare mon sac et j'y mets un maillot dans lequel je me sentirai grosse et moche, un bonnet qui finira la transformation en "chose informe" au crâne aplati, un pince-nez que je serai obligée de porter si je veux plonger ou nager sous l'eau (en fait, seule chose que j'apprécie), une serviette de bain que je choisis grande et douce pour y enfouir mes futurs grelottements, mon shampooing qui n'épargnera pas ma teinture qui s'abîmera à cause du chlore...

Une fois sur place, je trouverai les cabines étroites, bruyantes, les casiers trop petits (comment faire entrer mes bottes là-dedans sans écraser ma veste déjà posée sur mon sac?), j'aurai un mal fou à me mouiller sous la douche – que je finirai par éviter d'ailleurs, je n'aurai pas envie de me plonger les pieds dans ce bain désinfectant (est-ce qu'il désinfecte d'ailleurs, ou est-ce au contraire un bouillon de culture?), je prendrai un temps certain pour tâter l'eau du bout de mon gros orteil – brrrrr, que c'est froid! – et j'observerai les autres durant

un temps fou avant de me dire que si je n'y vais pas, ce n'était pas la peine de perdre autant de temps pour y venir.

Je me lancerai et une fois que je serai dans l'eau, j'apprécierai durant... quelques instants.

Des enfants crient et ça résonne, je ne nage pas assez vite pour la personne qui me suit dans mon couloir, elle me cogne avec sa petite palme... aie! ça fait mal!

Je m'éloigne et fais quelques exercices au bord, je nage une largeur sous l'eau... j'ai mal au nez... mon bonnet me serre... j'ai froid... je sors!

Me revoilà sous la douche, je gèle et d'autres voudraient déjà me la prendre. Non madame je prends mon temps, ma peau sent encore le chlore et je déteste ça, mes cheveux m'en veulent du traitement que je leur fais subir...

Retour au vestiaire, il faut se battre avec la clef, une fois sur deux ça coince... je grelotte, je veux une cabine, elles sont toutes occupées!

En voici une, mes vêtements sont tombés à terre, ça y est mon pull est mouillé, quelle horreur.

Ma serviette de bain finit au sol, c'est sûrement sale... et tous ces gens qui crient, pourquoi sont-ils si bruyants?

"Alors madame, vous allez à la piscine?"

Je vous jure que la prochaine fois ma réponse sera: "non madame, plus jamais, je déteste ça, j'attends les beaux jours pour aller à la plage."



Redécouverte des plaisirs de la baignade grâce à la SEP

Soyons honnête, avant de recevoir ce sacré diagnostic, je considérais que l'eau ne présentait que deux aspects intéressants: elle permet de se désaltérer et de se laver! Pour le reste, je conservais un souvenir peu enthousiasmant des baignades scolaires et leurs relents de chlore ou des bains de mers avec un mélange de sable et de sel collé à la peau... BOF!

Arrivée à Melsbroek pour suivre le "programme d'accompagnement précoce", j'accepte du bout des dents la proposition de suivre une séance d'hydrothérapie, vivement conseillée par la kinésithérapeute avec laquelle je travaille.

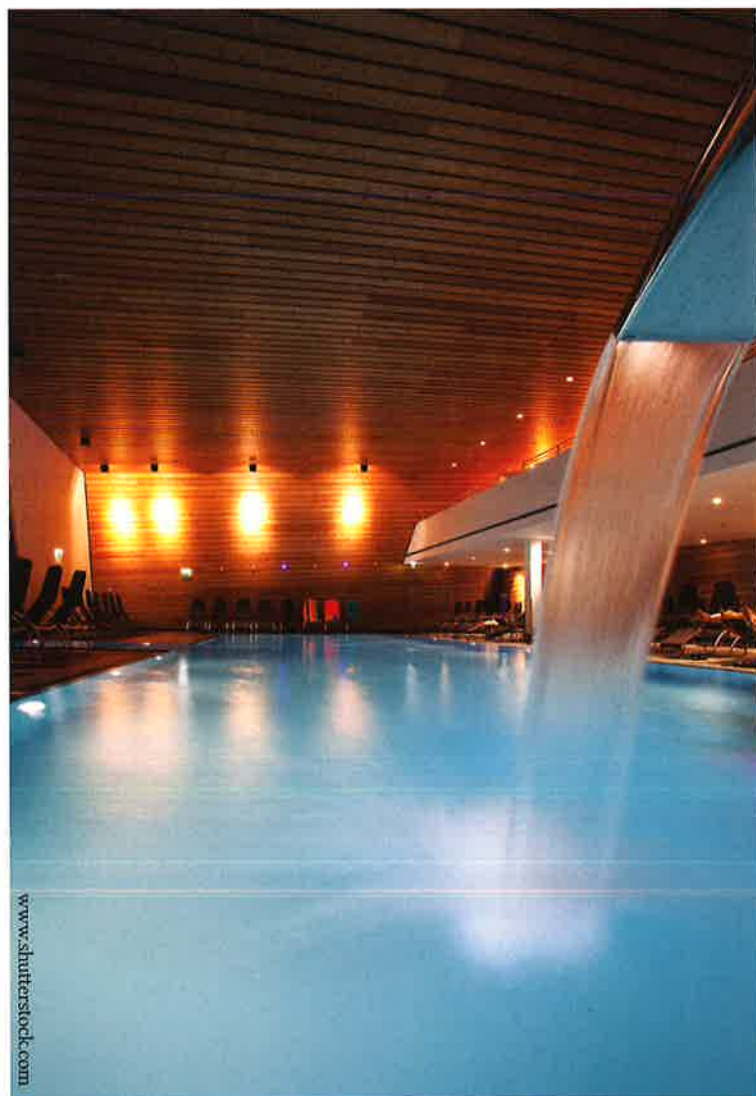
Première surprise, la température de l'eau est particulièrement agréable; puis petit à petit, je redécouvre un corps que j'avais oublié, qui se déplace sans "fausse note" ni hésitation, ni pertes d'équilibre et je me sens retrouver assurance, énergie et une grande envie de bouger simplement pour le plaisir!

Attention, à la sortie de l'eau, il faut retrouver les vieux réflexes de prudence; la terre est basse et le sol glissant... on apprécie une infrastructure bien pensée.

Souhaitant renouveler cette agréable expérience sans avoir le courage d'aller régulièrement jusque Melsbroek, j'ai d'abord testé une piscine publique -où l'infrastructure n'est pas toujours très adéquate- pour finalement découvrir à proximité de chez moi une clinique de réadaptation locomotrice (Clinique du Bois de la Pierre près de Wavre) où il est possible de suivre un programme d'hydrothérapie dans un environnement agréable et sécurisé. En ce qui me concerne, les sessions se passent en groupe de 5 à

8 personnes avec un kinésithérapeute. Ces patients viennent en ambulatoire avec des diagnostics différents.

Mais d'autres possibilités sont proposées en fonction des caractéristiques et des disponibilités de chaque patient.



SEP et hydrothérapie

L'hydrothérapie est, comme son nom l'indique, l'utilisation de l'eau (hydro) en thérapie. On entend dès lors par hydrothérapie, l'ensemble des traitements utilisant l'eau à des fins médicales, de détente ou de bien-être.

Afin de découvrir cette discipline, trois membres de l'équipe "La Clef" se sont rendus au **Centre National de la Sclérose en plaques de Melsbroek** et au **Centre neurologique et de réadaptation fonctionnelle de Fraiture-en-Condroz**, tous deux spécialisés dans la prise en charge des personnes atteintes de SEP.

Nous avons eu l'occasion de visiter les services d'hydrothérapie de ces deux centres de réadaptation spécifiques, et avons ainsi eu le plaisir de rencontrer Benoît GEBARA, chef kinésithérapeute à Melsbroek, et le docteur Benoît MAERTENS, chef du service de réadaptation à Fraiture.

L'objectif de notre démarche était de découvrir les activités proposées en piscine, infrastructures, équipements, professionnels, profils des participants, spécificités et points forts de chacun des services,... afin de vous les présenter et peut-être susciter l'envie d'aller les découvrir sur place, à votre tour.

Ces deux services d'hydrothérapie présentent des points communs et sont, comme nous avons pu nous en rendre compte, très appréciés par les patients.

Situés pour l'un dans la région de Bruxelles et l'autre dans celle de Liège, ils accueillent journallement de 20 à 25 patients atteints de sclérose en plaques à Melsbroek et entre 5 et 8 à Fraiture .

Comment fonctionnent ces services d'hydrothérapie?

Les patients peuvent profiter du service d'hydrothérapie dans le cadre d'une hospitalisation ou en ambulatoire (1 ou 2 fois/semaine). Cette prise en charge individuelle fait toujours partie d'un programme de réadaptation (kinésithérapie, hydrothérapie, logopédie, ergothérapie,...) établi après bilan complet par une équipe pluridisciplinaire. La motivation et l'objectif du patient sont essentiels. Il n'est pas nécessaire de savoir nager et seuls, des problèmes d'incontinence et/ou de plaies empêchent l'accès au bassin.

La température de la piscine de Melsbroek est de 29-30° et de 31° à Fraiture; ce qui convient, à priori, aux personnes atteintes de SEP. Une aide est possible dans les vestiaires et pour la mise à l'eau. L'environnement est adapté aux personnes à mobilité réduite, de l'entrée de la piscine jusque dans l'eau (accès, vestiaires, barres d'appui, chaises de piscine, lift,...). Chaque patient est suivi par un kinésithérapeute spécialisé en "hydro" durant sa séance.



Travail de relaxation

Leur originalité?

Pourquoi travailler dans l'eau?

- les mouvements réalisés dans l'eau présentent deux caractéristiques intéressantes:

- 1) "le travail en décharge": dans l'eau, le corps pèse moins lourd, reproduisant une forme d'apesanteur.
- 2) "le travail contre résistance": les gestes doivent vaincre la résistance de l'eau qui est plus importante que celle de l'air.

Il ne faut pas oublier non plus le plaisir d'être dans l'eau et la relaxation.

Quelles activités proposent-ils?

Des traitements à l'eau chaude:

- travailler la marche, l'équilibre et la coordination;
- renforcer et détendre les muscles;
- se réentraîner à l'effort physique;
- se relaxer (Watsu);
- pratiquer la natation.

"Avant de faire ces visites dans les deux hôpitaux, je ne me sentais pas concerné par l'hydrothérapie, la kiné et autre.

Mais lors de mes rencontres avec les équipes, j'ai compris à quel point il était important d'intégrer le plus tôt possible ces soins dans mon traitement.

En effet, je n'étais pas conscient du bien-être et du confort que ceux-ci pouvaient m'apporter. Je ne me rendais pas compte que d'avoir de bons réflexes tout au début de la maladie pouvait permettre quelques fois d'éviter que celle-ci ne s'installe plus et ne me déforce.

J'ai donc pris la décision le mois suivant, d'aller dans un de ces hôpitaux pour suivre un programme complet de réadaptation, pour pouvoir mettre en place des choses dans mon quotidien et surtout avoir une nouvelle approche de ma maladie."

Centre National de la SEP - Melsbroek pratique la Cryothérapie (traitement à la glace) afin de diminuer temporairement la spasticité des membres inférieurs. Le bain froid influence les troubles de la sensibilité, la sensation de fatigue et stimule la force musculaire. Il est notamment utilisé à Melsbroek avant une séance de kinésithérapie. Il propose également des séances d'aquagym l'après-midi.

Centre neurologique et de réadaptation fonctionnelle de Fraiture - en- Condröz propose des bains thérapeutiques avec aromathérapie aux patients atteints d'un handicap important. S'ils n'ont pas accès à la piscine, ils peuvent lors de ces bains profiter d'un moment de détente et de relaxation.



Travail de coordination des mouvements

H₂O

"Elle est fabuleuse. En vacances, elle est une source de plaisirs, de joies, de détente et d'amusements. J'ai besoin d'elle, c'est certain!"

Diane

Trois rituels venus d'ailleurs

A la suédoise

Les saunas privés et les grands bains de neige ou d'eau glacée sont courants en Suède. Mais on aime aussi, après le travail ou le sport, se rendre en groupe au sauna le plus proche, réservé aux femmes ou aux hommes selon les jours.

On n'a besoin que d'un seau pour jeter de l'eau froide sur les pierres chaudes.

Moment de détente garanti...

A la marocaine

On va au hammam dès 14 ans au Maroc: pour un bon nettoyage hebdomadaire et parce que cela fait partie de la tradition.

Il y a d'abord le passage dans chacune des trois pièces de plus en plus chaudes. Successivement, on est shampooiné, savonné et massé au savon noir, brique avec le gant exfoliant pour se sentir purifié et se retrouver avec une peau lisse, souple, rajeunie.

On se sent léger comme une plume, soigné des pieds à la tête.

A la japonaise

Au Japon, une pièce est spécialement consacrée à la douche et à la baignoire; les lavabos se trouvent ailleurs. On se lave sous la douche et on entre aussitôt dans la baignoire, remplie d'une eau chaude, à 42°, pour se relaxer. Il y a aussi les "sentō", des grandes baignoires publiques où les japonais vont, avant ou après le dîner, pour discuter une petite heure avec des collègues et des voisins.

Chez eux, ils jettent un cube d'eau thermale solidifiée et certaines femmes y ajoutent des pétales de rose ou des écorces d'oranges.



Comme un poisson...

J'avais 10 ans lorsque j'ai découvert le bonheur de nager en 10 leçons.

*Je nage la brasse depuis lors, et très bien d ailleurs. Ado, tous les jours de vacances à la piscine en plein air et plus tard, avec mes 4 enfants, en nocturne, tous les vendredis pendant plus de 15 ans sans rater une semaine, je nageais les trente dernières minutes... **Cela me faisait du bien!***

Quel rapport avec la SEP?

À l'époque, j'ignorais que j'en étais atteinte. Je me suis trouvée tellement mal et forte de mon expérience "nager ça me fait du bien" que pendant plusieurs semaines et tous les jours, je partais nager mes 30 longueurs en matinal (7 heures le matin), je rentrais, ramassais tous mes enfants et go... au travail.

Étant instit, le jour de la piscine, plutôt que de rester dans les gradins pendant le cours, je nageais "mes longueurs". C'était une aide pour tenir. Au médecin à qui je me plaignais d'être épuisée et si mal et à qui je disais..."alors, je vais nager."

Lui: "Combien de longueurs?"

Moi: "30"

Lui: "moi je n'arrive pas à en faire 2" et il me renvoyait avec des vitamines.

*Au pire de mes crises, vous avez bien lu: au pire, je me suis traînée à la piscine incapable de m'habiller, en pyjama... je me suis souvent dite "je ne vais pas y arriver, je vais me noyer, ..." et bien non. **Nager me rend ma normalité.***

Aujourd'hui, je suis retraitée et diagnostiquée SEP depuis 10 ans (enfin l'explication "pourquoi écrire au tableau m'était si épuisant et pourquoi mes yeux m'abandonnaient à la correction des dictées", etc.).

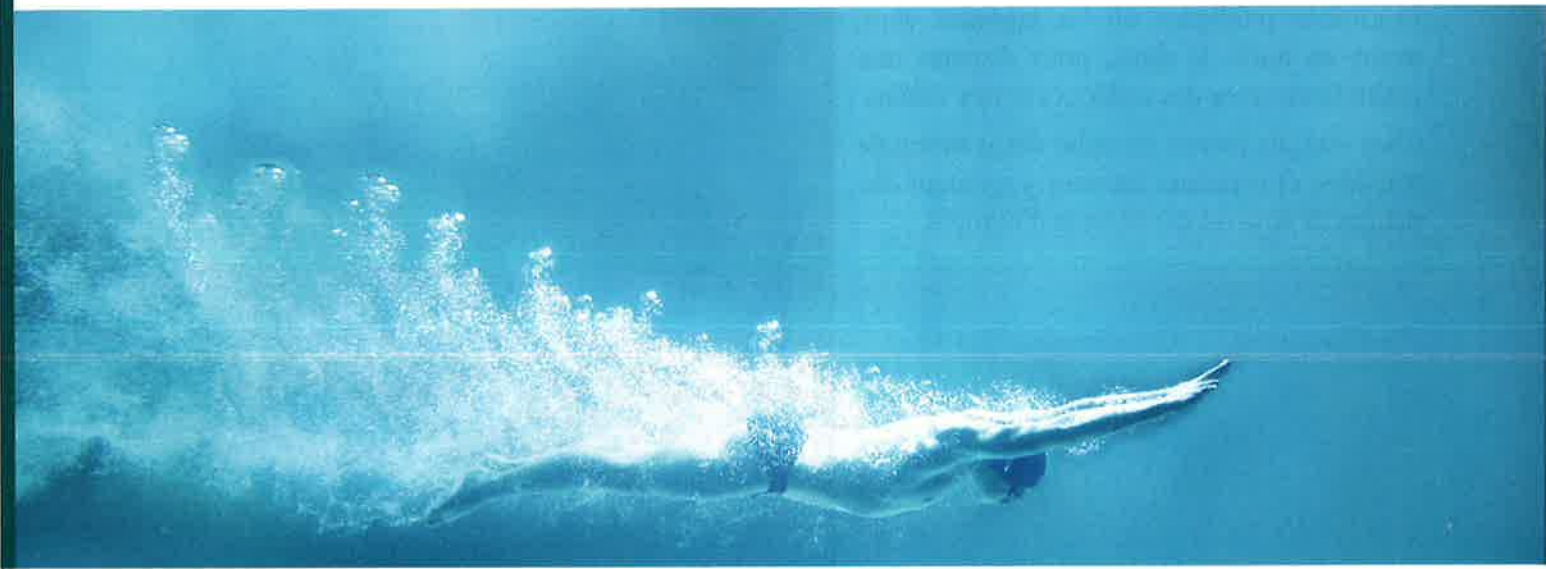
Et bien rien n'a changé. Si je tiens le coup, c'est grâce à l'aquagym TOUS les matins sauf le dimanche (pas de cours).

*Et le mardi... en plus... et c'est tout nouveau, **aquabike**. Ne riez pas mais les premiers cours, pas moyen de modifier mon rythme, ni de sortir de l'eau par l'escalier: pas marrant.*

Et bien, maintenant, après 10 séances, je sprint mais j'ai encore 2 ou 3 crevaisons sur le 3/4 d'heures de cours et après quelques longueurs pour changer le rythme dans les jambes, je sors de l'eau comme une championne.

Se rhabiller... épuisant... mais ça c'est pour tout le monde.

MC



dans l'eau!

J'ai découvert la sensation agréable de me mouvoir presque normalement dans l'eau, c'était après 6 mois d'instabilité sur la terre ferme (équilibre perturbé, marche instable, trouble de la coordination, fatigue, mal de tête...).

L'eau était chaude (32°) et cette sensation a été très agréable... je retrouvais des sensations "comme avant", je pouvais à nouveau nager comme avant, enfin beaucoup moins!

Près de chez moi, il y a une kiné qui travaille dans l'eau... super! J'ai essayé et depuis j'y retourne chaque semaine, cela fait 6 ans... c'est un de mes petits bonheurs de la semaine!

Hors de l'eau pour moi, après 10 minutes, la position debout statique est une torture et mes pieds ne décollent plus du sol. Il ne m'est plus possible de sauter même en me tenant!

Un petit plouf et me voilà plongé dans un autre monde! Un monde où le silence est roi, troublé par le bruit de notre respiration du moins au départ car avec l'expérience, on entend les poissons perroquets manger le corail ou une langouste rouspéter parce qu'on la dérange.

Un monde où la troisième dimension existe, on ne se déplace plus sur des plans horizontaux ou verticaux mais dans un volume, il suffit de jouer avec le volume de son gilet pour monter ou descendre sans donner un coup de palmes. En bref, nous sommes libérés de cette attraction terrestre qui nous écrase au sol, qui nous empêche de nous mouvoir librement.

Un monde qui nous est totalement inconnu. Nous devons apprendre à gérer notre stress où la moindre erreur peut être dramatique. L'écolage est rigoureux mais réalisé toujours dans la bonne humeur. Plusieurs fédérations d'écoles de plongée existent et ce n'est pas forcément la plus chère la meilleure.

Un monde enfin merveilleux, de la plongée en carrière à la plongée en mer Rouge; chaque fois un

Que se passe-t-il dans l'eau? Je me sens portée et il m'est possible de faire des choses que je ne peux pas faire hors de l'eau: me tenir et sauter sur un pied, puis sur l'autre. (Sauter ce n'est pas très important, mais quand cela ne vas plus, savoir que l'eau aide, rend cela à nouveau possible, c'est bon pour le moral.)

La kiné réalise un massage avec un jet d'eau puissant: cela fait travailler les muscles et comme ils sont détendus dans l'eau, ce massage est plus efficace et il est très agréable.

A côté de cela, je peux rester dans l'eau, j'y réalise une série d'exercices, mi-étirement, mi-musculation. Dans l'eau les mouvements sont plus amples, plus faciles...

Et après je dors bien !

Sabine



spectacle différent s'offre à nos yeux. Des anecdotes, je pourrai écrire un livre mais mon éditrice "Coraille" m'a limité à une vingtaine de lignes. Je ne peux que vous encourager à essayer lors d'une journée portes ouvertes, vous serez conquis par cette expérience. C'est ici que l'expression "se jeter à l'eau" prend tout son sens.

B. MLX

L'eau, le son et la vibration



Lors des week-end détente organisés par la Ligue de la SEP Communauté Française, La Vlaamse Liga et les Mutualités libres, des séances de relaxation sont proposées.

Des moments de détente pas comme les autres puisque ce sont les bols tibétains qui guident les personnes vers un état de relaxation profonde.

Issus d'une technique d'origine orientale, leur efficacité est confirmée par les recherches actuelles en acoustique, en physique quantique et en neurosciences.

Le son est vibration: le son fait vibrer l'air, qui transmet la vibration à nos tympans.

De même, il fait vibrer l'eau, dont notre corps est composé à plus de 80%.

Ceci explique la notion de "massage sonore", redécouverte récemment en Occident par le biais de la musicothérapie.

Les objectifs principaux sont la relaxation profonde, le lâcher prise des tensions psychocorporelles, le ressourcement, l'harmonisation du corps et la stimulation de la créativité.

Chacun est allongé les yeux fermés et se laisse bercer par l'univers sonore, très doux, pendant une heure environ (10 à 20 bols peuvent être utilisés).

Le physicien allemand Peter HESS a également étudié l'efficacité des bols en piscine.

La vibration portée par l'eau se transmet rapidement au corps tout entier, plongeant la personne dans un état de détente très profond.

H₂O

"Quand je quitte un pays ensoleillé bordé par la mer, je plonge le plus profondément possible dans l'eau, comme si je voulais dire au revoir à cette immense étendue sensuelle.

C'est devenu un rite..."

Ludmila

La bagarre contre l'océan

Je venais d'apprendre mon diagnostic de SEP...

Devant la tournure des événements, nous modifions notre destination de vacances (initialement prévue à la montagne) et nous partons dans les Landes.

Je ne connaissais que très mal cette côte, quelle merveille!

Mes enfants découvrent le bonheur de jouer dans le sable, dans l'eau, de parcourir la côte à vélo... Moi, je me lance tout de suite dans l'océan.

De la petite maison que nous avons louée, il y a un chemin en caillebotis pour accéder à la plage. Une petite côte et voilà, je suis face à l'océan... que c'est bruyant! Les vagues sont fortes, pourtant le temps est beau et il n'y a pas trop de vent...

Néanmoins, il me fouette le visage et le corps, je dois me battre pour accéder au sommet de la dune, je ferme la bouche pour ne pas avaler de sable... et là, je suis face à l'océan, je suis bouche bée, c'est immense, magnifique, magique!

L'eau de l'Atlantique est froide même quand la température extérieure est élevée, je ne me lance pas tout de suite, je laisse mon corps s'habituer à l'eau.

C'est difficile de rentrer dans l'eau parce que les vagues me déséquilibrent, je tombe, je dois m'y reprendre à quelques fois, j'y suis... et même pour rester debout, je dois continuer à me battre!

Chaque vague me bouscule, me submerge, il faut que j'avance et que je passe "la barre" de vagues qui sont fortes près de la plage, ça ne marche pas du premier coup!

Là, ça y est, je suis suffisamment loin du bord, je n'ai plus pied mais je suis moins bousculée. J'essaie de faire la planche, c'est facile parce que l'eau est salée mais très vite une vague me soulève et une autre s'abat sur moi, pas de stabilité possible pour moi!

Je m'éloigne encore un peu, là ça devient vraiment plus calme, les cris des enfants s'amenuisent, je me sens seule au milieu de l'océan et ça me ravit. Il

faut que je pense au retour vers la plage, je vais de nouveau devoir me battre, il faut que je garde suffisamment d'énergie pour y arriver.

Demi-tour donc, je me sers de mon corps comme d'une planche, je suis portée par les vagues et... lancée un peu durement sur la plage. J'aurais préféré un retour en douceur, mais je n'avais pas bien mesuré la force des vagues et l'intensité du courant. Je suis loin de mon point de départ, la promenade sur la plage fera partie de ma baignade!

J'ai bien besoin d'un repos sur ma serviette de plage pour récupérer de cette première expérience, je vois des surfeurs qui semblent voler à la surface de l'eau, quelle aisance par rapport à moi!

Je puise dans la force de cet océan toute la force qu'il me faudra pour affronter la suite de ma vie, la bagarre et le repos, selon les instants paisibles ou pas...

Tous les matins en arrivant sur la dune, je serai secouée par le vent et abasourdie devant la beauté de cet océan, le soir je serai fatiguée par le bruit de vagues et des rafales, par l'effort accompli pour mériter cette immensité liquide.

Je n'y vais plus actuellement... mais je sais que si un jour je baisse les bras, c'est là que j'irai retrouver de l'énergie pour continuer mon chemin.



Contre vents et marées

Philippe LEPAGE navigue vers l'arc-en-ciel

Le vent, l'eau, la liberté.

Dans son voilier, Philippe LEPAGE pénètre dans une autre dimension. Aux commandes de son Martin XVI, il dirige sa voile avec audace.

Sa ténacité à repousser ses limites physiques imposées par la sclérose en plaques lui permettent de tracer un sillon bien visible dans les vagues.

Philippe LEPAGE a pratiquement passé sa vie sur l'eau. À bord d'un catamaran olympique ou sur un voilier de plusieurs tonnes, il a navigué au Québec, en Bretagne et en Floride.

Sa passion l'a mené à la vice-présidence de la Marina de Valleyfield (Québec) durant les années 90.

“Être sur l'eau c'est entrer dans une autre dimension. Il y a un recueillement qui se fait où tu te retrouves face à toi-même, un affrontement personnel”, résume-t-il.

Mais en 1994, la maladie l'a frappé. Verdict: sclérose en plaques.

Désormais, bien que ses gestes soient limités par les membres du côté droit, il est autonome, en appartement et possède même un véhicule adapté. Mais, il se trouvait loin de l'eau.

L'an dernier dans un magazine, il a découvert l'Association québécoise de voile adaptée qui possède, notamment, des installations au Yacht Club de Pointe-Claire.

Quand il était jeune, la voile représentait une activité inaccessible pour lui, réservé à l'élite. Une porte s'ouvrait et il a saisi sa chance.

“Mon accompagnateur m'a félicité de faire bouger le bateau même s'il n'y avait pas de vent. À ma deuxième sortie, le ciel était gris, menaçant. Mon accompagnatrice m'avait averti que si j'avais besoin d'aide de lui faire signe. Ça été une très belle sortie. À mon retour, je me suis dit que, dans la vie, lorsque l'on passe à travers les nuages, on voit un arc-en-ciel”, révèle-t-il.

Le voilier est adapté à ses mouvements, les cordages et instruments de navigation sont installés au centre et faciles d'accès. Pour le sexagénaire, la voile, c'est confronter les éléments et les contrôler comme ils se présentent. Il faut bien sûr avoir des connaissances techniques, mais après, le combat personnel s'installe sur l'eau. Son expérience de la navigation et ses habiletés ont attiré les regards vers lui.

Première course, première victoire

Ses brillantes sorties lui ont permis de sauter des étapes. Il pouvait naviguer en solo, accompagné par un moniteur qui ne bouge qu'en cas de problèmes purement techniques. On l'a également attiré dans l'équipe de course.

Une course consiste principalement à un trajet autour de diverses bouées.

“Le plaisir de la compétition c'est de se retrouver avec des gens qui possèdent un bateau semblable, le même vent. Tu ne gagnes pas des courses, tu gagnes des compétiteurs, le respect”, explique-t-il.

Malgré le week-end des Régates qui débute, il prend la route d'Ottawa avec une voile et termine ex-æquo au premier rang. Son audace et sa compétitivité sur l'eau lui ont permis de vaincre des navigateurs expérimentés.

Abordage à Vancouver

“À Ottawa, les gens ne savaient pas d'où je venais et ont découvert mon potentiel. Les gens parlaient de Vancouver et j'ai décidé de m'inscrire. C'est physique la voile mais même si je finis dernier ou que je me plante dans la montagne, je vais avoir atteint ce rêve. Pour moi, c'est de la motivation”, a expliqué M. LEPAGE, se qualifiant de U Boat, ces fameux sous-marins allemands spécialisés pour frapper lorsque l'on s'y attendait le moins.

Il tend la feuille sur laquelle se retrouve le nom des inscrits à la Mobility Cup. Aux côtés, de Cambridge en Angleterre, Auckland Nouvelle-Zélande et Sacramento en Californie, on retrouve Salaberry-de-Valleyfield, Québec. Philippe LEPAGE sourit de fierté. *“On est 35 millions de résidents au Canada et moi je suis là!”*

Vancouver est sur son chemin. Un chemin sans fin dont il ne connaît pas les détours. Éventuellement, il va essayer un 2,4 de classe olympique, les mêmes embarcations qui seront admises aux Jeux olympiques de Londres en 2012.

“Je ne sais pas où la voile va me mener, mais c'est dangereux. Il y a tellement de possibilités”, conclut celui qui, dans sa voile comme dans la vie, se laisse bercer par le vent.



Partir en croisière

Quelques conseils

Si vous envisagez de partir en croisière, voici quelques conseils utiles:

Lorsque vous aurez choisi une compagnie maritime, appelez pour savoir si vos besoins pourront être pris en charge, si vous pourrez accéder aux endroits publics et aux excursions à terre.

Qu'il s'agisse de l'utilisation à bord d'un fauteuil roulant, de la climatisation, de l'aide d'un membre de l'équipage sur le bateau, ou d'un endroit frais pour garder vos médicaments, la plupart des compagnies de croisières seront heureuses de vous aider.

Toutefois il vaut mieux s'y prendre à l'avance. Certaines compagnies peuvent vous demander un certificat médical attestant que votre état de santé est compatible avec une croisière. Choisissez autant que possible un bateau récent, qui sera probablement plus spacieux et plus accessible aux personnes ayant des déficiences.

Attention au soleil: nettement plus fort sur l'eau: prévoir les lunettes de soleil, le chapeau et une bonne crème solaire.

Le mal de mer peut ruiner la plus belle des croisières.

Avant de partir, consultez votre médecin sur les médicaments que vous pouvez prendre pour le mal de mer et demandez si vous pouvez sans crainte les utiliser en même temps que vos autres médicaments.

Bon vent et belle croisière!



Envie d'une petite escapade sur la Meuse ou la Sambre?

Devenez "capitaine d'un jour" sur un CATAMOSAN pour fêter un évènement ou pour le plaisir, en famille ou entre amis...

Trois modèles de catamaran accessibles aux personnes moins valides permettent d'emmener de 4 à 12 passagers.

Location sans permis.

Conduite aisée et stable. Explications utiles et consignes de sécurité données avant le départ.

Accompagnement par un pilote ou un guide possible sur demande.

Infos : 081/31 39 46 – info@catamosan.net



H₂O

"De l'eau, de l'eau... que d'eau !"

Baie de Somme, après 7 km dans une campagne verdoyante
le ciel devient brusquement noir, la pluie et le vent
s'abattent violemment.

Une bourrasque si forte, nous restons figées derrière une
petite haie jusqu'à l'arrivée d'un autochtone qui nous
ouvre sa porte de garage en nous sermonnant gentiment...
d'inconscientes.

Petite accalmie; il nous reste 21 km à faire trempées,
à vélo et en chaise...

Arrivées à destination, éclats de rire en nous regardant...
ruisselantes et dégoulinantes, un joli souvenir à raconter.

Une balade en kayak

L'été dernier, je séjournais dans la jolie région de la Gruyère, en Suisse Romande. Il faisait beau, pas trop chaud, les paysages étaient splendides...

Mon mari m' a proposé une "balade" en kayak, sur un lac de barrage.

Pas la peine de réserver, on nous installe dans un kayak biplace et nous voilà partis...

Mes bras ne sont pas bien costauds mais étonnement, je ne trouve pas l'effort aussi pénible que je l'imaginai. Je suis bien soutenue dans le dos, la position est agréable.

Nous avons un peu de peine à pagayer de concert, mon mari dirige l'embarcation et je fais ce que je peux!

Il y a de petites "îles" que nous pouvons contourner ou en profiter pour accoster et faire une petite sieste sur l'herbe... on ne s'en prive pas!

Après une petite heure de repos et avant de repartir, je glisse l'orteil dans l'eau... et je me rends compte qu'elle est chaude. Là, je ne résiste plus!

Je me glisse dans les herbes douces qui font le lit de cette grande étendue, je me laisse porter par le clapotis, je fais la planche et je dore au soleil... quel bonheur!

Quelques brasses, repos à nouveau et il est temps de repartir...

Le retour est un peu dur, je l'avoue! Je n'ai plus vraiment de force et la charge revient à mon mari de nous ramener à bon port, ce qu'il fait avec plaisir.

Arrivés sur la berge, je n'ai plus la force de sortir du kayak, alors je me laisse tomber par dessus bord et je reste dans l'eau encore durant de longues minutes. Elle est chaude et semble glisser le long de mon corps, c'est comme une caresse, je m'y prélasser et j'adore ça!

C'était sans doute un peu trop d'efforts... peu importe, je ne regrette rien! Et surtout, je referai ça l'été prochain!





Le lac du "Val Joly"

Un après-midi, une journée, un week-end... seul, en famille ou en groupe, Le "Val Joly" est le site parfait pour se ressourcer en profitant de la nature (activités terrestres, aquatiques, nautiques, aquarium, découverte...).

Situé dans le nord de la France à proximité de Chimay (province de Hainaut), ce parc naturel régional offre de nombreuses possibilités de loisirs et de détente autour et sur un lac de 180 hectares.

Un grand espace aquatique et de bien-être (bassin ludique, aqua-twister, gym, leçon de natation, sauna, jacuzzi, hammam...) accessible aux personnes à mobilité réduite est mis à votre disposition.

Possibilités de se restaurer sur place au bord du lac et/ou formules week-end marche nordique, aquaforme et pêche avec hébergement.

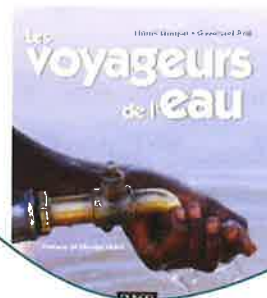
Vous voulez en savoir plus?

33 (0)3 27 61 83 76 – www.valjoly.com

Les voyageurs de l'eau

Lionel GOUJON et Gwenael PRIÉ - Dunod, 2010.

L'eau est un enjeu majeur du XXI^e siècle. Tout le monde s'accorde là-dessus. Mais comment saisir la réalité de la situation? Lionel GOUJON et Gwenael PRIÉ, deux jeunes ingénieurs, ont décidé de se rendre sur place. Au gré de leurs rencontres en Asie, en Amérique du Sud et en Afrique, ils nous racontent les combats menés par les habitants, les ONG, les institutions locales, les entreprises, les chercheurs pour améliorer l'accès à l'eau des populations et protéger cette ressource naturelle. Car si le problème de l'eau est global, les solutions, elles, sont le plus souvent locales.



"Découvrir et faire découvrir les principaux enjeux liés à l'eau et montrer que là où des problèmes se posent, s'inventent également des solutions, proposer un va-et-vient entre le local et le global, entre ici et ailleurs, tel est le parti pris pleinement réussi des auteurs qui permet de revenir aux fondamentaux".

Nicolas HULOT

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 FICHER .PDF VIA VOTRE ADRESSE COURRIEL.

PARAMÉDICAL

THERMALISME ET SEP

PAR LE DR HÉLÈNE DE SAXCÉ DANS LIGUE FRANÇAISE DE LA SEP - 1996

Il n'est pas utile d'envisager une cure thermale pour éviter ou guérir une affection neurologique comme la SEP. Cependant, comme vis-à-vis de toute maladie chronique, le thermalisme présente des indications intéressantes, un mieux-être chez le patient atteint de SEP. Certaines contre-indications peuvent se présenter qui exige l'avis médical. L'article est suivi d'une mise au point parue en juillet 1999 dans la même revue.

ARTICLE - 4 PAGES

N° 2032

PARAMÉDICAL

HIPPO, ERGO, LOGO,... AU-DELÀ DES MOTS

PAR LE GROUPE "LA CLEF" DE LA LIGUE BELGE SEP COMMUNAUTÉ FRANÇAISE - 1996

Dossier présentant succinctement l'hippothérapie, l'ergothérapie, la logopédie, la kinésithérapie, la cryothérapie, la sophrologie, le yoga, l'hydrothérapie.

ARTICLE - 12 PAGES

N° 2039

PARAMÉDICAL

LES CURES THERMALES EN BELGIQUE

SUR LE SITE WEB: WEEKEND-THALASSO.BE - 2014

Les thermes sont indiqués pour soigner de nombreux symptômes: état anxio-dépressif, douleur, fatigue, stress,...

Les coordonnées de 3 centres sont renseignées: thermes Grimbergen, thermes de Spa et Radison Blue Palace (aussi à Spa).

ARTICLE - 1 PAGE

N° 2078

PARAMÉDICAL

L'HYDROTHERAPIE

SUR LE SITE WEB: PASSEPORTSANTÉ.NET/FR - 2014

Cet article intitulé "hydrothérapie" se réfère aux soins de santé par l'usage externe de l'eau à des fins thérapeutiques.

Sont donc concernés la thalassothérapie (eau de mer), la balnéothérapie et les cures thermales: salus per aquam (la santé par l'eau).

ARTICLE - 8 PAGES

N° 2079

PARAMÉDICAL

HYDROTHERAPIE - KINÉSITHÉRAPIE . CENTRE KINOS À LOUVAIN-LA-NEUVE

SUR LE SITE WEB: CENTRE-KINOS.BE - 2014

C'est un centre de rééducation dans l'eau d'une piscine adaptée avec une eau à 32°. Celle-ci provoque des effets bienfaisants pour les personnes atteintes de troubles neurologiques et/ou orthopédiques, avec des douleurs chroniques (ostéo-articulaires, fibromyalgie),...

L'eau est un élément essentiel à une vie épanouie et heureuse. Elle nous permet d'avoir une bonne estime de soi, d'avoir confiance en soi, d'oser...

ARTICLE - 5 PAGES

N° 2080

HYGIÈNE SPORT

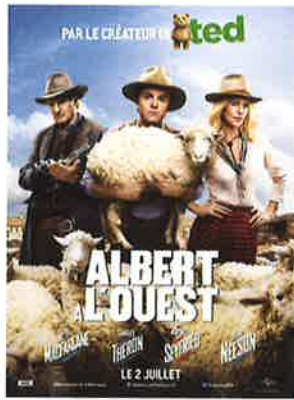
LE HANDISPORT ET LE HANDICAP

PAR PASCAL STEFANI DANS FAIREFACE - APF FRANCE - 2010

Un article soulignant l'importance du sport pour les personnes en situation de handicap notamment le handisport, avec un témoignage montrant les bienfaits de la natation.

ARTICLE - 5 PAGES

N° 4077



ACTU CINÉ

ALBERT À L'OUEST

DE SETH MARCFARLANE - AVEC SETH MACFARLANE ET NEIL PATRICK HARRIS - COMÉDIE - JUILLET 2014.

Pour bien démarrer l'été en famille, une petite balade au cinéma vous fera découvrir la couardise d'Albert au cours d'une fusillade qui donne à sa fiancée, volage, la bonne excuse pour le quitter et partir avec un autre. Puis, une belle et mystérieuse inconnue arrive en ville et Albert connaît de nouveaux sentiments. Seulement le mari de la belle, un hors-la-loi funestement célèbre, découvre le pot-aux-roses et décide de se venger.

CÔTÉ MUSIQUE



THE VERY BEST OF JACQUELINE DU PRÉ JACQUELINE DU PRÉ - EMI CLASSICS

"Jacqueline DU PRÉ fut une violoncelliste hors normes. Elle est reconnue par beaucoup de musiciens comme la plus grande violoncelliste de tous les temps. Les tonalités qui sortent de son instrument sont époustouflantes. Son interprétation du Concerto d'Elgar est un monument dans l'histoire de la musique.

Elle le joua à l'âge de 20 ans.

A 26 ans, Jacqueline DU PRÉ perdit de la sensibilité et de la mobilité dans les doigts; elle fut diagnostiqué SEP. Très vite, la maladie l'empêcha de pouvoir continuer à jouer. Elle mourut à 42 ans, de complications liées à sa sclérose en plaques.

Sa vie fut donc une véritable tragédie grecque: un exceptionnel talent éphémère. Le violoncelle demande un certain temps pour être appréhendé. Persévérez car plusieurs écoutes sont nécessaires pour pouvoir comprendre ce qui s'avère être une sorte de perfection, une limpidité éclairante."

Olivier BERGER

ROMANS - EN LIBRAIRIE

DANS LA GUEULE DE LA BÊTE

ARMEL JOB - ED. ROBERT LAFFONT - FÉVRIER 2014

"Qu'aurai-je fait pendant la guerre?", voilà la question posée au lecteur, au travers du nouveau roman d'Armel JOB. Annette, est juive, du moins l'a-t-elle été, lorsqu'elle s'appelait encore Hanna. Elle ne voit ses parents qu'en catimini, chaperonnée par des bonnes soeurs au regard doux et préoccupé. Parmi le peuple de Liège, demeurent les juifs, les lois antijuives, les dangers de la rue et les informateurs zélés de l'occupant allemand. Seulement, la trahison ne vient pas toujours du camp que l'on croit.

MUCHACHAS 2

K. PANCOL - ED. ALBIN MICHEL - AVRIL 2014

Ce sont des filles intrépides qui ne demandent rien aux autres. Elles cachent leur peur sous un sourire. Elles se sentent pousser des ailes pour s'envoler puis tomber avant de repartir de plus belle. Il existe des secrets et des trahisons. La vie est faite d'obstacles à surmonter mais aussi de mots d'amour.

Ce tome fait partie de quatre livres (Muchachas de 1 à 4); Il poursuit l'histoire de la trilogie "Les yeux jaunes des crocodiles".



LE COIN DES BD

LA FANTAISIE DES DIEUX - RWANDA 1994

HIPPOLYTE, P. DE SAINT-EXUPÉRY - ED. ARÈNES ÉDITIONS - COLL. ROMAN GRAPHIQUE - MARS 2014.

Un lourd silence suit le génocide des Tutsis du Rwanda, le troisième du XX^e siècle. Il faisait beau et chaud. Des instituteurs tuaient leurs élèves, des policiers menaient la battue. C'était la "grande moisson". Comment raconter le crime des crimes?

HUMAN STOCK EXCHANGE - T2

DORISON, ALLART - ED. DARGAUD - 2014

Félix FOX, vendeur de voitures, bénéficie désormais d'actionnaires prêts à lui verser beaucoup d'argent. En échange: la régence de sa vie professionnelle et privée, y compris ses affaires sentimentales.

ACTU BLUE-RAY

BELLE ET SÉBASTIEN

FILM FRANÇAIS DE NICOLAS VANIER AVEC FÉLIX BOSSUET, TCHÉKY KARYO, MARGAUX CHATELIER...

Ça se passe là-haut, dans les Alpes. Ça se passe là où la neige est immaculée, là où les chamois courent les marmottes, là où les sommets tutoient les nuages. Ça se passe dans un village paisible jusqu'à l'arrivée des Allemands. C'est la rencontre d'un enfant solitaire et d'un chien sauvage. C'est l'histoire de Sébastien qui apprivoise Belle. C'est l'aventure d'une amitié indéfectible.

C'est le récit extraordinaire d'un enfant débrouillard et attendrissant au cœur de la Seconde Guerre mondiale. C'est l'odyssée d'un petit garçon à la recherche de sa mère, d'un vieil homme à la recherche de son passé, d'un résistant à la recherche de l'amour, d'une jeune femme en quête d'aventures, d'un lieutenant allemand à la recherche du pardon. C'est la vie de Belle et Sébastien...

Pour les plus anciens d'entre nous (1965), nous avons le souvenir du magnifique petit Sébastien avec sa Belle chienne qui nous ont fait tant rêver...

Le petit garçon est tout aussi magnifique et la chienne tout aussi Belle. Les paysages sont fabuleux et les acteurs talentueux. Très bon film plein de tendresse et d'amour dans lequel nous plongeons avec plaisir avec nos enfants ou petits-enfants.

Pour une meilleure information et une meilleure visibilité, SAPASEP et Move se sont modernisés en s'inscrivant sur Facebook!

Venez nous rejoindre en tant qu'ami sur SAPASEP et "aimer" notre page Move sep!



Avis aux internautes

Depuis mars 2014

New: Brochure "Objectif Mobilité"
La nomenclature pour les nuls



"Objectif Logement" en vidéo...

Les questions relatives aux aménagements du logement peuvent être nombreuses et pointues...

Ce questionnement est propre à chaque personne et les réponses restent uniques. La notion du "temps" permet de construire un projet d'aménagement de son logement à un rythme personnel. Les étapes pour aboutir à ce projet sont nécessaires et contribuent à la solidité de celui-ci.

Tant de situations qu'il est parfois difficile de comprendre, surtout lorsqu'on parle d'une maladie à la fois spécifique et complexe, dont les manifestations sont perceptibles ou invisibles et pouvant fluctuer au fil du temps.

Afin de mieux faire comprendre ce qu'est la sclérose en plaques et quelles sont les implications de cette maladie au quotidien dans son lieu de vie, une rencontre entre professionnels s'est organisée le mardi 25 mars dernier à Naninne, en présence du Docteur DIVE du CHU d'Esneux et de Madame HALLEUX, psychologue au Centre Neurologique de Fraiture. Diverses thématiques ont été abordées, afin de mieux comprendre la réalité de vie de personnes atteintes de sclérose en plaques et de leur entourage. Ces échanges tentent à l'organisation d'un accompagnement adapté à toute personne atteinte de sclérose en plaques qui souhaite aborder la question de l'indépendance

fonctionnelle à domicile et qui projette d'aménager son habitat. Paramédicaux et travailleurs sociaux ont pu s'exprimer et faire part de leur expérience sur le sujet.

Afin de partager au mieux le vécu de personnes concernées par la sclérose en plaques et l'aménagement du logement, un **film** d'un vingtaine de minutes a été réalisé. Quatre personnes ont ouvert leur porte et ont expliqué le cheminement plus ou moins long pour concrétiser (ou non) un projet d'aménagement. Ces personnes se sont exprimées tout simplement sur leur vécu, sur leurs questions, sur leurs doutes, sur leurs réflexions, sur leurs choix... Au travers de ces témoignages, il est probable de se reconnaître soi dans des réalités similaires. Il est aussi rassurant de savoir que ce questionnement est logique, normal, voire nécessaire.

Ce petit film est disponible sur le site du service d'accompagnement www.sapasep.be ou sur YOUTUBE à l'adresse suivante: <http://www.youtube.com/watch?v=fgH7UOMRGMA>. Il est également disponible en version DVD auprès du service d'accompagnement (081/58 53 44) ou auprès du travailleur social de la Ligue de la Sclérose en Plaques.

Les rendez-vous de SAPASEP

(Logement - Move - Emploi - Mobilité)

LES RENDEZ-VOUS DE MOVE



LE BEAU VÉLO DE RAVEL SAMEDI 12 JUILLET 2014

Vous aimez rouler... en vélo, en voiturette, en joelette,...

Pour la première fois, l'équipe Move se joint à cet événement collectif qui se déroulera à Jemeppe-Sur-Sambre.

L'inscription est libre et gratuite. Venez former notre équipe!



ACTIVITÉ AVEC COMOPSAIR DIMANCHE 24 AOÛT 2014

Marche et balade à vélo dans l'après-midi avec, en clôture, une soirée autour d'une paella géante! Différentes distances sous forme de boucles seront proposées. Cela se passera à la base aérienne de Beauvechain.

L'inscription est libre et gratuite si vous ne participez pas au repas. La participation au repas demandera une inscription et un paiement au préalable. Move sera présent.



20 KM DES ARDENNES - DIMANCHE 26 OCTOBRE 2014

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

Une équipe "Move" se constituera pour la première fois à cet événement.

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, d'une joëlette ou d'un VTT.

Différents circuits vous seront proposés: 7 km, 20 km et d'autres distances pour ceux qui aiment la marche nordique ou le VTT.



VW FUN CUP SUR LE CIRCUIT DE METTET MERCREDI 17 SEPTEMBRE 2014

Accent Service ASBL organise, en collaboration avec la Ligue de la SEP et notamment Move, l'opportunité de faire participer **24 personnes atteintes de SEP** à un circuit de voiture de course!

Ce sera l'occasion, pour les personnes intéressées, d'être, le temps de 15 minutes, copilotes! Cela se déroulera de 14h à 17h. Pour les personnes à mobilité réduite, une aide aux transferts sera disponible sur place.

Vous aimez les voitures de course? Vous aimez la vitesse? Vous êtes motivés?

Vous souhaitez faire partie des personnes chanceuses?

Répondez vite à cette question et renvoyez-nous la réponse soit par mail (info@movesep.be) soit par courrier (adressé à Move, rue des Linottes, 6 5100 Naninne): **avant quelle date?**

Le 1^{er} mai 1994, le monde de la F1 a été marqué par la perte d'un pilote... cette année, un hommage pour les 20 ans de sa disparition a été rendu... quel est le nom de ce pilote devenu un "mythe"?



Pour toutes ces activités à venir, n'hésitez pas à contacter "Move" pour une information, une inscription, un conseil et même un coaching personnalisé: info@movesep.be ou par téléphone au 081/58 53 44.



NOUVEAUTÉ: VENTE DE T-SHIRT

Vous souhaitez faire une activité physique aux couleurs de Move?
Vous voulez soutenir le projet Move SEP ?

Nous avons sûrement votre taille
(tailles homme et femme: XS à XXL)

10 € le t-shirt.

Passez commande auprès de Move:
personne de contact Coralie TITTI.
Merci!

LES 20 KMS DE BRUXELLES D'UN GROUPE SOLIDAIRE EN PELOTON

Dimanche 18 mai. Il est 9h45. Nous sommes tous rassemblés sur le stand de Solvay - notre partenaire pour les 20kms de Bruxelles. Nos 2 joëlettes sont assemblées, nos 3 hippocampes et nos 2 handbikes sont prêts.

Coralie distribue les dossards et les tee-shirt pendant que Chris, notre coach, nous incite à nous hydrater et à nous échauffer. La tension monte lentement. Nous rejoignons la ligne de départ avec fierté mais aussi avec une certaine anxiété.

La réflexion me vient qu'il est certainement plus facile de pousser que d'accepter l'idée d'être poussé. Mais, très vite, la question n'est plus de comparer l'état respectif de notre myéline: le départ est imminent! Le départ handisport est donné 15 minutes avant l'heure officielle. Nous nous élançons dans la rue de la Loi avec entrain et bonne humeur. Bruxelles nous appartient! Et nous le crions: "Bruxelles est à nous!"

En effet, les rues sont vides de toutes circulation et nous y sommes les seuls coureurs, les premiers! Déjà, les bruxellois nous encouragent dans cette grande "balade des gens heureux".

Et ce n'est qu'à la sortie d'un tunnel de l'avenue Louise que 5 Kényans parviennent à nous rejoindre. Ils ont l'air pressés, nous leur cédon sans discuter notre place de premiers. Et, malgré leur indifférence, nous les encourageons sportivement.

Nous profitons de l'ambiance magique de la course: groupes musicaux, applaudissements nourris de la foule, avec en plus les encouragements chaleureux des autres participants.

Les kilomètres commencent à se faire sentir mais nous restons soudés.

Notre mot d'ordre est "SEP": Solidaires En Peloton. Nous nous attendons mutuellement et les pousseurs se relaient à un rythme soutenu. Chris, avec beaucoup d'humour, nous rassemble, nous rassure et nous invite à nous économiser.

Passé le cap des 15 kilomètres, la terrible montée de l'Avenue de Tervuren se dresse face à nous. Les tireurs entrent alors en action pour additionner leur force à celle des pousseurs. Cette aide est appréciable. De son côté, la foule acclame tous les coureurs et particulièrement notre groupe.

Les arcades du Cinquantenaire se dressent alors fièrement pour attendre notre triomphe. C'est le moment de jeter nos dernières forces dans la bataille. Nous franchissons la ligne dans un temps très honorable avec la sensation de nous être battus tout en respectant les limites imposées par notre corps. Et surtout, avec la sensation d'avoir trouvé, tous, beaucoup de plaisir dans cette aventure. Et le plaisir n'est-il pas plus intense quand il est partagé ?

Olivier BERGER





Ligue Belge de la
Sclérose en Plaques
Communauté Française ASBL

Photos prises depuis un hippocampe par
Marliese N.

Cookies aux cranberries

Pour la collation des enfants, pour un petit en-cas au bureau, pour le goûter ou pour se faire plaisir... Rien de tel que le fait maison, c'est sain et si vite fait...



20 min



bon
marché



Ingrédients

- 75 g farine fermentante
- 140 g muesli
- 60 g sucre roux
- 2 pincées de sel
- 75 g beurre mou (surtout pas fondu)
- 1 càs miel
- 1 œuf
- 40 g raisins secs
- 40 g cranberries (airelles) séchées



Préchauffer le four à 180°C.

C'est très simple: on mélange le tout avec les doigts, ça colle et c'est normal!

Sur une feuille de papier sulfurisé, on forme des bâtonnets ou des petits tas épais d'1cm.

On laisse cuire durant 12 à 14 min (ils doivent être légèrement dorés, pas plus).

On laisse refroidir sur la plaque.

On les mange en se souvenant de son enfance, et en se disant qu'on se fait du bien!

Se conserve 10 jours facilement dans une boîte en fer.

Conseils

Pensez à acheter du miel belge ou mieux: local! y en a un peu partout chez de petits apiculteurs près de chez vous...

Si vous les servez au goûter, agrémentez-les de quelques fruits de saison...

Au lieu des cranberries, vous pouvez utiliser des pommes ou figes séchées coupées en petits morceaux.



très facile



facile



élaboré



prix par
personne



TREMBLEMENTS?

Un symptôme banal qui peut cacher une sclérose en plaques. Apprendre à connaître ou reconnaître la maladie rapidement, c'est déjà un premier pas vers le soulagement.

L'art de bien soigner la SEP repose sur une approche globale :
Un traitement efficace, un traitement bien toléré mais aussi un schéma d'administration optimal, une éducation à la prise en charge, des outils améliorant le suivi du traitement.

Pour faire un choix clair, parlez-en à votre neurologue.



SOUS controle.be

FOCUS ON MULTIPLE SCLEROSIS

biogen idec



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

For more information about Multiple Sclerosis :

www.biogenidec.be

Biogen Idec Belgium SA | Culliganlaan 26, 1831 Diegem | +32 (0)2 219 12 18



Prenez bien soin de vous

Dans le dernier numéro du journal la Clef, j'ai été interpellé par l'éditorial: "*Prenez bien soin de vous*". J'aime beaucoup ce texte.

"Prenez soin de vous" me répétait sans cesse ma neurologue avant, pendant et après le diagnostic. Vraiment!

Je me suis demandé pourquoi elle insistait tant sur cette petite phrase.

Un jour, je lui ai demandé. Elle m'a répondu de ne pas me tracasser avec cela car elle disait cette phrase machinalement à tout le monde.

Je lui ai désobéi et je me suis arrêté pour y réfléchir: Ai-je toujours pris soin de moi?

A force de trouver du plaisir encore et toujours avec mon esprit, n'ai-je pas oublié que j'avais aussi un corps?

Ne faudrait-il pas penser à installer une nouvelle hygiène dans ma vie?

Et puisque je suis diagnostiqué SEP, ne pourrais-je pas en profiter pour m'offrir les siestes que mon corps me réclament plutôt que de me doper à la caféine?

Et puisqu'elle me conseille de faire du sport, ne devrais-je pas m'y investir vraiment?

Prendre soin de soi, c'est d'abord prendre soin de son corps, respecter ses limites. L'esprit suit. SEP ou pas SEP n'y change rien. Simplement, la maladie est une opportunité de s'en rendre compte.

Olivier BERGER

J'ai relu cet éditorial plusieurs fois.

Je suis restée stupéfaite, interloquée: ce n'est pas peu dire.

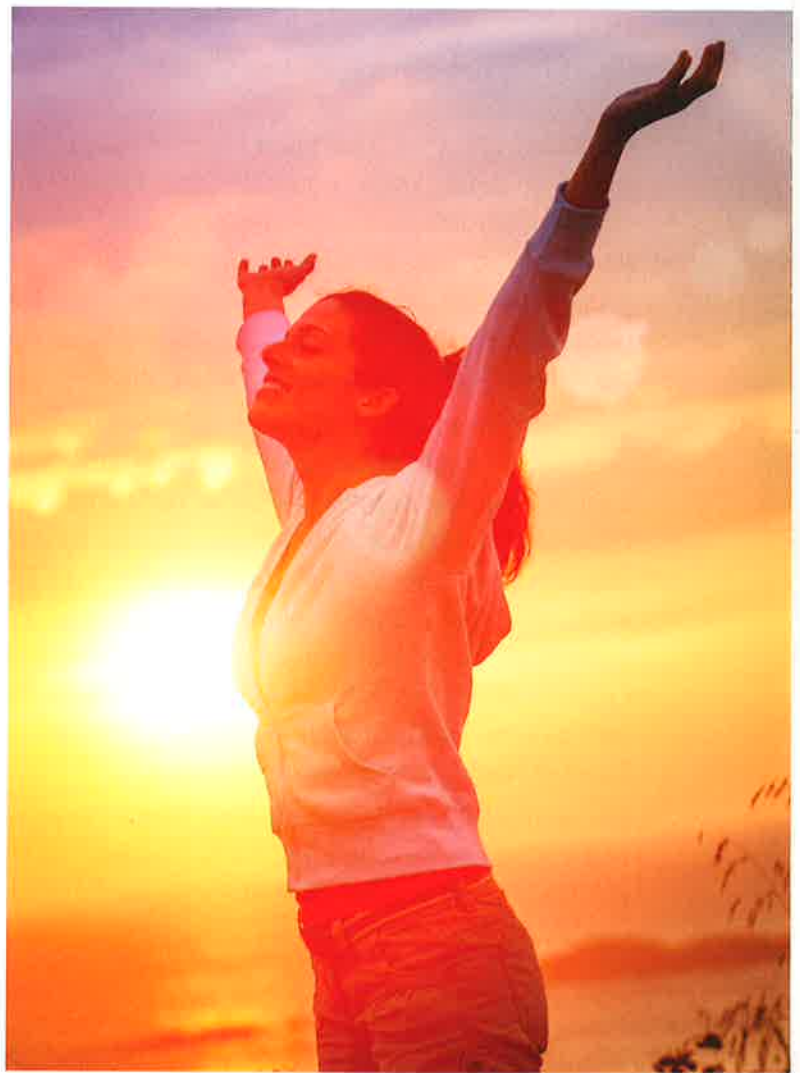
Combien de fois ai-je dit "bon courage", machinalement comme on demande aux personnes: "vous allez bien?" sans vraiment entendre leur réponse.

Et oui, parfois, ce bon courage me mettait mal à l'aise parce qu'il me paraissait limité.

"Prenez bien soin de vous" a quelque chose d'affectueux et dynamique à la fois: "je suis sûre que tu vas aller chercher le meilleur de toi pour sortir de cette situation". C'est le respect qui s'installe.

Merci de m'avoir fait réfléchir...

Flora



Le petit Prince et le renard

On m'appelle la "p'tite" Annette. Je suis une grande fan du 3^{ème} mardi!

Tous les 3^{èmes} mardis de chaque mois, nous nous retrouvons à Naninne.

Tout est prêt pour jouer aux divers jeux de société. Parfois, on triche mais si peu... que l'on en rit.

On raconte des blagues entre deux parties, tout le monde rit, même les autres participants qui ne savent pas pourquoi on rit, c'est communicatif. L'après-midi se passe dans la bonne humeur et la joie.

Les bénévoles sont comme des rayons de soleil. Quand nous rentrons le soir chez nous, cela nous réchauffe encore le cœur: c'est tout le bonheur de tout ce que l'on a reçu.

Chaque 3^{ème} mardi est un jour de fête: comme le petit Prince et le renard, on s'apprivoise et on ne veut plus se quitter...

Merci aux bénévoles qui nous accueillent avec tant de délicatesse et d'amitiés, merci aux participants.

Rejoignez-nous, vous ne serez pas déçu (contactez l'équipe sociale au 081/40 04 06 mardi matin ou mercredi et jeudi après-midi).

La "p'tite" Annette

Vous souvenez-vous?

Chers lecteurs, vous souvenez-vous?

Heu! Qu'allais-je dire...?

Ha, oui! Il y a quelques temps dans ce même journal, nous nous faisons l'éloge de "l'étude mindfulness procoq/sep" (technique de méditations en "pleine conscience" et programme de remédiations cognitive chez les patients atteint de SEP) dont j'ai eu le plaisir de participer. Malheureusement pas de suite!

Que néni! Voici que récemment la Ligue Hainaut met à notre disposition un programme, étalé sur 6 mois, dont les premières séances ont eu lieu en mars et avril 2014, à raison d'une fois par mois. Un groupe d'une dizaine de personnes, de 27 à 70 ans, dans une ambiance chaleureuse et conviviale, deux assistantes sociale (Mesdames GRISAY et DETIMMERMAN) et une logopède, très sympa, mettant tout de suite le groupe à l'aise et heu! Qu'allais-je dire?

Ah, oui! Méthode de travail sous forme de jeux et de quelques devoirs à faire à la maison.

Hé bien, je vais vous dire et ça je ne l'ai pas oublié...

Tout le groupe est emballé (et non pas sous vide!). Tous, nous avons envie d'y participer assidûment remettant les agendas à jour, afin de ne rater aucunes dates... car le programme nous paraît alléchant et dynamisant.

Heu! Qu'allais-je dire...?

Ha, oui. Nous sommes sortis de ces séances fatigués mais heureux avec l'envie d'aller jusqu'au bout.

Promis! Chers lecteurs, je vous tiens au courant du bon déroulement de cette opération.

En attendant prenez soin de vous et de votre mémoire.

Heu! Qu'allais-je dire?

Ah oui! A bientôt,

Karla

“Poumpaf, scran...”

A force de chercher un nouveau signifiant au mot fatigue... Je me sens, moi aussi, fatigué.

Comment expliquer une fatigue neurologique et se faire comprendre. Difficile sans doute et pourtant, il doit exister des pistes.

Oh c'est vrai qu'à Bruxelles on ose le mot “poumpaf” pour dire qu'on est à bout et en Wallonie le terme “scran” mais est-ce compréhensible...?

Il existe pourtant toute une kyrielle de mots pour exprimer la fatigue. Mais est-ce ma fatigue?

Ces mots sont: abattement, abrutissement, accablement, affaissement, déprime, échignement, épuisement, éreintement, esquintement, exténuation, faiblesse, forçage, forfaiture, harcèlement, labeur, lassitude, méforme, peine, surentraîne-

ment, surmenage, malmenage, rompement, coup de barre, coup de pompe, vapes, crevaison, ennui abattement, accablement, affaiblissement, alan-guissement, anéantissement, asthénie, dépression, exhaustion, faiblesse, usure...

Et pour vous, c'est pareil?

Tony



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 FICHER .PDF VIA VOTRE ADRESSE COURRIEL.

GÉNÉRAL

ACOUPHÈNES: QUAND L'OREILLE SIFFLE...

PAR STÉPHANIE KOPLOWICZ DANS MÉDECINE – LAPPERRE – 2012

Les acouphènes sont des bruits parasites qui peuvent devenir une véritable torture pour ceux qui en souffrent. Et si aucun remède miracle n'a encore été trouvé, des solutions existent.

ARTICLE - 4 PAGES

N° 29

MÉDICAL

MA GROSSESSE ET MA SEP: LES POINTS À ABORDER EN CONSULTATION

PAR DR NICOLAS COLLONGUES, CHU DE STRASBOURG DANS LE COURRIER DE LA SEP - LIGUE FRANÇAISE CONTRE LA SEP – 2013

Examen des questions les plus importantes:
- ma grossesse aura-t-elle une influence sur ma SEP?
- que faire avec mon traitement de fond?
- que faire en cas de poussées?
- y a-t-il des mesures particulières à prendre pour l'accouchement?
- puis-je allaiter?

ARTICLE - 2 PAGES

N° 1451

MÉDICAL RECHERCHE

STATE OF THE ART 2014 - CONGRÈS DE LUCERNE

PAR DR CLAUDIO GOBBI, NEUROCENTRE DE L'HR DE LUIGANO DANS FORTE - SOC SUISSE SEP – 2014

State of the Art 2014: 16^{ème} symposium de la SEP le 11 janvier 2014 à Lucerne.

Mise au point des nouvelles connaissances et des avancées dans la recherche et les traitements adaptés.

L'accent a été mis sur les formes de SEP progressives.

Les récentes études pharmacologiques ont donné certains résultats positifs ce qui nous permet donc d'espérer!

ARTICLE - 1 PAGE

N° 1453

MEDICAL TRAITEMENT

OÙ EN SOMMES-NOUS DANS LES TRAITEMENTS?

PAR LE PR RICHARD E. GONSETTE DANS BULLETIN - FONDATION CHARCOT – 2013

Certains nouveaux traitements sont plus efficaces que ceux de la première génération pour diminuer la fréquence des poussées mais ce bénéfice reste partiel et se paie par une augmentation des risques.

ARTICLE - 2 PAGES

N° 1449

MÉDICAL RECHERCHE

SEP: UN COMPOSÉ THÉRAPEUTIQUE POUR RÉPARER LES FIBRES NERVEUSES ENDOMMAGÉES

SUR LE WEB : PRESSE-INSERM.FR - 2013

L'équipe de recherche dirigée par Brahim NAIT OUMESMAR, Directeur de recherche Inserm au CRICM en collaboration avec l'Université du Luxembourg, a identifié une nouvelle molécule de synthèse capable de stimuler la réparation des lésions de la myéline dans des modèles expérimentaux de la SEP.

ARTICLE - 2 PAGES

N° 1454

PARAMÉDICAL KINÉ

SEP ET KINESTHÉTIQUE

PAR BRIGITTE MARTY-TEUBER, ROSMARIE SUTER, KINAESTHETICS SUISSE DANS FORTE - SOC SUISSE SEP – 2014

Ces 20 dernières années, la kinesthétique n'a cessé de gagner en importance dans les soins et l'encadrement. Elle met au premier plan la qualité du mouvement dans les activités quotidiennes. L'être humain, avec ses facultés et ses possibilités propres, y occupe logiquement la première place.

ARTICLE - 3 PAGES

N° 2081

Agréé par toutes les mutuelles et organismes assureurs



BRASSEUR

Bandagiste Orthopédiste

Au service de la santé et du bien-être



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

02 513 44 82

Rue du Midi 76-82 Z • 1000 Bruxelles

Lundi au samedi:
9h30-18h

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

GRATUIT

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



Ergo-home

consult

Aménagement du domicile
Sanitaires adaptés
Aides techniques
Literie médicale
Ergothérapie
Bien-être

Rue du Pont Neuf, 2
6238 Luttre
☎ 071 84 67 13
☎ 071 84 67 13
☎ 0498 60 12 68
www.ergohomeconsult.be

Essai à domicile

Retrouvez votre liberté ...

Le système WalkAide®

... sans pied tombant

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 moelle épinière ou d'autres traumatismes cérébraux.



TESTEZ GRATUITEMENT!
Venez à notre journée démo
le 19/06/2014.
Contactez nous au
+32 (0)54 50 40 05.



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

ORTHO-MEDICO
Member of B&C *Your future is dynamic*

Ortho-Medico NV • Mutsaardstraat 46B • B-9550 Herzele
Tél. +32(0)54 51 54 51 • Fax +32(0)54 50 47 02
www.orthomedico.eu • info@orthomedico.be

Excursion à Mini-Europe (Bruxelles)

JEUDI 3 JUILLET 2014

Organisée par le Comité du Luxembourg.

Renseignements: 084/21 45 89.

Barbecue à Chevetogne

OCTOBRE 2014 (DATE À CONVENIR)

Organisé par le Comité de Namur.

Renseignements: 081/40 04 06.

Sortie Minibus

DU 22 SEPTEMBRE AU 10 OCTOBRE 2014

Inscriptions et renseignements auprès du service social du Comité du Luxembourg.

Renseignements: 084/21 45 89.

Voyage à Metz et Nancy

DU LUNDI 28 AU JEUDI 31 JUILLET 2014

Visites guidées de Metz, centre Pompidou, domaine viticole avec dégustation de vin Moselle, jardins fruitiers de Laquenexy, jardin du Château de Pange, Nancy, Musée des Beaux Arts.

PAF: 200€/pers. en chambre double, pension complète sauf boissons + visites guidées et entrées. Prévoir essuie et drap de bain.

Inscriptions jusqu'au 25-06-14 auprès d'Antoine GEBARA: 067/33 05 70.



**MONTE-ESCALIERS, DOMESTIQUES
ET ASCENSEURS À PLATEAU**
DEVIS / VISITE SANS ENGAGEMENT
APPELEZ GRATUITEMENT LE 0800 20 950

SERVICE
24/24 - 7/7



Mannebeekstraat 3 | B-8790 Waregem | info@comfortlift.be
VISITEZ NOTRE SITE WEB : **WWW.COMFORTLIFT.BE**



**Nous
augmentons
votre
confort**

SOUMETTEZ-NOUS TOUS
VOS PROBLEMES DE MALADE
OU DE CONVALESCENT

SODIMED

S.P.R.L.

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

04/226 60 78

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

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

Votre mobilité, notre passion !

Adaptations de véhicules

- > accélérateur & frein au volant
- > pilotage joystick (tétraplégique)
- > Sièges pivotants
- > Systèmes de chargement des chaises roulantes
- > Aménagement minibus
- > Adaptations de pédales



Toutes marques de voitures !!



Marche-En-Famenne
Contact Wallonie: Eric Muller
TEL: 0474 844 844 - eric.muller@trapmann.be

Anvers
Merksemsesteenweg 183 - 2100 Deurne
TEL: 03 326 13 07 - mail@trapmann.be



Stannah

Retrouvez
votre indépendance

Sécurité, confort,
service et écoute
de vos besoins
sont nos priorités.

0800 95 950



Démonstration gratuite

S-max

Le monte escalier pour votre fauteuil

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











Euromove sprl
Tél. : 02 358 59 86
www.euromove.be



Au service de votre quotidien

Une gamme de voiturettes, de scooters, de matériels d'aide à la vie journalière (lit, matelas, lève personne, chaise de douche, accessoires pour le repas, barres d'appui,...), orthopédie (chaussures sur mesure, prothèses, semelles,...).

Orthopédie TOUSSAINT

Zoning de Martinrou
rue du Rabiseau 8
6220 FLEURUS

Tél. 071/82 39 10



Nos différents points de vente:

Charleroi ☎ 071/31 41 12 (rue de Montigny 23) - **Jambes** ☎ 081/31 18 18 (rue Van Opré 11) - **Braine-le-Comte** ☎ 067/55 66 17 (rue de la Station 118) - **Ath** ☎ 068/28 05 50 (avenue Hennepin 2) - **Libramont** ☎ 061/23 24 17 (avenue Herbofin 13/A) - **Fleurus** ☎ 071/82 39 10 (rue du Rabiseau 8) - **Nalinnes** ☎ 071/21 78 86 (route de Philippeville 8)

Adresses de la Ligue

LE CENTRE DE RENCONTRE

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

Tél. 081/40 15 55
Fax: 081/40 06 02

Email: ligue.sep@ms-sep.be
Site Internet: www.ms-sep.be
Site Internet pour enfants: www.sep-pas-sorcier.be



Ligue Belge de la
Sclérose en Plaques
Communauté Française ASBL

LES PERMANENCES SOCIALES

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 COGHE: 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
Mme GRISAY: jeudi 9h - 12h

HAINAUT OUEST - 065/87 42 99
Nouvelle adresse
rue des Canonniers 3, 4^{ème} étage - 7000 MONS
Fax: 065/47 27 12
IBAN: BE35 3600 5107 3637 - BIC: BBRUBEBB
Mme CANALE: 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: BPOTBEBI
Mme HODIAMONT: mardi 9h - 12h
Mme JACQUES: mercredi 9h - 12h
Mme TORTOLANI: jeudi 9h - 12h
Mme TURKMEN: vendredi 9h - 12h

LUXEMBOURG - 084/21 45 89
route de la Barrière 17A - 6970 TENNEVILLE
IBAN: BE88 7320 0554 7441 - BIC: CREGBEBB
Mme ROUYR: mardi 13h - 16h
Mme PIRON: mercredi 9h - 11h30

NAMUR - 081/40 04 06
rue des Linottes 6 - 5100 NANINNE
Fax: 081/40 06 02
IBAN: BE49 2500 0984 4171 - BIC: GEBABEBB
Mme DEBRY: mardi 9h - 12h
M. ROMBAUT: mercredi 13h30 - 15h30
Mme ROCOUR: jeudi 13h30 - 16h30

la clef
le journal

Ligue Belge de la Sclérose en Plaques - Com. Fr. A.S.B.L.

Rédactrice en chef: V. DEBRY

Cellule de créativité La Clef: V. DEBRY, V. DELVAUX,
J. DEGREEF, C. GHISLAIN, K. LONTIE, N. PARFAIT,
M. PETERS, J. ROMBAUT, S. VANDEN ABEELE, M. VAN DE
VELDE

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.

LES PERMANENCES DU CENTRE DE RENCONTRE

Tél. 081/40 15 55

Direction

M. CONDETTE: vendredi 10h - 12h

Secrétariat

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

Affiliations

Mme DALL'AVA: jeudi 13h - 16h

Revue 'La Clef'

Mme DEBRY: mercredi 9h - 12h
Email: lactef@ligue.ms-sep.be

Documentation

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

Logement

Mme DALL'AVA (dossiers financiers):
1^{er} et 3^{ème} mardi 10h - 14h
(en collaboration avec l'ASBL SAPASEP)

Vacances

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

Législation

Mme ROCOUR - Mme MAHIEU
2^{ème} et 4^{ème} jeudi de 9h30 à 11h30
Tél. 081/58 53 49
Email: legislation@ligue.ms-sep.be

COMMENT DEVENIR PARTENAIRES ACTIFS...

Affiliez-vous:

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

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

Devenez volontaire:

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

Participez à l'opération Chococlef, en septembre:

soit comme vendeur volontaire,
soit comme acheteur.

www.chococlef.be



Faites un don ou un legs à la Ligue:

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

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

LES PERMANENCES DE SAPASEP

ASBL SAPASEP

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

Service Logement
Move - Emploi - Mobilité



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

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

Tél. 081/58 53 44 - Fax: 081/40 06 02

Email: info@sapasep.be - info@movesep.be
Site Internet: www.ms-sep.be - www.movesep.be



Tél. 081/58 53 44

Secrétariat

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

Direction

M. DUFOUR

Personnel

Mme DESBULEUX: lundi 13h - 16h

Mme MASSET: mardi 13h - 16h

M. DUFOUR: mercredi 13h - 16h

Mme PIZZUTO: jeudi 9h - 12h

Mme TITTI: vendredi 13h - 16h



RETROUVER LES PHOTOS DE PAIRI DAIZA
DANS LE PROCHAIN JOURNAL LA CLEFI



PAIRI DAIZA: UN JARDIN DES MONDES...



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



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
élevatrices



Ascenseurs
résidentiels



Ascenseurs
d'escalier

Appel gratuit

0800 94 366

24h/24, 7j/7



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

www.tk-encasa.be

ThyssenKrupp Encasa
Life in motion.





Le trimestre prochain:

Douleur et sep

- Les différents types de douleur
- Comment traiter la douleur?
- Les cliniques de la douleur
- Prise en charge de la douleur au travers différentes techniques...

la clef
le journal

PROCHAINE PARUTION: SEPTEMBRE 2014