

# la clef

*le journal*

3<sup>ème</sup> trimestre 2015 - septembre, octobre, novembre n° 128




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

## Le temps du *Bien-être*

INVITATION INFO-RENCONTRE  
& ECOLE DE LA SEP

UN PROJET  
PROFESSIONNEL  
ENSORCELÉ

REMBOURSEMENT 2016:  
EN DENTISTERIE?

 Ligue Belge de la  
Sclérose en Plaques  
Communauté Française ASBL







Besoin de  
conseils utiles  
sur la **SEP**?

MAINTENANT  
DANS VOTRE  
APP STORE



App Store



Google Play

TEVA



*votre  
partenaire  
dans la SEP*

[monsoutienfaceàlasep.be](http://monsoutienfaceàlasep.be)  
[monsoutienfaceàlasep app](#)

## *Le pari de demain...*

Qu'est-ce que le bien-être?

C'est "*vouloir vivre avec plus d'harmonie*", "*découvrir le langage du corps*", "*se détendre, avoir une meilleure qualité de vie*", etc.

Chacun a sa vision du bien-être en fonction de son éducation, de ses croyances, de sa culture, de ses fragilités, de sa sensibilité.

Qui dit bien-être, dit aussi thérapies alternatives et complémentaires.

Mais quelle est leur place aujourd'hui? Il n'est, en tout cas, plus d'actualité de les opposer à la médecine conventionnelle.

L'heure est maintenant à l'instauration d'un dialogue réfléchi, pondéré et sensible autour de ces pratiques.

Ces questionnements multidisciplinaires permettent un regard novateur sur les concepts de "bonne santé", de prévention et de soutien médical des personnes atteintes de maladies chroniques.

Cette ouverture et cette complémentarité des différentes disciplines incitent à se préoccuper de plus en plus de la relation existant entre le corps, le psychisme et l'esprit et donc de privilégier une vision holistique de l'être humain.

L'objectif en final, n'est pas de prouver qu'une thérapie en particulier détient la Vérité mais bien de favoriser la coopération entre toutes et avec la médecine conventionnelle afin de mieux soutenir, au jour le jour, les personnes atteintes de SEP.

Ce défi, ce challenge est passionnant parce qu'il ouvre des portes inédites, constructives et porteuses d'avenir.

**Réunir plutôt que séparer; questionner plutôt qu'affirmer; éduquer plutôt qu'ordonner: voilà le pari possible lorsque la médecine et les thérapies dites de bien-être se croisent sur le chemin de la SEP.**

Véronique DEBRY







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](http://www.genzyme.com)

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

**genzyme**  
A SANOFI COMPANY

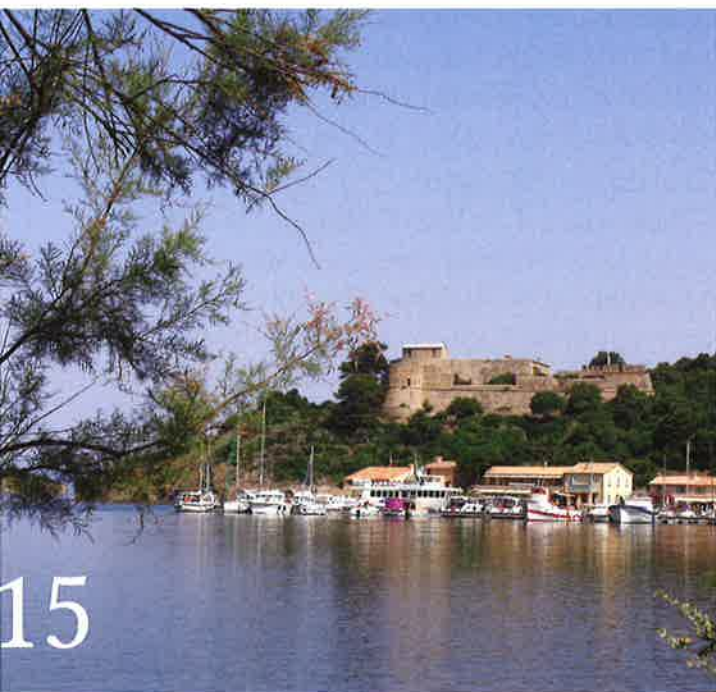


- 3 EDITORIAL
- 6 ALLÔ DOCTEUR  
Les troubles intestinaux liés à la SEP  
(2<sup>ème</sup> partie)
- 8 A VOS FOURNEAUX  
Filet de porc au Roquefort et gratin de  
courgettes aux tomates
- 10 ÉVASION  
La mer à portée de tous  
Hyères: une région en voie de labellisation
- 15 POINT ACTU  
Opération Chococlef: c'est parti!
- 16 INVITATION JOURNÉE BIEN-ÊTRE
- 19 ECOLE DE LA SEP 2016: NOUVELLE SESSION
- 21 LU ET REGARDÉ POUR VOUS
- 23 DOSSIER
- 24 Le temps du bien-être
- 25 Interview du Docteur Olivier BOUQUIAUX
- 27 Apprivoiser le stress par la méditation
- 31 Le Mindfulness, quel intérêt...
- 32 Le Shiatsu, une parenthèse...
- 33 Mes nouvelles sensations corporelles
- 34 SEP et journée bien-être
- 35 Les bienfaits de l'hypnose
- 38 Je veux du bien-être "plaisir"
- 40 Que penser des régimes alimentaires...
- 42 Rire, coeur, corps, âme
- 44 Journée détente exceptionnelle pour tous...
- 46 30 minutes de bonheur...
- 47 Être en yoga
- 48 Un patient, un médecin acupuncteur et des...
- 50 Une aiguille n'est pas l'autre
- 52 La sophrologie et la fatigue
- 54 En savoir plus...
- 55 LES LOIS ET VOS DROITS  
Résider à l'étranger... maintien de l'ARR/AI  
du SPF?
- 56 Obtention de la TVA réduite à 6% pour  
l'entretien et la réparation de véhicules  
Visite chez le dentiste en 2015... meilleur  
remboursement en 2016!
- 59 LES RENDEZ-VOUS DE SAPASEP
- 60 LES RENDEZ-VOUS DE MOVE
- 65 A VOS PLUMES  
Et si on pouvait s'arranger avec la vie!
- 66 SAC À DOS  
Vacances de rêve...
- 68 DOCUMENTATION
- 70 AGENDA
- 71 PETITES ANNONCES
- 73 INFOS UTILES

La phrase du trimestre

"C'est par le bien-faire que se crée le bien-être."

Proverbe chinois



## Les troubles intestinaux liés à la sclérose en plaques (2<sup>ème</sup> partie)

(La première partie est consultable dans le n° 127 du journal La Clef)

### Traitements médicamenteux

Grosso modo, on peut classer les médicaments de la constipation en deux grandes familles selon leur mécanisme d'action:

1. Les produits à effet de mucilage: ce sont des produits qui ont la propriété de "retenir l'eau", ce qui signifie qu'ils forment avec l'eau contenue dans le tube digestif une masse visqueuse (appelée mucilage) qui se déplace avec les matières et empêche le durcissement de celles-ci.
2. Les produits stimulants du colon: ce sont des produits qui agissent directement sur la paroi du colon en augmentant sa contraction rythmique.

#### *Les mucilages*

**La méthyl cellulose:** fabriquée à partir de la cellulose du bois, ce produit forme avec l'eau froide une solution visqueuse qui facilite le transit des matières au niveau du colon.

**Le lactulose:** il s'agit d'un mélange de deux sucres, le galactose et le fructose. Ce mélange retient l'eau présente dans les matières qui migrent vers le rectum, ce qui favorise un transit plus normal.

**La gomme du sterculéa:** cette gomme est une substance issue d'un arbuste appelé karaya et répandu en Inde subtropicale. Présentée en sachets, elle forme au contact du contenu intestinal une masse qui favorise le péristaltisme intestinal.

**Le macrogols** est du polyéthylène glycol sous forme de poudre. Comme les autres mucilages, il forme à l'intérieur du colon une masse par un mécanisme de rétention d'eau, ce qui va favoriser le transit des matières vers le rectum.

**Le psyllium blond**, ou plantain des ludes, est une plante connue de très longue date pour ses effets bénéfiques dans des situations de constipation chronique.

Il est utilisé sous forme de poudre ou de graines à l'état naturel.

#### *Les produits stimulants du colon*

**Le Bisacodyl** (Dulcolax®) est une substance chimique de la famille des phénylméthanés. Ce produit augmente le tonus de base du colon et accélère le transit des matières dans l'intestin. Utilisé à dose raisonnable (5 à 10 mg par voie entérale le soir au coucher) il se révèle assez efficace mais l'abus de ce produit peut entraîner la diarrhée et des crampes intestinales.

Il faut aussi savoir que cette substance est transformée dans l'organisme par une enzyme hépatique, ce qui signifie automatiquement qu'il peut exister des interférences avec d'autres médicaments. On conseille généralement de n'utiliser ce genre de produit que pendant des périodes courtes (une semaine au maximum).

**Le picosulfate de sodium.** Il s'agit d'un laxatif salin très actif et d'action rapide. On lui reproche même de pouvoir provoquer de l'irritation du colon (il est contre-indiqué dans les maladies inflammatoires du colon), des pertes d'électrolytes dont le potassium (il est contre-indiqué en cas de problèmes cardiaques), et on lui reproche aussi de pouvoir interagir avec d'autres médicaments. C'est un produit à utiliser avec prudence et pendant des périodes limitées.

#### *Le phosphate de sodium*

Il s'agit aussi d'un laxatif salin qui peut exister sous diverses formes chimiques: mono sodique, di sodique et tri sodique. Présenté sous forme de comprimés, c'est un stimulant très efficace de l'intestin pouvant être utilisé pour réaliser une vidange importante du colon en vue de pratiquer certains examens spécialisés tels que des coloscopies.

Ce laxatif doit être utilisé avec prudence et de manière occasionnelle, en tenant compte d'une

série de contre-indications et, d'interactions possibles avec d'autres médicaments.

**Le séné** (ou senna) est un laxatif végétal extrait des feuilles et des fruits d'un arbrisseau décoratif (le sana mekhi) aux feuilles et fleurs jaunes répandu dans les pays tropicaux et en Afrique du Nord.

Les principes actifs des extraits de cet arbuste sont des substances chimiques (des anthraquinones) connues pour leurs effets stimulants sur le colon et un effet de rétention d'eau à l'intérieur de l'intestin.

Étant donné qu'il s'agit d'un produit naturel (extrait de plantes), certains sont tentés de croire que pareil laxatif est sans danger. Or, il n'en n'est rien. Les extraits de séné peuvent provoquer une irritation de la muqueuse intestinale, des nausées, des crampes douloureuses et de la diarrhée. Ils peuvent aussi provoquer des carences en potassium, ce qui peut être à l'origine de troubles cardiaques sévères<sup>1</sup>.

## La réhabilitation

Quand on essaie de comprendre toute la problématique de la constipation chez certains patients souffrant de SEP, on réalise qu'on se trouve souvent devant des situations qui sont devenues, à force de durer, complexes et difficiles à gérer au quotidien. C'est pourquoi, dans certains centres de neurologie spécialisés dans la SEP, on a veillé à former tout particulièrement un personnel compétent en ce qui concerne ces problèmes de constipation exactement comme on l'avait fait pour les problèmes d'incontinence urinaire.

Ce personnel investigate de manière détaillée le problème du patient: s'agit-il d'un détail dans la vie du patient ou bien s'agit-il, au contraire, d'un problème qui nuit gravement à la qualité de vie au quotidien. Lors de cette investigation, un interrogatoire approfondi du patient est mené à propos:

- De l'historique du problème: depuis quand les problèmes existent-ils?

- Des habitudes alimentaires?
- Des différents traitements déjà utilisés pour résoudre ce problème?
- Des activités physiques du patient?
- Des retentissements néfastes possibles d'une constipation sur le fonctionnement de la vessie?

En fonction des réponses fournies, le personnel spécialisé propose aux patients une stratégie globale pour combattre leurs différents troubles. Cette stratégie comporte différents aspects: les aspects alimentaires, les habitudes, les horaires des repos, les activités physiques, l'utilisation des laxatifs, l'utilisation de protections éventuelles, l'aménagement des locaux de vie (toilettes, salles de bains et enfin les aspects psychologiques (lorsqu'il s'avère que ces aspects peuvent jouer un rôle significatif dans la problématique).

Toute cette investigation peut amener les professionnels de la santé à proposer au patient une réhabilitation susceptible de mener à une réelle amélioration de la qualité de la vie au quotidien.

### En résumé et en pratique...

- Manger de manière régulière
  - \* Manger des quantités constantes aux différents repas,
  - \* Manger à des heures ponctuelles
- Manger des quantités régulières de fruits et légumes, de pain et de céréales.
- Boire fréquemment et suffisamment.
- Planifier chaque jour au moins un moment adéquat pour se présenter aux toilettes environ dix minutes après un repas accompagné d'une boisson chaude.
- Organiser une prise raisonnable de laxatifs: ne pas laisser une constipation perdurer plus de deux à trois jours.  
En cas d'incontinence rectale, l'utilisation préventive d'un suppositoire de glycérine peut faciliter une vidange du rectum, ce qui permettra d'éviter l'accident.

<sup>1</sup> La nature ne contient pas que des produits sans danger, loin s'en faut. Pour rappel, Socrate est mort après avoir bu un extrait d'une herbacée appelée ciguë, et un régiment de soldats français fut un jour décimé pour avoir mangé des baies qui s'avèrent être les fruits d'une solanacée appelée belladone.



# Filet de porc au Roquefort et gratin de courgettes aux tomates



15 min



pas cher



## Ingrédients pour 2 pers.

### Pour le gratin de courgettes

2 belles courgettes  
1 boîte de tomates concassées  
1 càs de sarriette fraîche ou à défaut de thym frais  
1 càs de livèche ou à défaut une branche de céleri  
1 boule de mozzarella  
Sel, poivre

### Pour le filet de porc au Roquefort

1 filet de porc pour 2 personnes  
2 cuillères à soupe de vin blanc  
1 paquet de 100g de Roquefort  
1 filet de lait



Laver et découper les courgettes en rondelles.

Laver et cisailier la livèche (ou le céleri) et la sarriette (ou le thym). Personnellement je préfère pour ce plat la sarriette, un peu moins agressive que le thym.

Placer une première couche de rondelles de courgettes dans un plat allant au four, saupoudrer de la moitié des herbes (livèche et sarriette) ainsi que de la moitié des tomates concassées. Faire de même avec la deuxième couche, saler et poivrer et recouvrir de tranches de mozzarella.

Mettre au four à 200° pour 35 à 40 minutes.

Pendant la cuisson des courgettes, faire roussir le filet de porc dans un peu d'huile d'olive, avec un soupçon de sel et de poivre. Déglacer avec les 2 cuillères à soupe de vin blanc tout en grattant bien les sucs de cuisson. Poursuivre la cuisson à feu doux pendant 6 à 7 minutes. Si vous aimez le filet de porc légèrement rosé, passer directement à l'étape suivante.

Lorsque vous estimez que votre viande est cuite selon votre goût, ajouter le Roquefort et retourner à plusieurs reprises le filet dans le fromage fondu. Si vous estimez que la sauce est trop épaisse vous pouvez ajouter un filet de lait ou un filet de crème fraîche.

Bon appétit!



très facile



facile



élaboré



prix par personne



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



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

Wallonie  
Bruxelles  
Luxembourg

Rendez-vous à domicile.  
Test et expertise gratuits.

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



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

## CHEZ VOUS, PLUS LONGTEMPS



Jan Samijnstraat 25 • 9050 Gand (B)  
T: +32 (0) 9 227 71 74  
info@metra.be • www.metra.be

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

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



Plates-formes  
élévatrices



Ascenseurs  
résidentiels



Ascenseurs  
d'escalier

Appel gratuit

**0800 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](http://www.tk-encasa.be)



ThyssenKrupp Encasa  
Life in motion.





## La mer à portée de tous

### Hyères: une région en voie de labellisation dans l'accueil des personnes handicapées. De belles initiatives!

*L'automne est à nos portes et pourtant... les vacances ne sont pas pour autant terminées.  
Le sud de la France reste un lieu très prisé, dès les premiers jours de septembre.  
La chaleur est moins écrasante, la lumière plus douce et les touristes moins nombreux.  
Mais le sud est-il accessible à tous?*

***Petit tour à Hyères et dans les îles d'or à Porquerolles et Port Cros.***

Hyères est un territoire étendu aux paysages très divers et au patrimoine riche.

Au gré des promenades, on peut découvrir l'ancien centre médiéval, les monuments et ses

façades du 19ème siècle, les palmiers et la nature préservée ou encore les anciens salins et ses oiseaux.

Le centre ancien de Hyères est peu accessible aux personnes en situation de handicap moteur: le dallage est praticable mais les pentes assez fortes.

Premier point positif: il existe un réseau de transport et d'accompagnement des PMR, surnommé Ulysse.

On peut, soit louer un véhicule adapté, soit demander l'assistance d'un personnel formé à tous types de handicap.





## Le domaine viticole du château de Mauvanne

Le parking privé est en partie goudronné. La boutique a une rampe d'accès. La cave est accessible mais les wc ne sont pas adaptés.

## L'espace nature des Salins d'Hyères

est accessible sauf la mezzanine. Le parking est praticable, les sols sont plats et les toilettes accessibles.

## Le port St-Pierre

Ce port de plaisance, où ont lieu de nombreuses épreuves de voile, est facile d'accès pour les personnes en voiturette manuelle ou électrique. Le sol est plat et bien goudronné. Il y a des places réservées dans le parking, des panneaux d'informations et d'expositions photographiques.

## Les plages

L'association "un fauteuil à la mer" a créé une plage entièrement accessible: la plage de la Vignette.

13 places de parking, 3 douches adaptées, wc et cabines adaptés, appareils de transfert, système de levage sur rails (transfert sur bateau, kayak, pédalo, catamaran et pour l'initiation à la plongée sous-marine), rampe d'accès, 14 transats adaptés, tiralos et... personnel formé à disposition.

La plage de la bergerie, à l'initiative du pôle Handinautic, a rendu la baignade possible dans un lieu sécurisé. Un chalet est accessible avec cabine de change équipée d'un lit et d'un lève-personne, zone ombragée de 30 m<sup>2</sup>, plan incliné, tapis d'accès à la mer, mise à disposition gratuite de tiralos, d'hippocampes et de matériel de plage (chaises, transats, parasols), douche extérieure accessible.

## Les restaurants

4 sont référencés comme particulièrement accueillants pour les PMR: le Tocco, la Baie des Vahinés, la Coupole, la Reine Jane et le restaurant de la plage.

Parkings faciles pour les deux premiers, toilettes et locaux accessibles pour les trois, rampe d'accès pour la Reine Jane.

On peut y déguster de la cuisine traditionnelle et produits de la mer, des grillades, des salades, etc.



## Le cinéma

6 salles dont 3 accessibles. Les wc sont adaptés et il existe des plans inclinés.

## Les équipements sportifs

Pour assister aux manifestations sportives organisées à Hyères, tous les gymnases et les stades de la ville sont accessibles au handicap moteur. Le vélodrome possède une loge accessible aux PMR. Les parkings ont des places réservées, l'accès au restaurant se fait par ascenseur.

Handi Planète Loisirs propose des baptêmes en jet ski, des promenades en mer. On peut également faire du tennis de table, de la plongée sous marine et de l'équitation avec tous les équipements nécessaires et des wc adaptés.

La piscine a valeur d'exemple dans le domaine du handicap: établissement de plain-pied, prêt de fauteuils, accès à la piscine par pédiluve adapté au handicap moteur.

Tous les bassins (extérieur, couvert, bassin d'apprentissage, bassin ludique, pataugeoire) sont équipés d'un système de mise à l'eau hydraulique, cabines, douche et wc adaptés.

## Se loger

4 hôtels ont été sélectionnés: Les Printanières, Plein Sud Vacances Bleues, Ibis Thalassa, Ibis Centre.

Equipements principaux: cheminements extérieur et intérieur de plain-pied; ascenseur et monte-personne pour accéder à la piscine (pour certains); de 2 à 3 chambres adaptées avec salle de bains et toilettes également adaptées; personnel sensibilisé au handicap et formé aux premiers secours.

Attention au Ibis Thalassa, la salle de bains comporte une baignoire et non une douche munie de barre d'appui.

Les résidences vacances comportent des studios, des gîtes et une villa ouverte aux groupes et aux familles, tous complètement adaptés: les Stoechades, la villa Anae de Costebelle et les Salins de Fontenay.

2 campings ont soigné l'accueil pour les PMR: le Domaine du Ceinturon 3, le camping du Port Posthuau.



Le cheminement extérieur: sol souvent plat, plan et bien goudronné. Les mobile homes sont entièrement adaptés aux PMR et ont une surface de 32 m (4 à 6 personnes). Douche de plain-pied. Climatisation pour certains ainsi que parking privé.

Il pourrait y avoir une zone d'accès en graviers jusqu'aux mobile homes.

Restaurant de plain-pied, piscine accessible, fauteuils de mise à l'eau et sanitaires adaptés.

## Les îles

Trois bateaux sont équipés d'une rampe permettant l'accès des personnes en fauteuil roulant manuel ou électrique avec un tarif spécial sur présentation de la carte d'invalidité.

**Porquerolles** s'étend sur 7 km de long et 2,5 de large. C'est un site classé et protégé. De nombreux forts ont été construits pour défendre l'île.

Le port est accessible: le sol est plat et goudronné. Le village est également accessible avec quelques pentes mais pas l'église. Il n'y a quasi pas de voitures et la nature est superbe mais les sentiers restent difficiles.

La plage d'Argent est sublime. Il existe une rampe d'accès à la plage et au restaurant, une terrasse de plain-pied, des wc adaptés à l'extérieur du restaurant.





Port Cros est un parc national terrestre et marin protégé. L'île doit son nom à la forme creuse de son port.

Certaines personnes à mobilité réduite ont pu parcourir les sentiers, bien encadrées et accompagnées, munies de sièges spéciaux, fauteuils tout terrain ou de joëllettes (non fournis sur l'île).

Le port est accessible, l'accueil assez sommaire: un restaurant, une épicerie et une boutique de souvenirs.



Office du Tourisme de Hyères:  
[www.hyeres-tourisme.com](http://www.hyeres-tourisme.com)

L'office du tourisme est entré dans une démarche de labellisation "tourisme et handicap" pour les quatre types de handicaps: moteur, mental, auditif et visuel.

Ulysse: [www.ulyse-transport.fr](http://www.ulyse-transport.fr)

Office du Tourisme de Porquerolles:  
[www.porquerolles.com](http://www.porquerolles.com)

Pour des coordonnées et informations supplémentaires sur les hôtels, les restaurants ou les activités, contacter la Clef, par mail: [laclef@ligue.ms-sep.be](mailto:laclef@ligue.ms-sep.be) ou par téléphone, le mercredi matin (9h-12h) au 081/40.15.55 (Véronique DEBRY).





# A focus on MS



*Benefits today and tomorrow*



L.BE.10.2013.1521

 **BETAPLUS<sup>®</sup>**  
*my support programme*



# Opération Chococlef 2015: c'est parti!

Voici la 30<sup>ème</sup> édition Chococlef lancée. Le chocolat est déjà livré sur l'ensemble des provinces, les distributions sont presque terminées; il ne reste plus qu'à le vendre dans les meilleures conditions!

Depuis longue date, les équipes des Comités sont très investies dans cette Opération en lien avec les services supports de la Ligue, les bureaux provinciaux, voire certains affiliés: Chococlef est bien l'affaire de toutes et tous!

Pour cette 30<sup>ème</sup> aventure chocolatée, Jean GALLER s'est également associé à notre campagne. Vous pourrez voir sa vidéo sur le site [www.chococlef.be](http://www.chococlef.be).

Bonne vente, bonne dégustation et bons partages à tous!

Expansio.be

## SCLÉROSE EN PLAQUES

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

### OPÉRATION CHOCOCLEF 2015

Dès septembre, agissez concrètement :  
achetez nos chocolats ou devenez vendeur bénévole.



Ligue Belge de la  
Sclérose en Plaques  
Communauté Française ASBL



081/40 15 55  
[www.chococlef.be](http://www.chococlef.be)

<https://www.facebook.com/chococlef>

Pour sa 30<sup>ème</sup> édition, l'opération Chococlef investira **les marchés hebdomadaires de chaque province**.  
Invitez vos amis, connaissances, famille à venir nous y retrouver et à être gourmands!

**Samedi 5/09:** Marché de **Namur**  
**Dimanche 6/09:** Marché **La Batte à Liège**  
**Brocante d'Arlon**  
**Mercredi 9/09:** Marché de **Wavre**

**Samedi 12/09:** Marché de **Woluwé-St-Lambert**  
**Dimanche 20/09:** Marché de **Mons**  
**Samedi 26/09:** Marché de **Bastogne**

# Invitation journée Bien-être

SE DÉTENDRE, SE RESSOURCER, PRENDRE SOIN DE SOI...

SAMEDI 14 NOVEMBRE 2015

## LE PROGRAMME

9h15: Accueil

9h45 - 12h30: deux ateliers au choix

12h30 - 14h00: repas

14h00 - 15h30: un atelier au choix

15h30 - 16h00: goûter et clôture

## LES ATELIERS PROPOSÉS

### **La pleine conscience ou Mindfulness**

Quand le stress nous envahit, quand nous ne parvenons plus à prendre du recul, pourquoi ne pas tenter l'expérience de la pleine Conscience (Mindfulness).

C'est un état de vigilance dans le moment présent où les sensations, les émotions et les pensées sont bien présentes mais passagères, laissant la place à une forme de silence apaisant et réparateur.

### **Libérez vos ressources profondes grâce à l'hypnose**

Vous souhaitez donner un coup de pouce à votre santé, résoudre des soucis psychologiques ou psychosomatiques?

Venez découvrir une nouvelle formule d'hypnose "éveillée" dans laquelle vous vous sentirez connecté à tout ce qui existe à l'intérieur comme à l'extérieur de vous. Une initiation à l'autohypnose vous permettra ensuite de comprendre comment réactiver certaines ressources, où et quand vous le souhaitez.

Au plaisir de vous rencontrer et de partager ensemble, un voyage hypnotique en pleine Conscience.

### **Le yoga du rire**

Aimez-vous rire? Riez-vous facilement? Savez-vous que le rire est bon pour la santé?

Rire ouvre le coeur, fait vibrer tout le corps... et l'âme. Rire booste le corps tout entier.

A consommer sans modération.

### **Le Feng Shui occidental ou l'influence de votre maison sur votre bien-être**

L'idée fondamentale du Feng Shui repose sur le principe que votre habitat, son aménagement et sa décoration vous influencent.

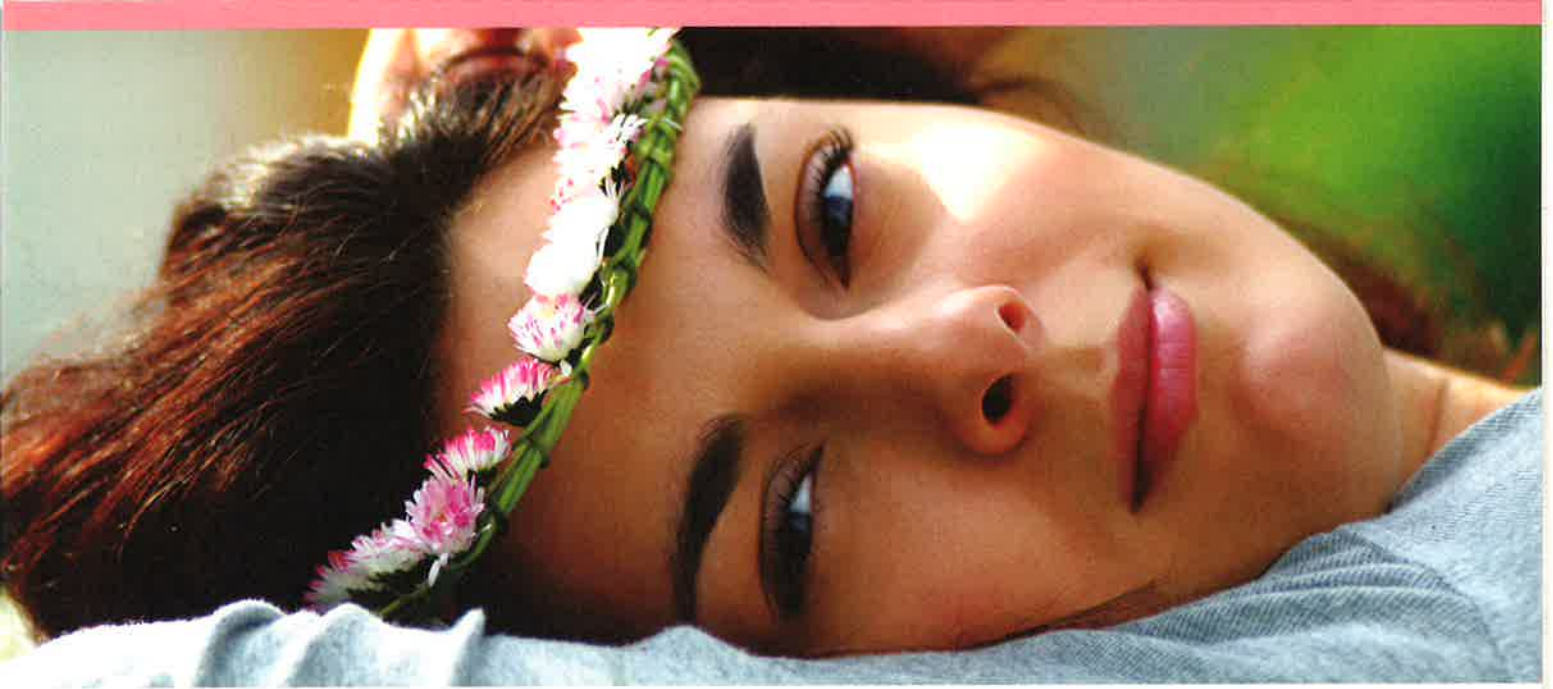
Venez le découvrir et repartez avec quelques conseils pratiques qui agissent directement sur votre bien-être et votre santé.

### **Dynamiques corporelles**

L'atelier évolue au travers d'exercices corporels simples, portés par la musique. La pratique consciente du mouvement est le principe même de la vie.

Nous nous mettrons en mouvement pour libérer les tensions de notre corps quelles que soient les difficultés physiques.





## INFORMATIONS PRATIQUES

Lieu: **Espaces Kegeljan** - av. de la Marlagne (NR) 52 - 5000 NAMUR

Prix: **16 €** (ce prix comprend la participation aux 3 ateliers au choix, une collation, le repas de midi et le goûter) à **payer pour le 09-11-15** sur le compte **BE40 2500 1383 0063**, communication **"Journée Bien-être du 14-11-15"**

**Attention:** - **places limitées (50)** par ordre d'inscription. **Le paiement valide l'inscription.**  
- **un seul accompagnant** par personne.  
- **3 ateliers (par participant)** à choisir lors de votre inscription.

## BULLETIN D'INSCRIPTION À RETOURNER AVANT LE 9 NOVEMBRE 2015

Nom: ..... Prénom: .....

adresse: .....

code postal: ..... Localité: .....

Téléphone: .....

Email: .....

J'utilise une voiturette:  oui  non  
si oui:  manuelle  électrique

Merci de **choisir trois ateliers** (par ordre de priorité (1 - 2 - 3) + 1 subsidiaire (4):

	Affilié(e)	Accompagnant(e)
L'hypnose	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le yoga du rire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La Pleine Conscience	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le Feng Shui	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dynamiques corporelles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

A renvoyer à: **La Ligue Belge de la SEP - CF ASBL** - rue des Linottes 6 - 5100 NANINNE  
ou inscription via le site de la Ligue: [www.ms-sep.be/Activités/Pour tous](http://www.ms-sep.be/Activités/Pour%20tous)  
ou par téléphone au 081/40.15.55 (mercredi de 9h à 12h)

*Une difficulté financière ne doit pas être un frein à votre participation. Contacter l'équipe sociale.*

**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.

Mieux vivre avec la SEP...



Sep

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

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



# Ecole de la sclérose en plaques 2016: nouvelle session

Vous avez reçu votre diagnostic de sclérose en plaques il y a moins de deux ans?  
Un membre de votre entourage souffre de cette maladie depuis peu?

L'école de la sclérose en plaques est une initiative organisée depuis plusieurs années, pour soutenir les personnes atteintes de sclérose en plaques et leur entourage dans cette étape difficile qu'est l'annonce du diagnostic.

Elle est l'occasion de prendre le temps de souffler, de s'informer, de partager et d'échanger avec d'autres personnes vivant la même situation.

**5 matinées sont prévues de 9h 30 à 12h30: les 23 et 30 janvier; 13 et 27 février; 5 mars 2016 à Naninne.**

Les 4 premières matinées s'articuleront autour de deux thèmes:

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

La dernière matinée sera consacrée au bien-être: différents ateliers seront proposés, ainsi que, pour les parents qui le souhaitent, un espace rencontre spécialement dédié aux enfants/ados. Ces espaces

seront encadrés par des professionnels ayant une bonne expérience dans le domaine de la SEP.

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

Votre conjoint, une amie, un parent,... peuvent vous accompagner pour les 5 séances.

**N'hésitez pas à vous inscrire rapidement, les places sont limitées.**



## Ecole de la SEP 2016 - Bulletin d'inscription

Nom et prénom .....

rue et n° .....

CP et localité .....

Téléphone .....

Email .....

Je participe aux 5 matinées

Participation aux frais:

- > Exposés et/ou animation des 5 matinées: 30 €/pers. (collations comprises).  
(**gratuit pour un accompagnant par personne atteinte de SEP**)

Je suis accompagné de ..... personne(s).

1. Pour **valider mon inscription**, je verse la somme de ..... € au compte n° BE40 2500 1383 0063 de la Ligue en mentionnant en communication «Ecole de la SEP», pour le 10-01-16 au plus tard.

**Un problème financier ne doit pas être un obstacle à votre participation.**

2. **Je renvoie mon bulletin d'inscription à:**  
Ligue Belge de la SEP, rue des Linottes 6  
5100 NANINNE  
Fax: 081/40 06 02

**Vous pouvez aussi vous inscrire en ligne:**  
[www.ms-sep.be/Activités/Pour tous](http://www.ms-sep.be/Activités/Pour_tous)  
ou n'hésitez pas à nous contacter au 081/40 15 55



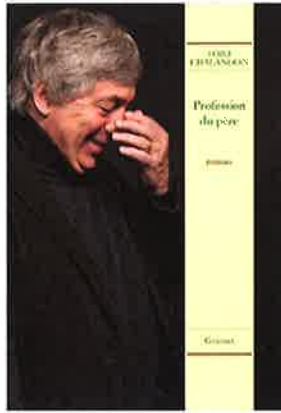
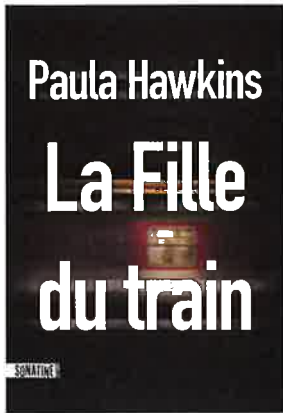
## Caring Deeply. Changing Lives.™

Through cutting-edge science and medicine, Biogen discovers, develops and delivers to patients worldwide innovative therapies for the treatment of neurodegenerative diseases, hematologic conditions and autoimmune disorders.

[WWW.BIOGEN.BE](http://WWW.BIOGEN.BE)







## CÔTÉ MUSIQUE



### CHAMBRE 12

LOUANE - FONTANA - MARS 2015 - PRIX 16,00 €

Après un passage remarqué dans l'émission "The Voice" et le film "la Famille Bélier", Louane, âgée de 18 ans, débarque avec un album prometteur. Les chansons "Jour 1", "Chambre 12" sont déjà répertoriées au top 3 des meilleures ventes. Un très bel opus marqué de fraîcheur, de jeunesse, de doutes et de rêves, mêlés entre pop française et tempos lents. "Maman" une plage étonnante bercée dans le piano-voix conquerra vos oreilles, si ce n'est déjà fait.

### FEARLESS

MARINA KAYE - CAPITOL - MAI 2015 - PRIX 15,00 €

Enregistré entre Londres et Los Angeles, l'album de Marina KAYE a du potentiel. Il contient la douceur d'une voix souple voire profonde, des arrangements pop ou encore des airs de piano ou de violon. "Homeless", "Fearless", "Freeze You Out", "Sounds Like Heaven" donnent le ton à cette nouvelle révélation.

## ROMANS - EN LIBRAIRIE

### PROFESSION DU PÈRE

S. CHALADON - ED. GRASSET - AOÛT 2015 - CATÉGORIE ROMAN - PRIX 19,00 €

Emile a un père tantôt parachutiste, tantôt habillé en pasteur, l'obligeant à s'agenouiller pour être exorcisé. Le soir, il devient un agent secret américain, puis un soldat clandestin chargé d'assassiner le Général De GAULLE. Emile est heureux de plaire à son père et de ne plus supporter ses coups. Mais le jeune garçon a peur car à treize ans c'est lourd de tenir un pistolet. Pied-noir, Luca rejoint le complot d'Emile et son père, pour se venger du Général. Cependant, pour le rassurer peut-être, la mère d'Emile lui prétend que son père est malade et qu'il ne s'agit que du fruit de son imagination.

### LA FILLE DU TRAIN

P. HAWKINS - ED. SONATINE - MAI 2015 - CATÉGORIE THRILLER - PRIX 21,00 €

Rachel habite la banlieue et prend le train tous les jours pour aller et revenir de Londres. Toujours, elle s'assied à la même place et chaque jour, elle observe une bien belle maison qu'elle finit par connaître par cœur. Elle perçoit derrière la vitre, un couple qu'elle surnomme Jason et Jess. Elle l'imagine parfaitement heureux, comme elle l'a été autrefois avec son mari, avant qu'il ne la trompe et ne la quitte. Mais un matin, c'est un autre homme qu'elle aperçoit. Avant de découvrir, quelques jours plus tard, avec stupeur la photo de Jess, - de son vrai nom Megan HIPWELL-, mystérieusement disparue.



## ACTU CINÉ

### MARGUERITE

AVEC C. FROT, M. FAU ET A. MARCON - DE X. GIANNOLI - 16 SEPTEMBRE 2015 - DURÉE 2H07 - CATÉGORIE COMÉDIE.

Paris, dans les années 20, une femme plutôt fortunée du nom de Marguerite DUMONT se passionne pour l'opéra et la musique. Elle aime chanter devant ses proches mais demeure une véritable "casserole" et personne n'ose le lui avouer. Un jour, Marguerite se convainc qu'il serait temps de se produire devant un véritable public à l'Opéra...

Si cette histoire vous dit quelque chose, ce n'est pas étonnant. Cette comédie s'inspire librement du vécu de la soprano américaine Florence FOSTER JENKINS. Un film qui risque de plaire à vos yeux... et vos oreilles.

### MON ROI

AVEC V. CASSEL, L. GARREL ET E. BERCOT - DE MAÏWENN - 21 OCTOBRE 2015 - DURÉE 2H10 - CATÉGORIE DRAMATIQUE

Tony vient de faire une terrible chute de ski. Transférée dans un centre de rééducation, elle se remémore son histoire étouffante et destructrice avec Georgio, l'homme qu'elle a terriblement aimé. Va-t-elle pouvoir libérer son corps de ce terrible accident et son esprit de cette tumultueuse relation afin de se reconstruire? Pour le savoir, rendez-vous dans les salles obscures.

## LE COIN DES BD

### UN FAUX BOULOT

LE CIL VERT - ED. DELCOURT - COLL. SHAMPOOING - AOÛT 2015 - CATÉGORIE HUMOUR - PRIX 16,00 €

La profession de Jean c'est d'aider les personnes handicapées. Mais aux yeux de sa mère, ce n'est pas un vrai boulot. Pour lui, c'est passionnant d'accompagner ces personnes en vacances, qui suite à un traumatisme, ont sombré dans l'alcool, dans la folie ou dans la solitude. Mais Jean a des crises d'angoisse, l'avion le rend malade. Il a peur à son tour de devenir "un vacancier en bout de course", comme il dit.

## ACTU CINÉ

### ADALINE

FILM AMÉRICAIN DE LEE TOLAND KRIEGER, AVEC, MICHEL HUISMAN, BLAKE LIVELY, HARRISON FORD.

Après un accident qui aurait dû lui être fatal, la belle Adaline cesse de vieillir. Aujourd'hui, bien qu'ayant vécu près de huit décennies, elle est toujours âgée de 29 ans. Après avoir mené une existence solitaire afin de ne jamais révéler son secret, une rencontre fortuite avec le philanthrope et charismatique Ellis JONES, va raviver sa passion de la vie et de l'amour.

*Si vous êtes fleur bleue, ce film est pour vous. Imaginez-vous ne jamais vieillir et avoir eu un enfant qui lui vieillira! Vous vous retrouverez avec votre fille qui ressemble à votre grand-mère. Etrange, non? Bon cinéma!*



# Le temps du *Bien-être*

Le temps du bien-être	24
Interview du Docteur Olivier BOUQUIAUX	25
Apprivoiser le stress par la méditation	27
Le Mindfulness, quel intérêt...	31
Le Shiatsu, une parenthèse...	32
Mes nouvelles sensations corporelles	33
SEP et journée bien-être	34
Les bienfaits de l'hypnose	35
Je veux du bien-être "plaisir"	38
Que penser des régimes alimentaires...	40
Rire, coeur, corps, âme	42
Journée détente exceptionnelle pour tous...	44
30 minutes de bonheur...	46
Être en yoga	47
Un patient, un médecin acupuncteur et des...	48
Une aiguille n'est pas l'autre	50
La sophrologie et la fatigue	52
En savoir plus...	54





# Le temps du bien-être

*Danielle souffre de SEP depuis plus de 10 ans et suit un certain nombre de traitements et de thérapies alternatives. Voulant bien faire et mettre toutes les chances de son côté, elle s'astreint à un rythme de vie austère: méditation tôt le matin, régime alimentaire strict ne lui procurant aucun plaisir, exercices physiques trop intenses. Au fil des mois, elle s'épuise dans une recherche effrénée et vaine, de la meilleure thérapie. Ses journées sont surchargées de rendez-vous et ses réserves financières s'épuisent. En final, elle se retrouve désemparée et l'état de bien-être lui paraît si lointain...*

*Le bien-être est "un état agréable résultant de la satisfaction des besoins du corps et du calme de l'esprit". (Définition du Larousse)*

*Le bien-être, oui! Mais à tout prix?*

*Avant de parcourir ce dossier, il semble important d'apporter quelques réflexions préalables car le bien-être n'est pas un fourre-tout de pratiques où tout se vaut.*

## Le discernement

*Afin de ne pas se laisser abuser, il est nécessaire de bien observer l'attitude du praticien.*

*Est-il à l'écoute? Prétend-t-il avoir la science infuse et détenir l'unique vérité?*

*Par le biais de sa pratique, essaye-t-il de vendre "ses" produits?*

*Enfin, ses honoraires paraissent-ils exorbitants?*

*Un bon thérapeute doit être qualifié et pouvoir expliquer clairement la technique qu'il pratique, les contre-indications, les bienfaits escomptés, inviter également au dialogue avec le généraliste et/ou le neurologue et en final, donner le temps de réflexion.*

## Accepter les différences

*Certaines techniques de bien-être conviennent aux uns mais pas aux autres: chacun réagit de manière personnelle et unique en fonction de sa sensibilité. Il est même possible que la combinaison de plusieurs thérapies soient bénéfiques: la relaxation dans l'eau et la méditation sur fond sonore, par exemple.*

## La cohérence

*Le bien-être conduirait-il vers une autre voie: celle d'une meilleure connaissance de soi?*

*Celle d'un questionnement sur notre qualité de vie, nos relations, nos choix?*

*C'est comme si, peu à peu, la recherche de bien-être apportait un peu plus de cohérence dans nos vies trépidantes.*

*La maladie dépend de multiples facteurs: génétiques, alimentaires, environnementaux, habitudes de vie mais aussi émotionnels et psychologiques. Pratiquer le yoga du rire, vivre une séance de Shiatsu ou d'acupuncture entraînent, par exemple, une propension à moins se stresser et à prendre conscience de notre qualité de vie, de ce qui fait sens pour nous.*

*Tout est relié et interdépendant.*

*De plus en plus, la quête de la santé, d'un mieux-être devient aussi une quête de sens.*



Ostéopathie, Watsu (bain de détente), Sophrologie, Mindfulness (pleine conscience), Acupuncture, Musicothérapie...

Et vous? Qu'en pensez vous?

### Interview du Docteur Olivier BOUQUIAUX, neurologue

*En tant que neurologue, êtes-vous ouvert à la pratique d'approches complémentaires?*

Personnellement, je suis tout à fait ouvert à ce type de démarches et suis convaincu de l'efficacité de certaines. Les médecins subissent une forte influence des lobby pharmaceutiques et peu d'autres approches sont proposées aux patients sinon lorsqu'ils en font une démarche personnelle.

*Avez-vous déjà remarqué un effet positif sur l'état d'un patient s'adonnant à une de ces disciplines?*

Je ne connais pas chacune de ces disciplines mais j'ai déjà eu des échos de certaines d'entre elles (ostéopathie, Mindfulness, massages et yoga, notamment). Il me semble qu'elles permettent au patient de reprendre possession de son corps. J'aime bien l'expression "se réincarner", non pas dans le sens religieux du terme mais dans l'idée de retrouver, voire de découvrir de nouvelles capacités et aptitudes qui appartiennent à la personne et qui lui sont propres. Ces approches peuvent aider.

*Considérez-vous qu'il faut être attentif à certains aspects (freins, limites) à ne pas dépasser dans le cadre de la SEP pour les personnes désirant approcher une de ces disciplines?*

A priori, ces approches sont douces et respectueuses de l'individu; elles comportent donc peu de risques mais il est indispensable que le praticien soit digne de confiance et connaisse la maladie du patient.

Pour le médecin, il est important de se faire une idée de qui fera quoi avec qui et de ne pas confier son patient à un charlatan! Personnellement,

je trouve que, dans la mesure du possible, la meilleure technique pour le médecin consiste à aller voir lui-même ce dont il est question et essayer de mieux comprendre le but poursuivi.

Il est évident que la Ligue SEP s'ouvre de plus en plus à ces pratiques par l'organisation de journées bien-être. Les thérapeutes choisis sont diplômés, passionnés par leur métier et ne se substituent jamais au médecin. Les techniques proposées permettent aux patients de mieux supporter leurs traitements et avoir une meilleure qualité de vie au quotidien.



*Ce type de démarche peut-elle favoriser l'adhésion à un traitement neurologique perçu comme trop lourd?*

Certainement, dans la mesure où l'activité permet au patient de retrouver intérêt et plaisir, mais le neurologue doit garder à l'esprit un éventuel changement de traitement. L'une n'empêche pas l'autre et ne permet pas d'en faire l'économie!

*Les bienfaits qu'un patient peut retirer de l'une ou l'autre de ces pratiques peuvent-ils l'aider à mieux gérer sa maladie?*

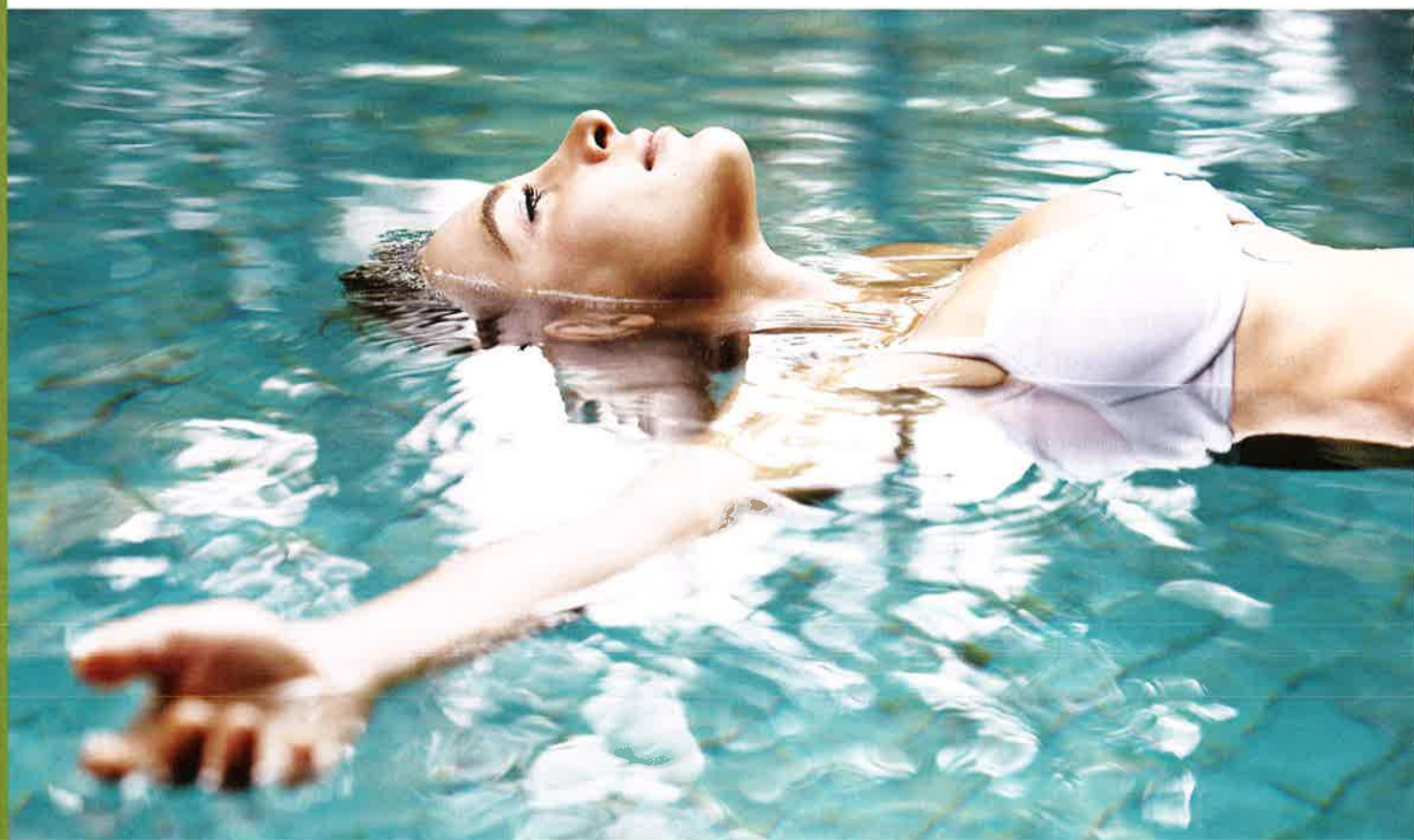
Cet aspect dépend de la personnalité du malade, de son intérêt et de son ouverture à ce type de démarche. Il est vrai que la variété d'activités permet d'élargir le choix proposé.

Il est possible de bien vivre avec la maladie chronique en se donnant la chance de découvrir ses possibilités, voire de se donner un projet créatif. Je crois que la dichotomie santé/maladie peut ainsi s'effacer un peu et que le malade peut retrouver sa place dans le monde de ceux que l'on dit "bien portants".

*Certains patients ont-ils déjà évoqué une de ces disciplines en votre présence? Ou, au contraire, les y invitez-vous de manière indirecte?*

L'écoute des patients donne aussi des idées au neurologue! L'écriture, le dessin, la peinture, la poterie ou le modelage de la terre permettent aussi des formes d'expression qui offrent des surprises et des joies. Ce qu'on appelle "l'art thérapie" parce qu'il n'est pas le produit des écoles d'art et qu'il fait parfois grincer les dents ("ce n'est pas de l'art..") offre pourtant de nouveaux horizons à certains patients en leur faisant découvrir des possibilités et des capacités qu'ils n'avaient pas imaginées.

Personnellement, je remarque que des patients qui organisent ou co-organisent des activités en ayant donc une connaissance "intérieure" de la pathologie des membres du groupe, font souvent un très bon travail d'encadrement de malades chroniques.





# Apprivoiser le stress par la méditation

Je le sais de mon expérience personnelle - mon grand-père en était atteint -, la sclérose en plaques engendre un immense stress au quotidien. Crainte anticipée de poussée, incertitude quant à l'intensité et la nature des symptômes à venir, dépendance plus grande aux autres, créant une tension émotionnelle... En plus des défis qui accompagnent la maladie elle-même, le **stress** pèse lourdement sur la qualité de vie des personnes qui en souffrent. Plus directement encore, certaines études suggèrent qu'un événement stressant de la vie peut même augmenter la probabilité d'une nouvelle poussée de sclérose en plaques[1]. Même si cet effet reste controversé car il varie en fonction de la personnalité du patient[2], les liens entre le stress et la sclérose en plaques sont étroits et profonds. C'est un constat indéniable.

Bien sûr, le stress est une réaction normale de l'organisme. Il permet de faire face à certains événements imprévus ou de s'adapter à des changements majeurs.

Pourtant, une chose commence à être sûre: même s'il est un processus naturel et indispensable au fonctionnement de la vie, le stress, lorsqu'il devient chronique, peut nuire, parfois gravement, à la santé physique et mentale.

Comment comprendre ce phénomène paradoxal? Les chercheurs en donnent l'explication suivante: depuis les origines de l'homme, face à un danger, notre organisme se prépare instantanément à l'action - le combat, ou la fuite - en produisant des hormones qui dilatent les bronches, accélèrent le cœur et la respiration. Si le danger s'évanouit, le métabolisme revient à la normale. Toutefois, lorsque le stress se prolonge sur de longues périodes, ce bain d'hormones (notamment le cortisol) finit par devenir nocif.

A ce stade, on observe des déséquilibres physiologiques de l'organisme, ce qui peut contribuer de manière importante à une multitude de problèmes de santé. Pour n'en citer que quelques-uns: troubles cardio-vasculaires, certains types de migraines, troubles digestifs fonctionnels comme le syndrome de l'intestin irritable... Par accumulation excessive, ces hormones vont également inhiber notre système immunitaire, nous rendant plus vulnérables aux agents infectieux (comme les virus ou les bactéries) et finalement dérégler tout le fonctionnement de l'organisme.

Ainsi, le **stress**, donc un état purement mental, influe sur la **résistance de notre corps**, comme le montre un nombre croissant d'études. Mais - et c'est la bonne nouvelle -, des découvertes récentes montrent qu'à l'inverse, le mental peut aussi avoir un effet bénéfique sur la santé physique et sur toutes sortes de pathologies. Autrement dit, le **mental**, quand ses ressources sont bien utilisées, **est capable de voler au secours du corps**.

Déjà, Hippocrate avait perçu que nos croyances, nos pensées, nos émotions avaient une influence directe sur notre bien-être et pouvaient hâter la guérison. C'est aussi ce que déclara, il y a cinq siècles, le médecin suisse PARACELSE: *"Vous devez savoir que la volonté est un puissant adjuvant de la médecine."*

Ainsi, ces premiers thérapeutes se sont saisis de ce lien et ont élaboré diverses techniques exploitant ce pouvoir de l'esprit sur le corps. En Orient, le bouddhisme a effectué le même constat. Ces anciennes traditions ont développé, sur des centaines de générations, une forme d'entraînement de l'esprit que l'on appelle la méditation. L'origine de ces pratiques se perd dans la nuit des temps et est le fruit plusieurs

milliers d'années d'évolution. D'une manière purement pragmatique, les bienfaits de cette pratique sur la santé ont été depuis longtemps identifiés.

Ce que l'on constatait empiriquement se vérifie aujourd'hui, scientifiquement. Tout récemment, grâce aux techniques d'imagerie fonctionnelle du cerveau, les scientifiques ont compris que certains entraînements de l'esprit apportent de grands bénéfices dans des troubles aussi divers que la dépression, l'anxiété, l'addiction ou les douleurs chroniques. Dans ce contexte, les thérapies basées sur la méditation resurgissent progressivement dans le contexte médical ou hospitalier moderne.

Tout particulièrement, la méditation dite "de pleine conscience" donne lieu aujourd'hui à tout un développement dans le secteur de la santé. S'agit-il d'une pratique ésotérique ou religieuse? Pas du tout.

Cette technique consiste, tout simplement, à s'entraîner à porter l'attention sur le moment présent. Être en pleine conscience, c'est être présent à ses expériences, ses pensées et ses émotions, sans attente particulière. Un exercice très pratiqué ici est l'**attention focalisée sur les sensations du souffle** qui permet d'ancrer, tout particulièrement, l'attention sur le corps, sur la sensation d'être en vie.

Au début, on est surpris de découvrir combien il est difficile de maintenir son attention plus de quelques minutes, même envers un objet aussi simple et omniprésent que la respiration.

L'esprit se met automatiquement à vagabonder. Mais, à chaque fois que l'on comprend que l'esprit se perd, on en prend conscience et on redevient attentif à sa respiration.

Avec un peu de pratique, on ressent une claire amélioration dans la capacité à focaliser son attention et à écarter les distractions, qu'elles soient internes comme les pensées ou externes comme les bruits ambiants.

L'attention se renforce telle un muscle qui, avec de l'entraînement, parvient à effectuer un travail plus dur et plus long. Véritable entraînement mental, cette pratique simple affecte, si elle est pratiquée régulièrement, le bien-être des pratiquants dans leur vie quotidienne.



Avec un peu d'assiduité, on commence à ressentir les premiers bienfaits au bout de quelques semaines: on est alors plus capable de **mieux réguler ses émotions, d'accepter ce qui est là ou de renoncer à anticiper ce qui va advenir.**

Lorsque la colère ou la tristesse se présentent, plutôt que de les rejeter par un réflexe de refoulement ou de les amplifier par notre tendance à vouloir à tout prix tout "résoudre", on les prend seulement en compte et on réalise leur impact sur le corps ou les comportements qu'elles déclenchent.

En un mot, la pratique régulière de la méditation nous apprend à mieux résister au stress, et à atteindre une équanimité des émotions, c'est-à-dire une égalité d'humeur. On peut parler ici d'une plus grande "**résilience**" mentale, c'est-à-dire le renforcement des processus qui favorisent un fonctionnement psychologique satisfaisant, malgré des circonstances adverses.

Dans le domaine de la médecine moderne, un des premiers à avoir compris l'intérêt thérapeutique de la méditation est Jon KABAT-ZINN.

Dès la fin des années 1970, dans son centre médical de l'université de Massachusetts à Worcester, il met au point un programme se basant sur la méditation.

C'est le fameux programme de gestion du stress basé sur la "pleine conscience" (MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction, en anglais). Ce programme s'effectue en groupe et s'échelonne sur une période de huit semaines, à raison de deux heures et demie par semaine, en plus d'une journée complète de retraite à la fin du programme.

Durant les séances, les individus pratiquent divers exercices méditatifs permettant de développer une prise en compte consciente du moment présent, mais reçoivent aussi des



informations sur la gestion du stress et des émotions dans leur vie quotidienne.

Aussi, ils sont invités à méditer à la maison sur une base quotidienne et à compléter par d'autres exercices destinés, eux aussi, à une prise de conscience des émotions, des sensations, des actions ou de l'environnement tel qu'il se présente à un moment donné. Depuis 25 ans, plus de 20.000 patients ont déjà bénéficié de ce programme pour diverses maladies: cardio-vasculaires, digestives, douleurs chroniques, céphalées, insomnie, anxiété... affections essentiellement induites par le stress. Plus précisément, plusieurs études démontrent clairement des effets bénéfiques de ce programme sur la santé.

Tout particulièrement, ces études indiquent **une action bénéfique sur les défenses immunitaires** de l'organisme. Par exemple, il a été montré que les pratiquants qui avaient reçu une vaccination contre la grippe, à la fin de la période de 8 semaines, ont montré une réponse immunitaire nettement plus élevée que dans le groupe témoin[3]. Cet effet est également confirmé par une autre étude plus récente montrant que la méditation de pleine conscience modifie l'expression de certains gènes impliqués dans l'inflammation[4]. Egalement, les recherches ont montré les bienfaits sur l'état physiologique global des patients: réduction du rythme cardiaque, de la tension artérielle, la diminution du métabolisme basal, réduction du niveau de cortisol (c'est-à-dire l'hormone du stress) dans le sang [5]. Actuellement, aux Etats-Unis, on dénombre déjà plus de deux-cents hôpitaux où la méditation est quotidiennement pratiquée comme palliatif aux traitements pharmacologiques, dans diverses maladies liées au stress.

Dans le cadre de la sclérose en plaques, les recherches ont commencé dans les dernières années et les premiers résultats semblent confirmer les bénéfices de la méditation.

Selon une des premières études publiées par des chercheurs suisses en 2010, dans la prestigieuse revue "Neurology", la méditation de pleine conscience pourrait aider les patients à améliorer de manière significative leur qualité de vie[6].

Réalisée chez 150 adultes présentant une forme cyclique (poussées et rémissions) ou progressive secondaire, cette étude montre que les anxiétés, angoisses et états d'épuisement diminuent nettement après huit semaines de pratique. Les bienfaits se faisaient toujours sentir au bout de six mois.

Sur le long terme, les patients sont davantage capables d'affronter le stress généré dans les situations difficiles de la maladie. Tout particulièrement, la méditation semble favoriser **l'adaptation à l'incertitude quant à l'avenir**. Cette étude fournit donc des données probantes quant à la valeur d'une thérapie basée sur la méditation dans la prise en charge de certains symptômes associés au stress dans la sclérose en plaques. Bien entendu, d'autres études sont encore nécessaires pour confirmer et mieux comprendre cet effet positif.

Evidemment, si ces pratiques ouvrent de nouvelles voies très prometteuses, je voudrais insister sur le fait que les applications de ces méthodes n'en sont qu'à leur début et le manque relatif de recul scientifique doivent nous conduire à **garder un certain regard critique**. Beaucoup d'études doivent être encore réalisées systématiquement.

Egalement, il est important de préciser la limite de ces effets.

En effet, ces pratiques ne sont pas une "panacée" c'est-à-dire un remède à tous les maux. Souvent, ces approches psychologiques ne doivent être envisagées **que d'une manière complémentaire à une prise en charge traditionnelle**.

En d'autres termes, loin de renier les acquis de la médecine scientifique, ces méthodes doivent être plutôt conçues comme une manière d'améliorer la qualité de vie, donc un complément aux traitements médicaux classiques et non comme un traitement à part entière. Elles permettent, tout particulièrement, **de restaurer un état de mieux vivre, même partiel**, qui permet de ne pas se laisser déborder par le stress et l'anxiété, les pires ennemis de la résistance de notre corps.

Les temps changent, et vite, en particulier dans la science. Force est de constater que le rapprochement entre certains entraînements mentaux, d'origine souvent très ancienne et

longtemps dénigrés, et la médecine moderne, ne constitue plus aujourd’hui un tabou, comme en témoignent la multiplication des études scientifiques dans ce domaine.

J’ai écrit un livre à ce propos pour parler de cet engouement pour ces méthodes psychologiques[7].

Un nombre croissant d’hôpitaux s’y risque. Par exemple, aux Etats-Unis, initiées depuis plus de vingt-cinq ans par Jon KABAT-ZINN, les techniques de “pleine conscience” ont permis d’aider des dizaines de milliers de patients.

Forte de ses succès, la “pleine conscience” est aujourd’hui enseignée aux étudiants dans vingt-neuf facultés de médecine à travers les Etats-Unis. En France, dans les établissements de l’Assistance publique - Hôpitaux de Paris (AP-HP), **une soixantaine de praticiens ont recours à des médecines complémentaires**, dont la méditation, pour soigner leurs patients selon un rapport publié en 2012 et ce nombre est en augmentation croissante. Un exemple bien connu est l’utilisation par Christophe ANDRÉ, depuis 2004, de la “pleine conscience” à l’hôpital Sainte-Anne à Paris pour soigner les troubles anxieux et dépressifs. Ces nouvelles thérapies basées sur la méditation sont aussi accueillies favorablement en Belgique.



#### Références:

- [1] Mohr DC, Hart SL, Julian L, Cox D, Pelletier D. Association between stressful life events and exacerbation in multiple sclerosis: a meta-analysis. *BMJ*. 2004;328:731-736.
- [2] Riise T, Mohr DC, Munger KL, Rich-Edwards JW, Kawachi I, Ascherio A (2011) Stress and the risk of multiple sclerosis. *Neurology* 31;76 (22 ):1866-71.
- [3] Davidson RJ, Kabat-Zinn J, Schumacher J, Rosenkranz M, Muller D, Santorelli SF, Urbanowski F, Harrington A, Bonus K, Sheridan JF. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosom Med* 65(4): 564-570.
- [4] P Kaliman, MJ Álvarez-López, M Cosín-Tomás, M A. Rosenkranz, A Lutz, RJ. Davidson (2014) Rapid changes in histone deacetylases and inflammatory gene expression in expert meditators. *Psychoneuroendocrinology* 40 : 96-107.
- [5] TL Jacobs, PR. Shaver, ES. Epel, AP. Zanesco, SR. Aichele, DA. Bridwell, EL. Rosenberg, BG. King, KA. MacLean, BK. Sahdra, ME. Kemeny, Ferrer, BA Wallace, CID Saron (2013) Self-Reported Mindfulness and Cortisol During a Shamatha Meditation Retreat.. *Health Psychology* 32 :1104-9.
- [6] Grossman P, Kappos L, et al. MS quality of life, depression, and fatigue improve after mindfulness training: a randomized trial. *Neurology*. 2010 Sep 28;75(13):1141-9.
- [7] Michel Le Van Quyen, *Les pouvoirs de l’esprit*, Flammarion 2015.



# La Mindfulness, quel intérêt pour les personnes atteintes de SEP? Une expérience de terrain en Belgique

Concernant la SEP, les études ont montré que les personnes ayant participé à un programme de Mindfulness se disaient plus satisfaites de leur qualité de vie, moins déprimées, moins anxieuses et moins fatiguées. Ces premiers résultats confirment ce qui a pu être observé pour d'autres maladies chroniques (cancer, fibromyalgie) et des études seront bientôt en cours dans plusieurs hôpitaux belges afin d'explorer quels autres bénéfices les personnes atteintes de SEP retirent de la Mindfulness.

Nul besoin d'attendre ces études pour partager l'expérience du terrain.

En effet, des groupes de Mindfulness s'organisent déjà à destination de personnes atteintes de SEP en Belgique francophone. Ces programmes s'organisent en 8 séances hebdomadaires de 2 à 3 heures, en groupe de 5 à 15 personnes. Les méditations expérimentées lors des séances sont répétées chaque jour à domicile. Cet entraînement intensif de 2 mois permet aux personnes d'être autonomes dans leur pratique à la fin du programme. Par ailleurs, les études ont montré que cette intensité de pratique permettait d'observer des changements au niveau du fonctionnement du cerveau, ce qui explique en partie l'efficacité de ce programme. Les personnes ayant participé à ces groupes – hommes et femmes de 20 à 80 ans - n'avaient dans leur majorité - jamais médité auparavant. Certains continuent à méditer chaque jour, et d'autres plus rarement.

Quoi qu'il en soit, leurs témoignages en disent long sur ce que le programme leur a apporté.

Certains concernent le corps:

*“J’ai ré-appris à écouter mon corps. A l’observer et le respecter sans forcer les choses”, “Cela m’aide à gérer les douleurs... elles sont toujours là, mais elles ne m’énervent plus!”, “Je retrouve de l’énergie!”, d’autres concernent les émotions ou les pensées “J’ai apprivoisé ma colère... je ne comprends pas pourquoi, mais je suis moins énervée...”, ou encore les relations “Mon épouse m’a fait remarquer que mon comportement avait changé. J’ai moins de sautes d’humeur”.*

Ces témoignages pourraient être entendus dans un groupe de personnes “non SEP”.

Après tout, qui n'est pas concerné de temps à autre par la fatigue, la douleur, la colère ou les difficultés relationnelles?

Cependant, il a été montré que l'incertitude liée à l'évolution de la SEP avait un impact psychologique important, rendant certains troubles psychologiques (anxiété, dépression,...) plus fréquents que dans le reste de la population. Et ces soi-disant “symptômes invisibles” accentuent la façon dont la maladie est vécue et prise en charge.

C'est la raison pour laquelle les neurologues s'intéressent de plus en plus à de nouvelles formes de soutien psychologique, en ce compris la Mindfulness.

**Cette dernière a pour intérêt d'aider la personne à se recentrer dans l'ici et maintenant, quelle que soit son expérience, pour voir ce que chaque instant a à nous offrir.**

# Le Shiatsu, une parenthèse...

*Depuis maintenant 2 ans, je participe en tant que thérapeute en Shiatsu aux journées "Bien-être" organisées par la Ligue Belge de la Sclérose en Plaques.*

*Ces journées représentent pour moi une sorte de parenthèse dont l'objectif serait de suspendre le temps, de rendre plus doux et plus léger pendant quelques heures le quotidien des personnes atteintes de SEP qui y participent.*

*Ma contribution à cette parenthèse passe par le Shiatsu, au travers de séances de 25 à 30 minutes faites de détente/relaxation profonde de par la technique même du shiatsu (pressions avec les pouces, paumes des mains, étirements, percussions, etc. sur des zones spécifiques du corps) mais également d'échanges et de partages autour d'une maladie douloureuse et difficile à vivre pour les personnes qui y sont confrontées.*

*Ces journées sont également l'occasion de faire de belles rencontres, tant du côté des organisateurs que des personnes atteintes de SEP ou des intervenant(e)s. Une communauté motivée par une même ambition pendant ces journées: passer un moment à part, sur le thème du bien-être, prendre du bon temps, partager des techniques et des idées, vivre quelque chose de différent pendant quelques heures tout simplement... Merci!*



*Et pour vous, qu'est-ce que le bien-être?*

C'est mon regard intérieur.



# Mes nouvelles sensations corporelles

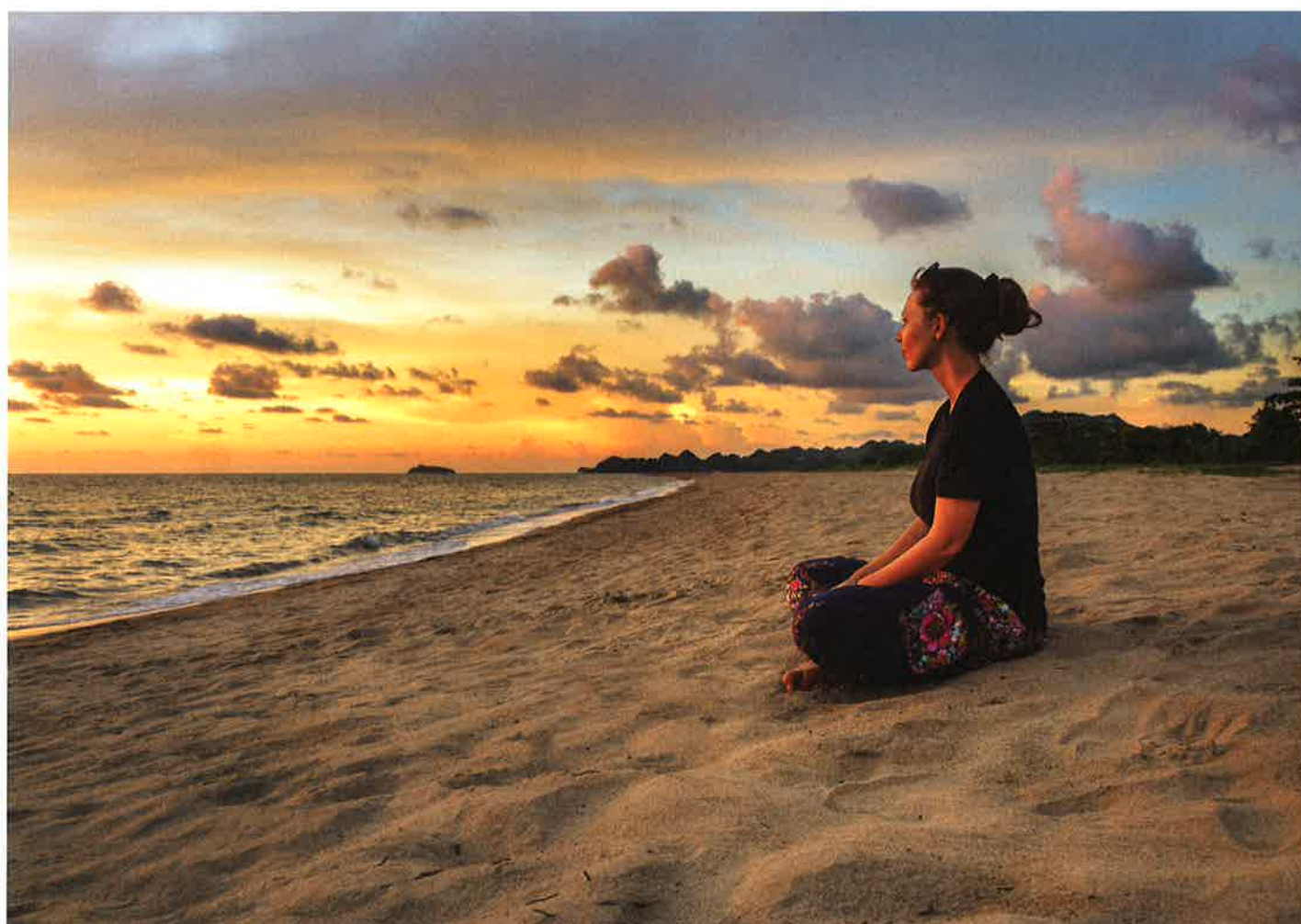
*J'ai 52 ans et une SEP progressive décelée il y a 6 ans avec une diminution de la mobilité. Pour moi, les médecines orientales et complémentaires envisagent l'être dans sa globalité et me soutiennent comme un sujet vivant sa maladie et non comme subissant un "traitement".*

*Ma recherche chemine et m'amène à rencontrer bon nombre de "choses" dont je ne soupçonnais pas le rayonnement bénéfique.*

*Le Shiatsu est une de ces "choses" fondamentales qui m'apporte une conscience supplémentaire de mes nouvelles sensations corporelles, en m'aidant à les intégrer. La circulation de l'énergie suscitée dans tous les espaces de mon corps me procure une détente délicieuse en même temps*

*qu'un regain de dynamisme. Une séance n'est pas l'autre et la présence du thérapeute avec sa disponibilité et son ouverture à tout ce qui se dit en début de séance, me permet de constituer une peau "contenante" au vécu qui est là.*

*C'est une expérience à tenter. Pour moi, ce fut et c'est toujours un moment extraordinaire pour progresser et pour me sentir bien.*



# SEP et journée bien-être

## au service de neurologie Hôpital Tivoli La Louvière

L'organisation d'une journée dédiée au bien-être peut être considérée comme une contribution originale par son approche et son contenu.

La sclérose en plaques est abordée, au-delà des repères classiques de la structure hospitalière et les organisateurs expriment le souci d'évoquer à la fois l'équilibre entre une approche scientifique et des ateliers de découverte dans le domaine du mieux-être.

Cette année encore, dans le cadre de la journée mondiale, le Docteur Emmanuel BARTHOLOMÉ, responsable du service de neurologie à l'hôpital Tivoli de la Louvière a orienté la journée au travers du conte d'Alice au pays des merveilles.

Une interview enthousiaste, créative et chaleureuse, à la mesure de cette journée.

***Comment est né le projet d'organiser une journée bien-être pour vos patients atteints de SEP?***

E.B: Avec mon assistante, Ludivine, nous souhaitons donner aux patients une vision plus positive de la prise en charge de la sclérose en plaques, moins médicalisée. Au final, lors d'une consultation, avec le patient, nous échangeons sur la pathologie, les symptômes, le traitement.

Cette étape est incontournable. Néanmoins, le traitement doit être envisagé sous un angle plus large et le traitement de fond doit inclure, à mon sens, l'amélioration de la qualité de vie. Dès lors, proposer une journée bien-être permet aux patients de se retrouver et de découvrir une perspective peu abordée dans le traitement "classique".

***Comment se déroule la journée bien-être?***

E.B: La matinée est consacrée à la partie plus "théorique", scientifique. Cette année, le conte d'Alice au pays des merveilles a guidé la structure de la journée. J'ai parlé du traitement, le sommeil a été abordé, la douleur, l'hypnose

et enfin une interprétation du conte dans la pathologie chronique.

Nous partageons un lunch et des boissons rafraîchissantes, ce qui nous donne l'opportunité de rencontrer les intervenants, les patients et d'échanger.

L'après-midi est rythmée d'ateliers bien-être, massages, atelier photographie, écriture intuitive, Shiatsu, une approche du toucher,... Les patients ont la possibilité de participer à 3 ateliers durant l'après-midi.



***Combien de personnes participent à cette journée?***

E.B: en moyenne, une cinquantaine. La journée est spécialement proposée aux patients suivis à l'hôpital Tivoli. Ils peuvent venir accompagnés s'ils le souhaitent. La journée est offerte aux patients et une petite participation est demandée aux accompagnants.

***Quels sont les projets?***

E.B: Dans mon idéal, 2 journées par an permettrait de donner l'opportunité à chacun de trouver une date correspondant à l'agenda.



# Les bienfaits de l'hypnose

*Bien loin du cliché de l'hypnose de spectacle, dans laquelle un hypnotiseur au regard intense et à la voix ténébreuse ordonne des "Dormez, je le veux!" à un public en quête d'émotions fortes, l'hypnose thérapeutique permet l'accompagnement d'une demande de mieux être ou de développement personnel, par une action souple, rapide et respectueuse sur l'inconscient de la personne. A ce titre, elle peut être considérée comme une thérapie brève.*

*Il existe deux approches de l'hypnose thérapeutique.*

L'Hypnose Ericksonienne et la Nouvelle Hypnose MESMER, BERNHEIM, CHARCOT ou FREUD sont de ceux qui, au fil du temps, ont mis au point les techniques utilisées aujourd'hui. Sous sa forme contemporaine, il s'agit de l'Hypnose Ericksonienne, du nom du psychiatre américain Milton ERICKSON (1901-1980), puis de son évolution vers la Nouvelle Hypnose qui propose depuis 1979 une approche plus douce et plus respectueuse du confort émotionnel de la personne.

L'hypnose dissociante permet, pour le temps de la séance, de **mettre la partie consciente de l'esprit entre parenthèses**. Lors de l'induction (l'exercice de pensée qui permet d'entrer en état d'hypnose), le thérapeute procède, par le biais de la parole, à une dissociation, c'est-à-dire une "déconnexion" de l'hémisphère du cerveau responsable des pensées conscientes.

Le thérapeute peut ainsi s'adresser directement à l'inconscient de la personne et initier le processus de changement attendu. La séance est vécue de manière intériorisée, dans un état qui peut rappeler la détente qui précède le sommeil ou le détachement dans lequel entre un automobiliste lors d'un long trajet sur l'autoroute ou bien encore, l'état qui est vécu lors d'une réunion ennuyeuse, lorsque l'esprit préfère s'en aller "dans la lune". Bref, la sensation d'être à la fois ici et ailleurs...

L'état d'hypnose est donc tout à fait naturel puisque nous vivons tous des états modifiés de conscience à de multiples reprises chaque jour, sans nous en rendre compte. Il n'est d'ailleurs pas nécessaire de pratiquer une induction hypnotique profonde pour réaliser un bon travail thérapeutique. Un état de douce rêverie suffit!

L'Hypnose Humaniste

La seconde forme d'hypnose thérapeutique est l'Hypnose Humaniste proposée par Olivier Lockert depuis 2001. Il s'agit d'une **hypnose non-dissociante caractérisée par un état d'éveil "augmenté"**. L'état modifié de conscience atteint, lors d'une induction hypnotique Humaniste, est comparable à celui que vous vivez lorsque vous assistez à un spectacle ou à un événement sportif palpitant et que vous ressentez collectivement la même passion.

Les mêmes émotions semblent alors "flotter" partout, dans l'air, en vous et en chacun.



## De la connexion en pleine Conscience en Hypnose Humaniste...

Durant la séance d'Hypnose Humaniste, le thérapeute guide la personne vers son inconscient par le biais de la Conscience, qui est le niveau le plus élevé et le plus vaste de l'esprit (à distinguer du conscient, qui n'est que notre système interne de perception). La propriété fondamentale de la Conscience est qu'elle représente un monde unifié, c'est-à-dire un monde où tous les êtres vivants, toutes les choses et même toutes les particules de l'univers sont liés les uns aux autres. C'est le phénomène qui a notamment été démontré par EINSTEIN, PODOLSKY et ROSEN sous le nom d'intrication quantique.

Autre particularité, la Conscience est faite d'un champ d'informations infini qui contient des données étant à l'origine de tout ce qui existe depuis le début des temps, y compris nos caractéristiques physiques et psychologiques individuelles. Les informations de ce champ "flottent" partout en nous et en dehors de nous, à chaque instant. Il s'agit de ce que le prix Nobel de neurophysiologie ECCLES et le biologiste SHELDRAKE appellent les champs morphogénétiques. La manipulation de ces champs permet de modifier leurs démonstrations concrètes dans notre vie, comme par exemple, l'influence qu'ils ont sur notre santé. Lorsque les informations contenues dans ces champs "descendent" de la Conscience vers le corps, elles se densifient de plus en plus, ce qui les rend plus accessibles et compréhensibles pour notre esprit conscient, qui peut ainsi les utiliser dans notre vie.

### ...vers un travail sur les blessures intérieures

L'Hypnose Humaniste propose également un travail sur les croyances, les symboles et les archétypes. Elle intègre les travaux communs de Jung et du prix Nobel de physique PAULI sur les archétypes, tels qu'adaptés à l'hypnose par Patricia d'ANGELI. Les blessures intérieures sont composées de structures qui sont identiques et récurrentes dans toute l'humanité. Elles prennent l'aspect d'archétypes, c'est-à-dire de symboles qui apparaissent à l'esprit de la personne et qui sont partagés par l'humanité depuis la nuit des temps, à travers la mythologie, les contes de fée ou les légendes. Après que l'induction hypnotique ait amené la personne à un état de Conscience élargie, le thérapeute la conduit à la rencontre de ces personnages intérieurs que sont les archétypes. C'est en les soignant que la personne soigne ses blessures intérieures et qu'elle agit sur ses symptômes.

L'Hypnose Humaniste présente les avantages de l'hypnose sans ses inconvénients. Il n'y a pas de manipulation (même thérapeutique) parce que l'état d'ouverture permet à la personne d'agir de manière autonome sur son inconscient. Il n'y a pas non plus de perte de conscience et en fin de séance la personne n'a pas besoin de reprendre ses esprits puisqu'elle est déjà dans un état de conscience élargie.





## Fonctionnement et utilisation de l'inconscient

Quelle que soit la forme d'hypnose pratiquée, soit par une mise à l'écart de la partie consciente, soit, au contraire, par un accès à un état d'hyperconscience, l'objectif du thérapeute est toujours de s'adresser à la partie de l'inconscient de la personne qui est responsable de son souci.

Il existe trois strates de l'inconscient qui se sont développées au fur et à mesure de l'évolution humaine. De la plus ancienne à la plus récente, il s'agit tout d'abord du cerveau reptilien qui coordonne les fonctions biologiques et au travers duquel s'expriment les problèmes corporels. Puis, le cerveau limbique qui permet les processus d'apprentissage et qui est responsable des problèmes émotionnels. La strate la plus jeune de l'inconscient est le néocortex. C'est lui qui rend possible le raisonnement intellectuel, l'accès à la sagesse et qui est à l'origine des problèmes liés aux croyances.

Les informations recueillies par le thérapeute auprès de la personne durant l'anamnèse lui permettent de définir sur quelle strate de l'inconscient il convient d'agir. Ces trois strates, que PLATON fut le premier à découvrir, conditionnent tous nos comportements, perceptions, pensées et émotions.

L'inconscient a les particularités de pouvoir traiter un grand nombre d'informations simultanément (environ deux mille alors que la partie consciente du cerveau en traite péniblement huit!) et d'être créatif, c'est-à-dire que lorsqu'il est lancé dans une direction, il continue ensuite, de lui-même, à créer de nouvelles ressources pour la personne. En cela, notre inconscient est un compagnon précieux. Savoir l'écouter et lui parler permet d'élargir considérablement le champ des possibles dans divers domaines de l'existence.

## Quelle hypnose choisir?

Si vous vous demandez quelle forme d'hypnose choisir, sachez qu'elles sont toutes les deux efficaces. Certaines personnes auront une préférence pour une séance dans un état de calme intérieur alors que d'autres préféreront se sentir bien éveillées et connectées à tout ce qui

les entoure. Les thérapeutes pratiquant les deux formes d'hypnose ont l'avantage de pouvoir proposer celle qui leur semble être la plus adaptée à la personne et d'intégrer la technicité linguistique et les stratégies de la Nouvelle Hypnose à leurs séances d'Hypnose Humaniste.

## L'hypnose, pour quoi faire?

Si une personne souffre d'une fracture ou de tout autre problème mécanique ou organique, ou qu'un problème cérébral l'empêche de comprendre ce qu'on lui dit, l'hypnose ne lui sera d'aucun secours. En revanche, dans le processus de convalescence de tout problème physique (et toujours en complément des traitements médicaux), l'hypnose peut aider la personne en stimulant ses capacités naturelles de guérison. L'hypnose est également très adaptée au traitement de problèmes psychologiques ou psychosomatiques. Il est à noter que l'hypnose dissociante est contre-indiquée aux personnes présentant une tendance psychotique en raison du risque de décompensation lié aux inductions hypnotiques. Ce risque n'existe pas en Hypnose Humaniste.

## L'hypnose pour tout le monde

Alors que pour le thérapeute, la pratique de l'hypnose nécessite le maniement de techniques complexes et un fort engagement personnel, la personne accompagnée, elle, n'a besoin d'aucune connaissance particulière ni de préparation pour profiter au maximum des bienfaits de l'hypnose. L'unique pré requis est de faire cette démarche avec conviction et de sincèrement vouloir le changement recherché. N'oubliez pas que, malgré l'accompagnement du thérapeute, celui qui fait vraiment le travail, c'est votre inconscient!



*Et pour vous, qu'est-ce que le bien-être?*

C'est être en vie, exister.

# Je veux du bien-être “plaisir”

*Ecrire un témoignage sur mes méthodes pour atteindre le bien-être... mais tout d'abord, qu'est-ce que le bien-être pour moi ?*

*Etant assez cartésienne (d'accord, très cartésienne... trop?), je base mon parcours de vie sur des faits, des preuves, des études... mes possibilités et mes douleurs.*

*J'utilise des méthodes reconnues (kiné, ostéopathie) qui sont en fait des méthodes répertoriées “médicales”, “soins”, “traitements” et pas bien-être. Et pourtant moi, c'est là que je trouve remède à mes maux (sans doute tant physiques que psychologiques, par moment) et souvent quand j'en sors, je me sens mieux. Pas seulement dans mes jambes, mon dos, mes muscles... mais j'y retrouve un équilibre. J'en sors avec le sourire. N'est-ce donc pas là que je trouve une partie de mon bien-être?*

*J'ai pourtant déjà essayé de me pencher vers d'autres méthodes, très à la mode en ce moment: sophrologie, bol tibétain, massage.*

*La sophrologie me crispe au lieu de me détendre, je n'ai aucune envie de me laisser aller et d'imaginer des lieux de plaisir, de ressentir mon corps jusqu'au bout de mes orteils, tout ça en silence ou avec une musique douce qui me fait penser que j'ai tant d'autres choses à faire! Des lieux à explorer “en vrai”, plutôt que de les imaginer! Non, cette méthode-là n'est pas pour moi.*

*Lors d'un symposium de neurologie auquel j'ai eu la chance d'assister, des participants allemands nous permettaient d'expérimenter les bols tibétains.*

*Grande expérience!*

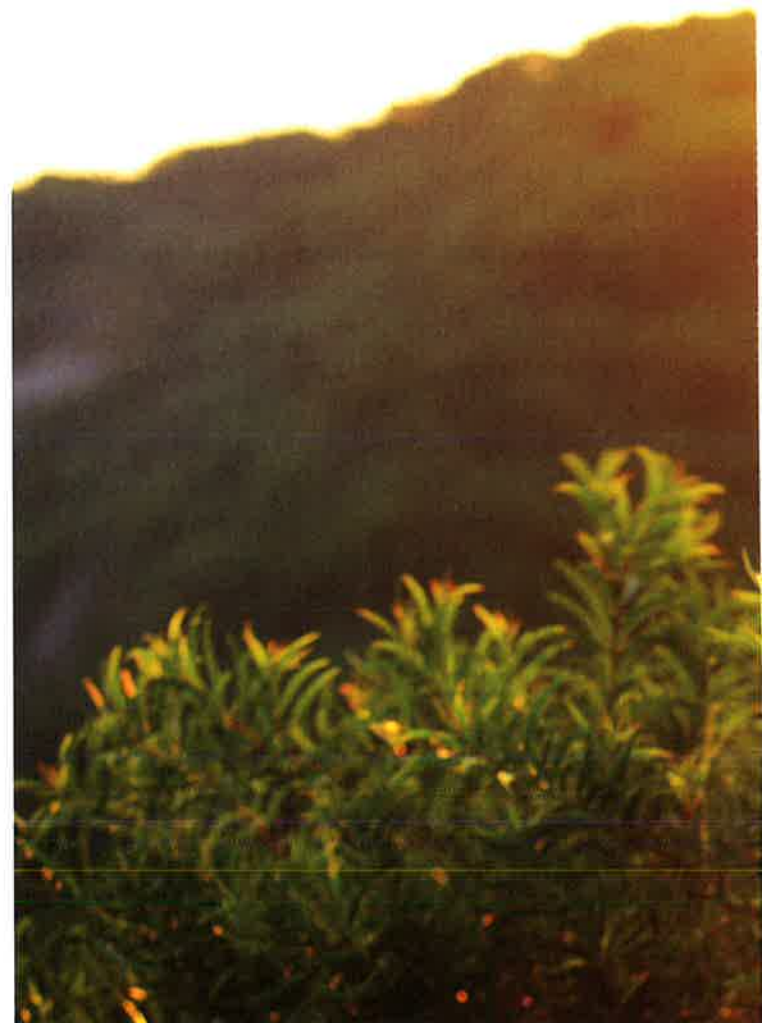
*Couchée sur le dos avec une atmosphère silencieuse, je reçois un bol sur le ventre et un praticien le fait vibrer en le frottant, frappant, que sais-je encore, mes souvenirs sont flous.*

*Les effets ont été au rendez-vous puisque au bout de 45 minutes, je suis sortie de là épuisée, ayant mal partout, la tête lourde avec un début de migraine.*

*Cette méthode-là non plus, décidément, ne me convient pas.*

*Et puis je dois bien l'avouer, ce qui m'exaspère dans ce genre de pratique, ce sont les explications qu'on en donne: le langage utilisé est assez hermétique, les mots “croyance” et “mystère” sont partout, ainsi que “sensation”, “autoguérison”, “nœud énergétique”, “réharmoniser”, “ne fonctionnent que si l'individu adhère”...*

*Ces mêmes termes sont utilisés dans les groupes sectaires et me poussent à fuir à toutes jambes!*





*La vigilance étant de mise, je préfère m'abstenir. Cette méthode visant notamment à favoriser les échanges entre les deux hémisphères cérébraux, ceci par le pouvoir des sons et des vibrations. Pour moi, cela m'a fait penser aux sons produits par les abeilles ou le chant des oiseaux. Personnellement, je préfère aller me promener dans la campagne, si belle au printemps et en été...*

*Passons à l'expérience du massage: là, détente formidable. J'ai trouvé une dame marocaine qui m'a enduite d'huile d'Argan et qui, durant 45 minutes, m'a massée à la fois avec force et douceur. C'était tellement bon que je me suis laissé aller... à pleurer. Mais ça, ça a tout gâché! Moi je veux du bien-être "plaisir", et ça ne me fait pas plaisir de pleurer! Et puis j'étais toute grasse, ça m'a pris un temps fou pour ne plus coller de partout... quelle horreur...*

*Je suis certaine que la plupart d'entre vous vont me trouver psycho-rigide, fermée, hyper-stressée peut-être... pas du tout, les principales choses qui me gênent dans tout cela sont:*

- *Le prix demandé, souvent exorbitant;*
- *Le peu de qualification des praticiens souvent auto-proclamés professeur ou maître de leur art (ou diplômés d'école sortie d'on se sait où, auto-proclamées elles aussi);*
- *Le risque de rencontrer, chez de tels praticiens, des gourous;*
- *Les faux espoirs que l'on peut y distiller.*

*Pour le reste, en effet, il n'y a pas de mal à se faire du bien et à chacun de trouver sa méthode... les miennes seront, disons... rationnelles!*



# Que penser des régimes alimentaires proposés dans le cadre de la sclérose en plaques?

Lorsqu'on évoque les régimes alimentaires dans la sclérose en plaques, il convient de faire la distinction entre ceux qui pourraient avoir un impact sur la maladie elle-même et ceux qui auraient des répercussions sur les symptômes tels que la fatigue, les infections urinaires, la constipation, qui sont favorisés ou qui sont des conséquences de la maladie.

La sclérose en plaques est une maladie chronique inflammatoire et dysimmunitaire du système nerveux central. Certaines études<sup>1</sup> se basant sur des données épidémiologiques et sur des expérimentations animales ont évoqué le fait que des régimes alimentaires pourraient avoir des répercussions favorables sur l'évolutivité, notamment inflammatoire, de la maladie.

Des recherches<sup>2</sup> ont démontré que les acides gras (oméga 3) contenus dans certains poissons permettraient de diminuer l'activité pro-inflammatoire des cytokines dans le sérum. D'autres études ont rapporté que des patients souffrant de sclérose en plaques avaient des taux bas d'acide linoléique (oméga 6) dans le sang et le liquide céphalo-rachidien pouvaient être à l'origine d'une exacerbation des symptômes chez le modèle expérimental animal de l'encéphalomyélite allergique.

Partant de ces données, certains auteurs proposent des régimes évitant les graisses animales et privilégient certains acides gras (oméga 3, oméga 6). Néanmoins, dans les faits, le nombre de ces études est insuffisant, l'échantillon de patients qui ont été impliqués reste trop faible, et les essais cliniques positifs ne comportent que des données limitées, de telle sorte qu'on ne peut tirer de statistiques significatives. Jusqu'à présent, aucun bénéfice de ce type de régime n'a donc pu être prouvé<sup>3</sup>.

Tout récemment, un autre article<sup>4</sup> a montré des signes d'exacerbation d'activité radiologique de la sclérose en plaques en fonction du taux de sel (sodium) chez 52 patients. De nouveau, cette cohorte de patients est trop limitée pour en tirer des conclusions. Les auteurs admettent également qu'ils ne peuvent pas exclure que certains autres facteurs puissent rentrer en compte. Il n'est donc pas recommandé, à ce stade, de suivre un régime hyposodé sauf s'il y a une hypertension artérielle associée.

En revanche, de nombreuses études<sup>5,6</sup>, ont largement démontré que la vitamine D réduit la production pro-inflammatoire des cytokines, et que dans le domaine expérimental animal lorsqu'on donne des suppléments de vitamine D, cela pouvait diminuer ou prévenir les symptômes même si les mécanismes exacts ne sont pas encore compris. On a également constaté que, durant une poussée de la maladie, les patients avaient souvent des taux sanguins réduits de vitamine D. Il est actuellement admis que donner préventivement de la vitamine D à ces patients peut être judicieux, surtout parmi les populations du nord de l'Europe exposées à des durées d'ensoleillement réduites.

D'autres études ont évoqué le pouvoir anti-oxydatif de certaines molécules comme le sélénium, le polyphénol ou les caroténoïdes (que l'on trouve notamment dans les légumes et les fruits), qui auraient un effet positif sur le décours de la maladie sans que cela soit prouvé.

On peut également envisager certains types de régimes alimentaires en fonction des répercussions qu'ils pourraient avoir vis-à-vis des symptômes plus spécifiques engendrés par la sclérose en plaques. Il est un fait que ce type de patients a tendance à avoir une activité



physique moindre et que limiter les risques d'obésité ne lui serait que profitable.

De même, les patients qui ont une atteinte notamment médullaire auront plus de risques de développer des infections urinaires répétées. Il a été démontré<sup>7</sup> que ceux qui souffrent d'une vessie neurogène ont moins de risques infectieux lorsqu'ils prennent des extraits de canneberge pendant 6 mois. Cependant, des études sont encore nécessaires pour confirmer ces résultats.

On sait aussi que la prise en charge de certains troubles sensitifs fait appel à des compléments de vitamine B12, même si, à nouveau, aucune preuve n'a pu jusqu'à présent être rapportée.

Enfin, il va de soi qu'un régime riche en fibres pourra limiter les effets de constipation résultant parfois des lésions médullaires provoquées par la maladie.

En conclusion, lorsqu'un patient me demande mon avis sur la question des régimes alimentaires dans le cadre de sa sclérose en plaques, je lui réponds que, jusqu'à présent, même si certains régimes se basent sur des concepts intéressants, aucun d'entre eux n'a prouvé son efficacité. Les spécialistes attendent les résultats de nouvelles études scientifiques afin de pouvoir donner des conseils plus précis.

Je ne suis pas opposé, à priori, aux régimes pour autant qu'ils ne soient pas source de gouffre financier pour les patients en leur faisant croire n'importe quoi. Le plus important pour eux est d'éviter les excès, de limiter les risques d'obésité, de se préserver des carences vitaminiques ou autres, et de se sentir le mieux possible dans son corps. Comme toujours, il convient de varier ses aliments ou, comme disent certains, de moduler "ses poisons". Le seul complément que je préconise systématiquement est la vitamine D à titre prophylactique ou, dit autrement, à titre préventif.



*Et pour vous, qu'est-ce que le bien-être?*

C'est une parenthèse dans mon quotidien.

1 P. Riccio, R. Rossano, G. M. Liuzzi. May diet and dietary supplements improve the wellness of multiple sclerosis patients? A molecular approach. *Autoimmune Dis* 2010; 249842.

2 V. Yadav, L. Shinto, D. Bourdette. Complementary and alternative medicine for the treatment of multiple sclerosis. *Expert Rev Clin Immunol* 2010; 6 (3): 381-395.

3 P. Riccio, R. Rossano. Nutrition in multiple sclerosis. *ASN Neuro* 2015; 18 (7): 1-20

4 M. F. Farez, M. P. Fiol, M. I. Gaitán, F. J. Quintana, J. Correale. Sodium intake is associated with increased disease activity in multiple sclerosis. *J Neurol Neurosurg Psychiatry* 2015; 86 : 26-31.

5 J. Correale, M. C. Ysraelit, M. I. Gaitán. *Brain* 2009; 132 : 1146-1160

6 S. Schwartz, H. Leweling. Multiple sclerosis and nutrition. *Mult Scler* 2005; 11 (1) : 24-32

7 MJ Hess, PE Hess, MR Sullivan, M Nee and SV Yalla. Evaluation of cranberry tablets for the prevention of urinary tract infections in spinal cord injured patients with neurogenic bladder. *Spinal Cord* 2008; 46 : 622-626



# Rire, coeur, corps, âme

*“Il y a une ressource de joie dans le corps, c’est comme un puits, l’eau est là mais il faut la puiser. Il suffit de commencer à sourire, les muscles de la face sont prêts à suivre, à poursuivre et à éclairer l’humeur. Il y a, dans la détente que provoquent le rire et le sourire, un mouvement du corps qui détourne le choc du réel et nous fait prendre contact plus doucement ou plus souplement avec lui.” (Henri BAUCHAU)*

Aimez-vous rire? Riez-vous facilement? Avez-vous déjà participé à une séance de yoga du rire? Savez-vous que le rire est bon pour “les” santés? Pourquoi ce titre?

## Rire ouvre le coeur

Charlie CHAPLIN aimait dire que “le rire est le plus court chemin entre deux êtres”. Tellement vrai, dans la mesure évidemment où l’on rit AVEC et non DE! C’est toute la différence entre la bienveillance et la moquerie. La bienveillance passe par le regard positif que l’on pose sur soi et sur les autres. Nous sommes tellement “possédés” par le regard critique que l’on oublie que nous sommes reliés dans une même nappe phrénatique d’amour et de bienveillance. Quand on rit, on se relie à cette évidence. C’est le rire du coeur qui n’a que faire des jugements. Quand on l’a intégré, on lâche les masques, on ose sa vérité! L’occasion aussi de nous relier à d’autres émotions, comme l’a affirmé, un jour, l’écrivain Didier VAN CAUWELAERT: “Le rire est la porte d’entrée aux autres émotions.” Nous sommes toujours tellement dans le contrôle que nous avons tendance à les verrouiller. Vive le rire qui nous fait lâcher les soupapes.

## Le rire fait vibrer tout le corps

De nombreux médecins se sont intéressés aux bienfaits du rire sur la santé. Pour ne citer qu’eux, le Dr Madan KATARIA, créateur du yoga du rire\* et le Dr Henri RUBINSTEIN, médecin neurologue, spécialiste de l’exploration du système nerveux qui écrit: “Il faut faire confiance à la sagesse du corps qui a, inscrit en lui, les mécanismes complexes du rire”. La nature est toujours économe et l’on ne connaît

pour ainsi dire aucun organe ni fonction inutiles dans l’espèce humaine. L’existence même du rire prouve qu’il est nécessaire. (in “Psychosomatique du rire. Rire pour guérir” (Robert Laffont, 2003)).

L’occasion de pointer de nombreux bienfaits qui accompagnent le jaillissement de la joie:

### Rire est un sport!

Il mobilise, en effet, la plupart des muscles du corps. Les muscles du visage (zygomatiques) mais aussi ceux des bras et des jambes, avec un accent particulier sur le diaphragme et les muscles abdominaux qui massent tous nos organes internes.

### Rire stimule la respiration

En riant, on expulse le dioxyde de carbone contenu dans nos poumons, ce qui permet à l’organisme de recevoir un bon apport d’oxygène.

### Rire libère les endorphines

Notre morphine naturelle. Un excellent antidouleur...

### Rire est bon pour le moral

“Une vraie désintoxication morale”, selon le Dr RUBINSTEIN.

### Rire régule la tension

Geneviève, qui lors d’une poussée de SEP, nous a témoigné sa grande joie d’avoir vu sa tension baisser de 18 à 13 après une séance de yoga du rire.

Mais encore? Rire booste notre système immunitaire, réduit le risque de maladies cardiovasculaires, favorise une bonne digestion, évacue le stress....



Et l'âme?

Le rire est infiniment spirituel (dans les deux sens du terme).

Cela nous permet de faire le lien entre ancrage terrestre et ouverture vers l'infini.

Dans un article publié dans le magazine Clés, Jacques DEPERNE remarquait que *"Le rire ouvre une brèche dans les barrières cérébrales, il écarte les nuages sombres des pensées moroses et dévoile en un instant une éclatante lumière, un peu comme lorsqu'en avion, on découvre le ciel bleu au-dessus d'un ciel gris..."*. Et Jacqueline KELEN de renchérir: *"C'est un signe de générosité autant que de courage et le seul vrai patrimoine de l'humanité. À travers la Bible, le rire témoigne toujours d'une fécondité, d'une expansion de l'être: Sara rit de bon cœur lorsqu'elle apprend qu'elle va enfanter à un âge avancé, et Isaac se réjouit volontiers car son prénom signifie: "Dieu a souri"... Rire sur terre serait déjà participer à la Divinité!"*



*Et pour vous, qu'est-ce que le bien-être?*

C'est être en harmonie avec mes pensées et mes besoins.

Nous ne rions plus assez!

Les Européens rient beaucoup moins qu'auparavant. De 19 minutes par jour avant la seconde guerre mondiale, la durée moyenne de rire quotidien est passée à 6 minutes au début des années 1980, avant de tomber aujourd'hui sous la minute! Mais il n'y pas qu'en Europe. En Inde aussi. Le Dr KATARIA, créateur du yoga du rire, observait que, parmi sa patientèle, les gens qui riaient volontiers tombaient moins souvent malades et que même quand ils tombaient malades, ils recouvraient



plus vite la santé. Des études sur le sujet lui ont donné l'idée de susciter le rire en s'inspirant de sa culture yogique pour mettre au point une pratique qui a fait le tour du monde (plus de 5.000 clubs de rire\* dans le monde).

En Afrique en revanche, les rires fusent naturellement. On peut se demander si cette joie vissée au cœur et au corps, en dépit de conditions de vie souvent difficiles, n'a pas un lien avec cette grande faculté de vivre dans le moment présent.

\*en Belgique: [www.academiedurire.be](http://www.academiedurire.be)

# Journée détente exceptionnelle pour tous...

C'est dans une ambiance zen que 4 esthéticiennes, Lydia (atteinte de SEP), Aurore, Marjorie et Charlotte ont accueilli et chouchouté les membres d'un groupe d'entraide du Hainaut le 7 juillet dernier.

Elles ont su transformer des locaux traditionnels en véritables petits cocons de bien-être (accueil, confort, qualité des soins, ambiance, odeurs apaisantes, musique,...).

Le projet a été réalisé en collaboration avec l'assistante sociale de la Ligue et le groupe Delta de Mons (personnes atteintes de SEP et entourage) qui voulaient faire de cette journée un moment inoubliable, riche en sensations positives. Objectif du jour: penser à soi, rien qu'à soi en se faisant du bien.

Bilan de la journée: 100 % de satisfaction.

*"Cette magnifique journée a débuté par un petit déjeuner et ensuite par groupe de 4, nous avons pu apprécier les soins prévus. On nous a fait de jolies mains, un soin du visage avec massage super détente, un soin du corps, un massage du dos et des jambes à la bougie. Ce fut une expérience extraordinaire dans une ambiance zen merveilleuse, une détente extra, une douceur, un massage très chaleureux, un bienfait formidable. Le groupe avait prévu des jeux de société pour patienter entre les soins, une pause repas, du thé marocain et des rochers maison (le tout préparé avec cœur par 4 membres du groupe). La détente fut telle qu'à la sortie des massages corps et visage, le bien-être était plus bénéfique que n'importe quel relaxant artificiel...».*

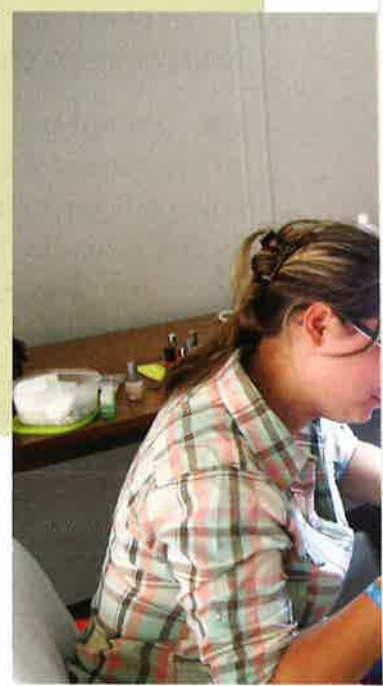
Yasmine

*"J'ai adoré passer cet instant avec chacune d'entre-vous. Je me sens bien dans mon corps, dans ma tête, relaxée et "belle"».*

Doris

*"Journée détente qui fait du bien. A refaire, très bonne ambiance. Très belle journée. Que du bonheur. Très agréable, relax. Super pour oublier les soucis et la maladie. Zen, détente, bien-être étaient au rendez-vous. Merci".*

Maria, Myriam, Annette, Monique, Catherine,  
Véronique, Morgan et Aurélie





## Du côté des professionnelles

*"Juste un mot: "Merci" de nous avoir fait confiance! Au plaisir de vous faire plaisir..."*

Aurore

*"C'est une belle expérience de rencontrer les personnes atteintes de SEP. Une bonne ambiance dans le groupe. Merci pour cette journée."*

Marjorie

*"Merci pour votre confiance et votre bonne humeur. Une journée comme je l'attendais."*

Lydia

*"Très bonne impression. De très chouettes personnes, très sympathiques. Un plaisir de les rendre heureuses aujourd'hui. Merci à tous!"*

Charlotte



Pari gagné, tout le monde est sorti ravi de cette belle expérience... à refaire encore, encore et encore...



# 30 minutes de bonheur...

*J'ai participé à l'organisation d'une journée bien-être qui a eu lieu récemment au sein de la Ligue à Mons et nous avons pu être massées. Ce fût 30 minutes de bonheur!*

*Outre le fait de se relaxer, le massage nous a permis de créer un lien particulier avec notre esthéticienne, d'oublier, durant un court instant, que nous étions malades.*

*Sentir leurs mains sur notre corps, nous envelopper et nous donner une sensation de sécurité, savoir que ces mains étaient sur nous pour nous procurer du bien, nous reconfortait.*

*Les esthéticiennes nous ont aussi permis de prendre conscience de notre corps, d'apaiser les tensions et de définir nos besoins. Nous avons pu choisir la zone du corps où nous voulions être massées ainsi que l'huile traditionnelle*

*ou les bougies de massage; cela permet au masseur de savoir s'il doit insister sur une manœuvre, s'il doit être plus enveloppant dans ses mouvements...*

*Le massage joue sur le physique mais aussi sur notre mental. On oublie tous nos problèmes. On oublie les tensions et on en profite!*

*J'ai une préférence pour le massage à la bougie car la chaleur de celle-ci détend plus mes muscles qu'une huile normale. Un ou deux massages par mois me semble bien pour vraiment lâcher prise et apprécier le soin.*

*N'hésitez plus, faites-vous plaisir, le massage vous apportera bien plus que ce que vous pensez!*



*Et pour vous, qu'est-ce que le bien-être?*

C'est une aventure sans fin qui rime avec plaisir et détente.

## La Ligue au rythme du Bien-être

4 journées bien-être en moyenne par an

Une participation à l'Ecole de la SEP

Une équipe de thérapeutes professionnels

Des locaux accessibles aux personnes à mobilité réduite

Des ateliers variés: massages, Méditation pleine conscience, huiles essentielles, bols tibétains, sophrologie, hypnose, yoga du rire, Feng Shui, Shiatsu, Mouvement conscient, alimentation, etc...

Une participation au congrès de Neurologie en langue Française en mars 2015

La rédaction d'articles dans des revues médicales étrangères

Des échanges fructueux avec des neurologues en Belgique.





# Être en yoga

*Quand en 1989 j'ai "commis" ma première poussée de SEP, il y avait déjà une dizaine d'années que je pratiquais le yoga dans notre petit club de village, sous les auspices d'un professeur agréé par la FBHY (Fédération belge de Yoga).*

*Après cette poussée, j'étais triste, pensant qu'il me serait difficile de reprendre certaines postures comme la "chandelle" ou autres, pourtant si apaisantes. C'est alors que je me suis souvenu que notre professeur nous a appris qu'en yoga, nous ne sommes en compétition avec personne, même pas avec nous-même. Chacun à sa mesure. J'ai donc repris les séances hebdomadaires au sein de notre club et, progressivement, je suis à nouveau "rentré en yoga".*

*J'y tiens beaucoup parce que le contrôle d'une respiration profonde apporte sérénité mentale et par conséquent apaisement physique, sans compter le maintien d'une certaine souplesse.*

*Avant ma première poussée, j'étais, paraît-il d'une grande patience avec mes clients. Or, depuis lors, je réagis au quart de tour en scorpion effarouché. Le yoga m'aide certainement à maîtriser mes impulsions et mon émotivité exacerbée. D'autre part, les différents exercices et postures améliorent et maintiennent une certaine souplesse du corps. Les limites que la SEP nous fait subir, n'empêchent pas "d'être en yoga". A titre d'exemple, il est très possible pour une personne à mobilité réduite de découvrir le yoga: un certain nombre d'exercices se font assis ou couché sur un tapis.*

*Les séances de yoga durent, en principe, une heure et s'achèvent toujours par une relaxation bienfaisante. Il n'est pas rare que des participants s'évaporent dans un profond sommeil durant ces dix minutes de relaxation. Je vous souhaite bon yoga avec un professeur diplômé reconnu par la FBHY.*



# Un patient, un médecin acupuncteur et des aiguilles...

*“L’acupuncture est une discipline médicale qui trouve son origine historiquement dans la médecine traditionnelle chinoise. Elle vise à obtenir un effet thérapeutique en stimulant, au moyen d’aiguilles métalliques, certains points précis du corps.*

*L’utilisation de cette discipline demande une connaissance approfondie de la médecine occidentale, de la topographie des points d’acupuncture et des théories de la médecine traditionnelle chinoise.*

*L’insertion de l’aiguille est fort peu douloureuse. Les points sont parfois chauffés (moxas) ou stimulés au moyen d’un appareil électrique.”*

Extrait site web ABMA

L’acupuncture aide l’organisme à se rétablir naturellement et à fonctionner plus harmonieusement.

Comment agit-elle? Selon la tradition chinoise, le corps est parcouru par des circuits le long desquels circule l’énergie. Le courant de celle-ci peut être perturbé par “des obstacles” que les aiguilles introduites aux points d’acupuncture peuvent éliminer en modifiant ainsi l’énergie.

C’est une très ancienne forme de médecine, qui s’étudie et se pratique de diverses façons.

Le terme “acupuncteur médical” garantit que la méthode est utilisée par un médecin diplômé en médecine occidentale moderne, spécialisé en acupuncture. Il peut utiliser tant l’approche traditionnelle que moderne pour traiter une maladie.

La démarche du médecin acupuncteur est double dans le sens où il interroge le patient et analyse sa situation médicale en utilisant dans un premier temps sa formation et ses compétences en médecine occidentale. Il renvoie, si besoin le patient vers son médecin traitant, en vue d’examen complémentaires et juge ainsi de l’utilité d’entreprendre un traitement par acupuncture.

Dans l’affirmative, le médecin acupuncteur entame l’approche propre à la médecine traditionnelle chinoise et à l’acupuncture (anamnèse, examen physique visant à trouver les points douloureux,...). Cet ensemble de renseignements lui permet de

sélectionner les points qui seront traités (il existe 360 points d’acupuncture).

L’acupuncture est souvent associée au traitement de la douleur mais son champ d’application est en réalité bien plus vaste s’il est pratiqué par un acupuncteur compétent.

Elle semble surtout indiquée pour traiter des problèmes secondaires à des tensions, stress et problèmes émotionnels.

Les séances varient d’une personne à l’autre mais en règle générale sont de 1 à 10. Le traitement est interrompu si aucun effet thérapeutique n’est obtenu après 5 séances.

Il n’y a apparemment pas ou peu d’effets secondaires. On constate parfois une aggravation des symptômes en tout début de traitement et souvent une sensation de grande détente voire de légers vertiges mais qui s’apaise très vite au repos. Est-ce douloureux? Certains patients ne ressentent rien, d’autres une légère sensation douloureuse mais dès que les aiguilles sont placées, elles ne sont plus douloureuses.

L’acupuncture agit-elle réellement?

De nombreuses études scientifiques montrent que l’action de l’acupuncture est une réalité. Il n’est pas nécessaire d’y croire pour que cela marche... Elle est utilisée avec succès en médecine vétérinaire.



Quelques pathologies traitées par acupuncture:

- Les douleurs (maux de tête, arthrose, mal de dos, rhumatismes, crampes musculaires, névralgie,...);
- Allergies;
- Problèmes nerveux (dépression légère à modérée, angoisses, insomnies, ...);
- Problèmes digestifs (douleurs à l'estomac, plaintes intestinales, ...);
- Gynécologie (règles irrégulières/douloureuses/abondantes, troubles de la ménopause en complément d'un éventuel traitement médical).

Problèmes liés à la grossesse (nausées, sciatique, constipation,...);

- Nez-Gorge-Oreille (vertiges, sinusite, congestion nasale, bourdonnements d'oreilles,...);
- Dermatologie (certaines formes d'eczéma et d'acné, allergies cutanées, zona, urticaire,...).

L'effet de l'acupuncture est essentiellement analgésique, anti-inflammatoire, décontractant, anti-spasmodique, tonifiant, sur certains troubles psychologiques et sur la circulation sanguine.

Quelques recommandations à propos de l'acupuncture:

Avant d'entamer tout traitement, il est impératif qu'un diagnostic médical moderne soit posé. Le médecin décidera ensuite si l'acupuncture est indiquée dans le type de pathologie présentée par le patient (vous trouverez la liste des médecins acupuncteurs membres de l'Association Belge des Médecins Acupuncteurs sur le site web de l'ABMA).

L'acupuncture ne se substitue pas à la médecine traditionnelle et donc aux traitements médicamenteux classiques. Elle agit en majorité sur les troubles fonctionnels et psychosomatiques.

Il est important que le traitement par acupuncture soit proposé en collaboration avec votre médecin traitant.

Le traitement classique ne doit pas être interrompu ou le sera progressivement en fonction des effets de l'acupuncture.



# Une aiguille n'est pas l'autre

Saviez-vous que, traditionnellement en Chine, le médecin était payé uniquement si son patient était en bonne santé? Si la maladie survenait, il soignait gratuitement le patient jusqu'à ce qu'il soit rétabli. Si cette pratique n'est plus d'actualité aujourd'hui, elle démontre néanmoins une vision originale de l'acte médical en Asie. Partant de ce constat, il n'est pas étonnant que les premiers médecins chinois se soient orientés vers des techniques de soins, certes différentes, mais complémentaires aux nôtres et qui rencontrent aujourd'hui un beau succès.

Les deux témoignages qui sont proposés présentent l'acupuncture sans en faire l'apogée ni le procès. Ces personnes partagent simplement leur expérience et justifient pourquoi elles ont décidé un jour de se soigner dans le sens des aiguilles.

## *S'éveiller pour mieux dormir*

*Lorsque je commence à soigner ma SEP avec un traitement traditionnel, mes symptômes sont alors des maux de tête, des faiblesses dans les jambes et des problèmes de vessie. Peu de temps après les premières injections, les insomnies font surface. J'en parle alors directement à mon neurologue mais selon lui, il n'y a aucun lien entre la prise du médicament et mon incapacité à trouver le sommeil.*

*Soit mais Morphée refuse toujours de me cajoler dans ses bras. Des somnifères ou autres calmants? Ça ne changeait rien! Je cherche donc désespérément un autre moyen de quitter ce cauchemar pour embrasser mes rêves.*

*Après quelques temps de réflexion et plusieurs discussions, je m'oriente vers l'acupuncture. J'en avais déjà entendu parler mais sans m'y intéresser davantage. Et puis je me suis imaginé qu'après tout, s'éveiller à d'autres méthodes pour trouver le sommeil n'était peut-être pas dénoué de bon sens.*

*Je rencontre d'abord un premier acupuncteur. Il me permet de faire connaissance avec ces grandes aiguilles et de constater que leur pose ne fait pas mal. Il travaillait sérieusement mais j'avais l'impression que nous n'allions pas assez en profondeur.*

*Via le bouche à oreilles, je m'oriente alors vers un autre praticien. Kinésithérapeute de formation,*

*il était parti avec "Médecin Sans Frontières" en Chine pour se former.*

*Et là, d'une approche que je qualifierais de strictement médicale, j'accède à une acupuncture qui l'est tout autant mais avec tout l'apport philosophique que cette technique propose.*

*D'abord, il se concentre principalement sur les points d'énergie liés à mes symptômes. Ensuite, en plus de la pose traditionnelle des aiguilles, il utilisait la moxibustion. Celle-ci consiste à chauffer les points avec de l'armoise (plante) brûlée pour les stimuler. Tout cela sur un fond de musique asiatique qui facilite la détente. Je n'avais plus l'impression de me soigner mais de me faire du bien pendant une heure.*

*Est-ce que cela m'a permis de retrouver le sommeil? Aujourd'hui, cela fait six mois que je n'y vais plus car je dors enfin beaucoup mieux. Je peux même ajouter que cela m'a aussi redynamisé. Mais attention, comme dans beaucoup de professions, un acupuncteur n'est pas l'autre. Si celui que vous rencontrez vous fait déjà mal en plaçant les aiguilles, pensez peut-être à en consulter un autre.*

Cindy





### *Piqué par la curiosité et par hasard*

*J'ai commencé les séances d'acupuncture en 2003 sous les conseils de mon kiné. Si j'étais plus intrigué et curieux que motivé, j'ai cependant pu rapidement en apprécier les bienfaits.*

*En effet, je rencontrais l'acupuncteur le mardi matin et me sentais beaucoup plus fort l'après-midi, ainsi que le mercredi. L'effet était donc quasi immédiat. Pour ma part, cela a aussi clairement accentué mes périodes de rémission après les poussées. J'y allais alors une fois par semaine tout en continuant les séances de kiné car les deux sont complémentaires.*

*Puis progressivement, j'ai diminué la fréquence. D'une part, pour raisons financières mais aussi car les effets n'étaient plus les mêmes qu'au début. Malheureusement, plus la SEP est avancée moins cela a de chance de fonctionner. En plus, il est à noter que toutes les personnes n'y sont pas réceptives.*

*Aujourd'hui, je continue l'acupuncture mais une fois toute les trois semaines. Je me sens plus fort sur mes jambes quand j'en sors. Je complète cela avec du Shiatsu qui est plus doux et qui procure aussi de bons résultats. Il est nécessaire de rester vigilant lorsque l'on combine d'autres techniques car elles ne vont pas toujours toutes ensemble.*

*En outre, chaque acupuncteur a ses techniques propres. Il est important d'être attentif à sa connaissance et à sa maîtrise.*

Bernard



*Et pour vous, qu'est-ce que le bien-être?*

C'est une approche hors sentiers battus de la santé, l'occasion que toutes les médecines se parlent.

# La sophrologie et la fatigue

La sophrologie est une méthode cherchant à réunifier le corps et l'esprit dans le but de mieux se connaître. Elle repose, entre autres, sur un principe d'action positive faisant appel aux ressources dont chacun dispose. Elle permet d'enclencher un cercle vertueux. Les ateliers de sophrologie centrés sur la fatigue sont proposés par le réseau SEP IDF Ouest (France) depuis un an et rencontrent un réel succès. Grâce aux axes de travail de la sophrologie, respiration, relâchement et visualisation mentale positive, les personnes atteintes de sclérose en plaques peuvent identifier les premiers signes de fatigue et, en toute autonomie, reproduire les exercices vus lors des ateliers.

Ces ateliers suivent un protocole précis de 5 séances de sophrologie, à raison d'une par semaine, qui s'attache à la transmission d'outils facilement reproductibles dans la vie de tous les jours.

Le patient s'exerce à pratiquer un ou plusieurs exercices afin d'identifier les manifestations physiques et mentales négatives de la fatigue. Il se sent acteur de sa prise en charge, et acquiert les armes pour lutter contre sa fatigue.

*"L'homme est ce qu'il pense"*. Cette citation d'Emile COUÉ, père de la pensée positive et de l'effet placebo, reflète l'importance de "l'intention" appliquée à une séance, un exercice.

Ainsi, lors de ces ateliers, des intentions positives telles que "cultiver sa capacité d'énergie" ou encore "expulser sa fatigue" sont reprises, apprivoisées par les patients. Ils reprennent ces intentions à leur compte, les répètent et leur fatigue devient moins invalidante.

Au début de chaque atelier, un temps d'échange est proposé afin de faire un point sur l'état de chacun, le cas échéant, l'atelier pourra être adapté dans son contenu et son intention.

Ensuite, vient le temps de pratique guidé par la voix de la sophrologue et le silence. Ces temps de guidance et de pauses silencieuses permettent aux patients de se recentrer sur eux-mêmes, d'observer

ce qu'il se passe en eux, d'agréable, de moins agréable... A la fin de chaque atelier, un nouveau temps d'échange, verra, lui, l'expression des ressentis de chacun. La verbalisation de ce vécu concrétisera le travail. Le patient, en nommant son état de l'instant, prendra conscience de ce dernier. Ce temps est un temps d'écoute attentive, sans jugement, sans analyse, accompagné de bienveillance et de respect de la parole de chacun. Cette prise de conscience est primordiale dans l'évolution des patients. Grâce à elle, les patients peuvent devenir ce qu'ils pensent.

Des questionnaires d'évaluation de l'intensité et des répercussions de la fatigue sont remis aux patients en début de séquence ainsi que lors de la dernière séance, cinq semaines plus tard. Même s'il est difficile d'objectiver un réel changement entre la première et la dernière séance, il est néanmoins constaté, au travers des témoignages, une amélioration de l'état de fatigue des patients ayant suivi ces ateliers. Ils se sentent reposés, passent de meilleures nuits et donc de meilleures journées.

Il est également apparu que ces ateliers permettent aux participants de créer du lien, d'échanger sur des "trucs et astuces", de parler de leurs symptômes, de leur traitement...

La présence, lors de ces ateliers, d'un professionnel (infirmière, psychologue ou assistante sociale) du réseau SEP Ile de France Ouest permet aux patients de se sentir suivis, entendus dans leurs différentes problématiques.

A la rentrée 2015, un nouvel atelier sur la gestion de la douleur verra le jour.



# Le Réseau SEP IDF Ouest

Le Réseau SEP IDF Ouest est une association à but non lucratif, dédiée aux personnes concernées par la sclérose en plaques sur trois départements de la région parisienne, financée par l'Agence Régionale de Santé.

Il a un rôle d'évaluation des besoins, d'orientation et de coordination du parcours de soins auprès des patients et/ou leurs proches.

Il participe également à la sensibilisation, l'information du grand public et la formation des professionnels de santé.

Son équipe de coordination est composée d'un cadre infirmier, d'une infirmière, d'une assistante sociale, de deux psychologues et d'une secrétaire médicale. D'autres professionnels interviennent ponctuellement auprès des usagers en fonction des besoins identifiés: neuropsychologue, sexologue, sophrologue.

Réseau SEP IDF Ouest – 20 rue Armagis – Pavillon Courtois 4ème étage – 78100 Saint-Germain-en-Laye – France

Tél. 01 39 21 81 30 - mail: [reseau.sep.idf.ouest@orange.fr](mailto:reseau.sep.idf.ouest@orange.fr)

Catherine MOUZAWAK – Cadre de santé coordinatrice



## Exercice de respiration associé à des mouvements

Reproductible à l'envie et également en fonction des besoins.

La pratique au quotidien est conseillée en gardant à l'esprit que ce temps est un temps pour soi.



### Expulser les tensions et/ou la fatigue

- Les bras le long du corps, prendre une profonde inspiration en fermant les poings.  
Retenir la respiration et effectuer des mouvements de haut en bas avec les épaules.
- Souffler fortement en relâchant en imaginant rejeter les tensions et/ou la fatigue à l'extérieur de soi.
- Répéter 3 fois.
- Prendre un temps entre chaque répétition pour accueillir les sensations et observer son état.

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 KINÉ

LA KINÉSITHÉRAPIE ET LA SEP  
DANS FACTEUR SANTÉ – AFSEP - 2010

Commentaires sur la SEP et la rééducation, la kiné à domicile ainsi que plusieurs témoignages sur les bienfaits de la kiné.

ARTICLE - 7 PAGES

N° 2071

## MÉDICAL TRAITEMENT

LES BIENFAITS DE LA RÉÉDUCATION PRÉCOCE  
PAR JEAN-LOUIS ROCHON DANS FAIREFACE - APF SEP - 2007

Dès que la personne s'en plaint, tous les symptômes de la SEP peuvent faire l'objet d'une rééducation par des spécialistes. Plus elle commencera tôt, plus elle sera efficace et moins elle imposera de contraintes.

ARTICLE - 2 PAGES

N° 1347

## HYGIÈNE SPORT

LA SEP ET LE SPORT  
PAR DR BELACHEW (NEUROLOGUE AU CENTRE  
HOSPITALIER DE LIÈGE) - LIGUE BELGE SEP -  
COMMUNAUTÉ FRANÇAISE – 2009

Exposé de l'auteur lors de la journée médicale du 28 mars 2009: présentation des études et du programme "BESEP" (Be Your Sporting Health Partner); le sport vous permettra de vous réapproprier votre corps et cessera d'être un objet de souffrance pour redevenir un catalyseur de plaisir!

N° 4075

BROCHURE - 40 PAGES

## HYGIÈNE

BIEN-ÊTRE  
PAR LE GROUPE "LA CLEF" - LIGUE BELGE SEP -  
COMMUNAUTÉ FRANÇAISE - 2006

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

N° 4067

ARTICLE - 12 PAGES

## HYGIÈNE SPORT

FAIRE DU SPORT AVEC UNE SEP  
DANS FACTEUR SANTÉ – NAFSEP - 2007

La pratique d'une activité physique dans la SEP, et à fortiori d'un sport, reste encore de nos jours peu encouragée par les médecins par crainte d'une aggravation du handicap. Or il n'en est rien et les différentes études traitant de ce sujet prouvent plutôt le contraire.

Les bienfaits de l'activité physique - liste des sports possibles - 8 témoignages de pratiquants d'un sport différent.

ARTICLE - 8 PAGES

N° 4069

## PSYCHO/PHILO

LA QUÊTE DU BONHEUR  
RENCONTRE AVEC CHANTAL COUVREUR DANS PME MA-  
GAZINE - 2000

*"A notre époque, la majorité des personnes est prise par l'action plutôt que par la réflexion. Il faut que les gens subissent un choc ou une perte pour qu'ils se posent les questions essentielles".*

Rencontre avec l'auteur du livre "la qualité de vie, art de vivre pour le XXI siècle".

ARTICLE - 3 PAGES

N° 3045



## Résider à l'étranger...

### maintien de l'ARR/AI(\*) du Service Public Fédéral?

\* allocation de remplacement de revenus / allocation d'intégration

Vous projetez de quitter la Belgique? Il est bon de savoir si vos droits sont maintenus.

#### Conditions:

##### *Allocation de remplacement des revenus*

- maintien **uniquement** en cas de séjour **temporaire** à l'étranger, tout en restant domicilié en Belgique et pour une période déterminée;
- séjour **maximum de 90 jours** par an (année civile) en une ou plusieurs périodes;
- avertir le SPF par lettre 1 mois avant le départ et indiquer la durée prévue et le motif du déplacement;
- si la **résidence est définitive** à l'étranger, perte de l'ARR.

##### *Allocation d'intégration*

- maintien de l'AI en cas de séjour temporaire à l'étranger (tout pays), voir idem conditions ARR,
- maintien de l'AI si la **résidence est définitive** dans un pays de l'Union européenne ou en **Suisse**:
  - a. il ne faut plus être domicilié en Belgique.
  - b. il faut rester à charge d'une mutualité belge pour les soins de santé.  
(produire une attestation de la mutuelle et un document de domiciliation)
- si la **résidence est définitive ailleurs** que dans l'U.E et la Suisse, il y a perte de l'AI.



## Obtention de la TVA réduite à 6% pour l'entretien et la réparation de véhicules

Si vous n'avez pas reçu, **au préalable à l'achat** de votre véhicule automobile, l'attestation de **reconnaissance du handicap**, vous n'aurez pas la possibilité de récupérer les 21 % de TVA.

**Par contre**, si vous recevez cette attestation **ultérieurement**, vous pouvez prétendre à l'application de TVA de 6% pour les entretiens et réparations du véhicule.

### Comment procéder?

Il suffit de vous rendre au Contrôle TVA de votre région, avec votre attestation du SPF et le certificat d'immatriculation du véhicule afin d'obtenir le **document 717** qui vous ouvre dès lors ce droit.

## Visite chez le dentiste en 2015... meilleur remboursement en 2016!

Un patient averti en vaut deux!

Vous connaissez certainement le DMG (Dossier Médical Global) et bien voici le dossier "trajet de soins buccaux".

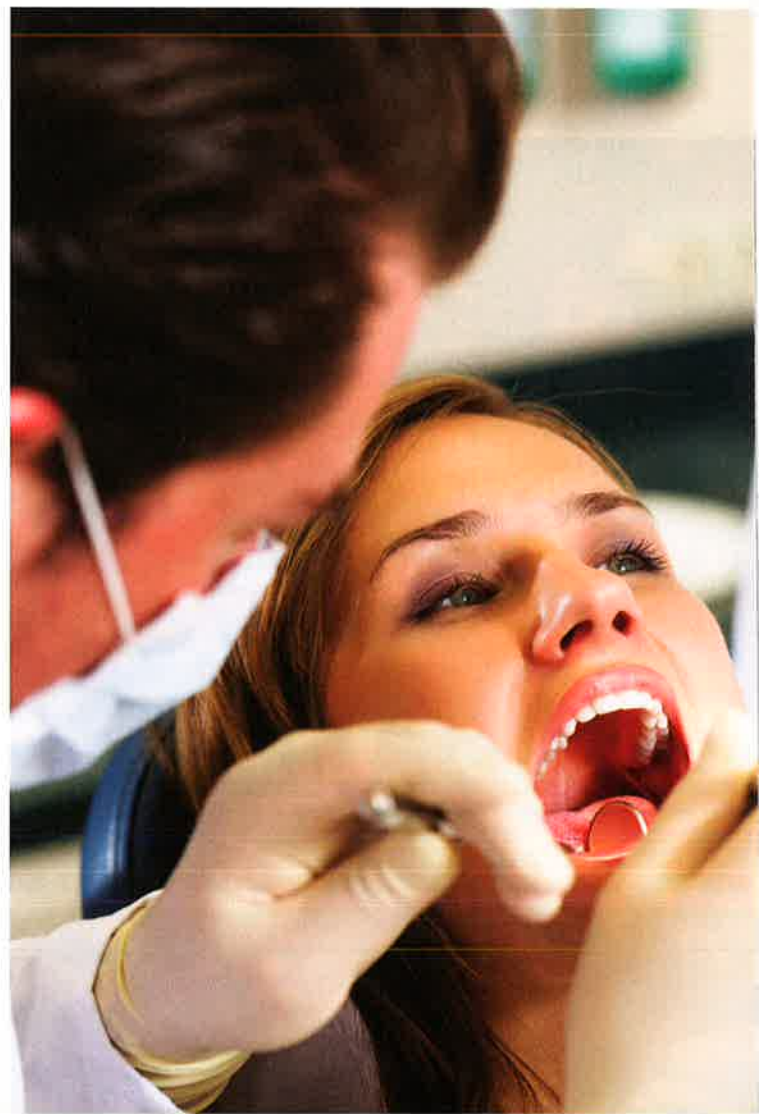
Dès **2016**, le patient ayant consulté son dentiste en **2015**, pourra bénéficier de meilleurs remboursements pour certaines prestations en soins dentaires.

Concrètement:

- **pour les non-BIM**: à partir du **1<sup>er</sup> janvier 2016**, si vous n'avez pas consulté votre dentiste en 2015, le remboursement de certaines prestations sera **diminué**,
- **pour les BIM**: à partir de **décembre 2016**, la différence sera moins importante.

**Important**: tous les soins dentaires remboursables ne seront pas concernés par cette mesure, comme par ex: les consultations, les traitements préventifs et orthodontiques.

**Attention, il vous reste quelques mois pour programmer un rendez-vous.**









Comfortlift  
Orona



Nous  
augmentons  
votre  
confort

MONTE-ESCALIERS, DOMESTIQUES  
ET ASCENSEURS À PLATEAU  
DEVIS / VISITE SANS ENGAGEMENT

SERVICE  
24/24 - 7/7

APPELEZ GRATUITEMENT LE 0800 20 950



WWW.COMFORTLIFT.BE

Mannebeekstraat 3 | B-8790 Waregem | info@comfortlift.be

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 naturel et beaucoup moins fatigante.

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

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



TESTEZ GRATUITEMENT!  
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





## Salon du handicap: REHACARE

à Dusseldorf du 14 au 17 octobre 2015

Salon professionnel international de réhabilitation, des soins, de prévention et d'inclusion

Il a lieu une fois par an à Düsseldorf et se réclame d'une compétence professionnelle de plus de 30 ans. Le salon est une plateforme d'information et de communication. Les visiteurs trouvent tout sous un même toit: des aides de mobilité ou du quotidien, un équipement de soins ambulancier ou stationnaire, les techniques de communication, des concepts de logements sans barrières ou des idées de sports, de voyages et de loisirs. C'est la plateforme idéale avec un point de rencontre de

communication et d'information pour les leaders de la branche, les nouveaux venus innovants de produits et de services, ainsi que pour les associations sociales, les groupes d'entraide et les institutions non commerciales. Un riche programme avec un congrès, différents forums et un monde pour enfants complète l'offre du salon parfaitement.

N'hésitez pas à vous y rendre!

**Düsseldorf Exhibition Centre**  
[www.rehacare.be](http://www.rehacare.be)

## 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.

Afin de partager au mieux le vécu de personnes concernées par la sclérose en plaques et l'aménagement du logement, un film d'une 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](http://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.

@vis aux internautes: suivez-nous sur facebook!



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

Venez visiter notre site Internet: [www.sapasep.be](http://www.sapasep.be) - [www.movesep.be](http://www.movesep.be)

## Un projet professionnel ensorcelé

Si on pouvait dessiner son parcours professionnel, certainement que Zéphyra (prénom d'emprunt pour raison professionnelle) n'aurait pas eu de meilleure idée que de faire usage de sa baguette magique. Qui, en effet, aurait bien pu imaginer que d'un boulot de manager l'ayant amené aux quatre coins de la planète, elle se retrouve depuis près de 15 ans embarquée pour des voyages imaginaires?

Deux grands événements ont causé ce tournant à 360°: la fermeture de l'entreprise et... l'annonce d'une sclérose en plaques. Deux tempêtes dans la vie d'une femme engagée et active plus que de raison.

C'est alors que Chantal devient Zéphyra et que parcourir le monde se fait dorénavant depuis sa maison "hantée". Se reconstruire un projet professionnel à 45 ans: pas simple. Pourtant, pas le choix; il faut bosser pour vivre, surtout lorsqu'on est seule. Tant qu'à faire, pourquoi ne pas concrétiser ce que l'on a toujours rêvé de faire? Chantal aurait voulu être institutrice tandis que son entourage la pousse vers d'autres études universitaires. Alors, un brin d'audace, une pincée de folie, et surtout faire bouillir le tout sur un brasier de convictions et de motivations. Chantal est devenue Zéphyra et exerce un métier de conteuse et d'animatrice d'ateliers pour enfants, petits et grands. Et ça marche!

D'abord sous le statut d'indépendante en activité principale, ensuite comme indépendante complémentaire, elle a pu négocier avec son médecin conseil, de pouvoir travailler tout en bénéficiant d'un revenu de remplacement. A la fin de chaque mois, elle présente auprès de sa mutuelle le relevé de ses prestations, afin de permettre à cette administration d'adapter le montant de ses indemnités.

Pour Chantal, travailler c'est toute sa raison de vivre et sa recette pour lutter contre les difficultés du quotidien. Et ça marche à nouveau,... du moins parfois. Lorsque le pied se fait lourd,



c'est avec son bâton de sorcière qu'elle reste debout et déambule dans les coins et recoins de cet univers magique. La fatigue se gère par une organisation rigoureuse des activités proposées; ainsi durant les périodes intenses des congés scolaires, c'est un emploi du temps rythmé par l'accueil des enfants et une préparation rigoureuse de chaque activité qui permettent de ne laisser aucune faille à l'organisation et aucune place à l'envahissement des symptômes.

Et ça fonctionne encore une fois. Enfin, quand le découragement prend le pas sur le moral, c'est en se tirant sur son fil d'Ariane que Zéphyra trouve la force d'honorer son engagement vis-à-



vis des enfants qu'elle adore et des familles qui lui font confiance.

Tout comme "La grenouille qui avait une grande bouche" et qui fait le bonheur de ses lutins, Zéphyra est avide de pouvoir entreprendre tous les jours, des petits et grands projets: stage de sorcellerie, ateliers créatifs, cours d'anglais pour têtes blondes, écriture de bouquins pour enfants... le tout dans une bulle qu'elle colore et qu'elle décore, coupée du monde et de ses trop nombreuses sollicitations, du moins lorsqu'on est atteint de la sclérose en plaques.

Cette recette qui peut fonctionner est de

pouvoir construire un projet professionnel "sur mesure", à la hauteur de ce qui motive et de ce qui soulage, en fonction de ce que l'on peut ou ne peut pas faire. Oser et croire en sa capacité d'entreprendre sont certainement des atouts pour redonner à sa destinée des perspectives nouvelles. Comme Zéphyra, il faut certes batailler tant avec les administrations qu'avec soi-même. Mais peut-être comme Zéphyra, travailler c'est aussi batailler contre sa maladie. Croire en son étoile et en la magie de la vie; c'est du sérieux! Bon vent, chère Sorcière bien-aimée.

Coralie TITTI - Marc DUFOUR

Rejoignez ZEPHYRA sur [www.zephyra-conteuse.be](http://www.zephyra-conteuse.be)



### L'ÉCOLE DU CONTE DE ZÉPHYRA

Atelier pour enfants de 4 à 12 ans

Stages de vacances scolaires

Goûters d'anniversaire

Les après-midis contes de la sorcière Zéphyra

Animations dans les écoles maternelles et primaires

Tél. 071/30 51 65 - Gsm: 0478/52 61 34



Vous, avez-vous aussi une idée, un projet, une "folie"?... N'hésitez pas à en parler autour de vous et auprès de nous. De notre côté, nous pouvons d'emblée vous rencontrer et peut-être vous rejoindre dans vos attentes. Nous pouvons également vous accompagner dans cette fabuleuse aventure qu'est de construire votre projet professionnel. Ne restez pas seul avec vos rêves!

Service d'Accompagnement des Personnes Atteintes de Sclérose En Plaques (SAPASEP)

[info@sapasep.be](mailto:info@sapasep.be) - 081/58 53 44 du lundi au vendredi - de 9h à 12h et de 13h à 16h

## LES RENDEZ-VOUS DE MOVE

### COURS DE FITNESS

A partir du mois d'octobre, Move organise un coaching en un module de 3 mois, les vendredis matin de 10h à 11h30, au Basic Fit à la rue de l'Etoile, 99 à Drogenbos.

Un coach sera présent pour encadrer un groupe de personnes atteintes de SEP.

*Vous souhaitez vous remettre en forme à la rentrée? Connaître les bienfaits du fitness, cardio, stretching,... sur votre corps?*

Il vous sera seulement demandé de vous inscrire au Basic Fit et de souscrire un abonnement chez eux (23,99 €/mois + 39,99 € pour les frais d'inscriptions). Move prend en charge les frais du coach.

Le savez-vous? Vous avez toujours la possibilité d'obtenir un remboursement de 30 € de la Ligue SEP pour votre abonnement ainsi qu'une aide de votre Mutuelle. N'hésitez pas à en faire la demande.



### MONT-VENTOUX 2015, ON Y SERA!



Move se joint au projet lancé par COMOPSAIR et la Ligue Nationale pour une seconde édition qui se déroulera du 1<sup>er</sup> octobre au 04 octobre 2015! Cette année, l'ascension se fera uniquement en randonnée pédestre. Les personnes atteintes de la maladie seront accompagnées et encadrées par des militaires et professionnels de la santé.

Une équipe de 25 personnes francophones atteintes de SEP est composée. Elles ont participé à des entraînements collectifs à Naninne et au Signal de Botrange. N'hésitez pas à les encourager et supporter!

Pour les activités physiques, n'hésitez pas à contacter "Move" pour une information, une inscription, un conseil:

**info@movesep.be** ou par téléphone au 081/58 53 44 (Mme Coralie TITTI).



## MARCHE NORDIQUE À NAMUR

*“En mai et juin 2015, cinq séances d’initiation à la marche nordique ont été organisées à la Citadelle de Namur à l’initiative de l’équipe MOVE. En réalité, je craignais, en m’inscrivant à ces séances d’1h30, de devoir rester debout trop longtemps et d’être épuisée après les efforts. Pour me rassurer, j’avais emporté un mini siège pliant afin de me garantir des moments de repos indispensables mais je ne l’ai utilisé, finalement, que lors de la première séance.*

*D’emblée, les bâtons que j’avais amenés (et que je croyais être de marche nordique) ont été “confisqués” par la monitrice. Il s’agissait en fait de bâtons de randonnée qui ne conviennent en rien à la marche nordique.*

*Chaque participant a reçu en prêt, de véritables bâtons de marche nordique, qui étaient munis de dragonnes. La monitrice nous a expliqué tous les mouvements de ce sport en les décomposant un à un. Des moyens mémo-techniques nous ont été enseignés. Monique, la monitrice, nous a prodigué de nombreux conseils individualisés avec énormément de tact et une fameuse dose d’humour! Elle nous a également gratifiés d’encouragements bien utiles pour persévérer...*

*La marche nordique implique une grande partie des muscles du corps et permet de se déplacer sur quatre points d’appui au lieu de deux. L’ensemble des séances nous a permis de découvrir une nouvelle technique de marche qui correspond véritablement, en ce qui me concerne, à un nouvel apprentissage de la marche.*

*En vacances à la côte belge, j’ai pu utiliser mes bâtons de marche nordique sur la plage (sur le sable dur lors de la marée basse) et sur la digue. La vitesse de mes déplacements m’a époustouflée et a vraiment étonné mon entourage.*

*Un tout grand merci à Coralie de m’avoir encouragée à participer malgré mes difficultés au départ!”*

Ghislaine



### 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!**

# HANDICAP-CAR S.P.R.L.

Créativité  
Sérieux  
Compétence

Expérience  
Compétitivité  
Garantie

## *Vaincre votre handicap*

Agréé ISO 9001



Tous systèmes de conduite pour PMR

Un devis, Un renseignement  
**N° GRATUIT: 0800/91 134**

rue du cimetière 45 - 7370 DOUR  
Mail: [secretariat@handicap-car.com](mailto:secretariat@handicap-car.com) - Site: [www.handicap-car.com](http://www.handicap-car.com)



**HANDICAP-CAR** S.P.R.L.

rue du Cimetière 45 - 7370 Dour - Tél: +32 (0)65/63 11 92 - Fax: +32 (0)65/52 17 97  
Site: [www.handicap-car.com](http://www.handicap-car.com) - Email: [secretariat@handicap-car.com](mailto:secretariat@handicap-car.com) - RCM: 140 622  
TVA: BE465 653 052 - Compte bancaire: IBAN BE30 2700 1297 4411 - BIC GEBABEBB





TEXTE: OLIVIER

## Et si on pouvait s'arranger avec la vie!

Dernièrement, j'ai pu participer aux 20 kilomètres de Bruxelles en poussant mon amie Marliese dont la mobilité est réduite.

En la poussant j'aimerais "partager" sa difficulté à se déplacer.

Sacrifier ma facilité à courir contre sa difficulté à se mouvoir.

Oui, qu'on puisse s'arranger: j'arrête définitivement de pouvoir courir et elle, en échange, elle peut à nouveau marcher facilement.

Et si on pouvait ainsi équilibrer nos capacités à se déplacer.

J'aimerais m'arranger ainsi avec la vie et savoir Marliese marcher facilement toute sa vie.

En la poussant à Bruxelles, nous touchons cet espoir: je me freine et surtout elle, elle accélère. Mais ce n'est qu'un rêve qui ne dure que le temps d'une course de 20 kilomètres et qui ne lui offre pas l'autonomie.

Tout cela pour dire qu'il n'est pas tous les jours facile d'essayer d'aider.

Des frustrations peuvent aussi affecter les aidants.





## Vacances de rêve...

Cela faisait des années que nous voulions partir en vacances mais le projet ne s'est jamais réalisé par manque de connaissance d'un établissement nous offrant l'infrastructure nécessaire pour Cathy.

Quand Nathalie, une de nos infirmières, nous a parlé d'un voyage qu'elle organisait au Maroc pour des personnes à mobilité réduite, nous nous sommes directement inscrits. Nathalie nous a précisé que toutes les chambres d'hôtes étaient adaptées, avec lève-personne mobile pour les transferts et même la piscine était accessible. (La maison d'hôtes possède un stock de matériel ergonomique mis à la disposition selon les besoins de chacun: matelas alternant anti-escarres, fauteuils manuels, etc.). Nathalie a tout organisé, y compris le voyage en avion avec assistance pour la personne en chaise.

Au départ de Zaventem: un imprévu, changement d'avion et la porte de la soute est trop petite pour la chaise électrique de Cathy. L'assistance vient me chercher pour voir s'il y a moyen de démonter le dossier. Je suis parvenu à incliner le dossier au maximum et la chaise est rentrée au millimètre. Grosse tension quand même, sinon nous ne pouvions pas partir.

Arrivée à Casablanca, escale d'une heure, prévue au départ sans changement d'avion. Deuxième imprévu, il faut quand même changer d'avion. Heureusement l'assistance est très efficace et très attentionnée. Elévateur prévu et transfert pour les formalités et embarquement dans l'autre avion qui est plus grand et donc pas de problème pour la chaise. Tout cela au pas de course et décollage un peu en retard à cause de nous.

Arrivée à Marrakech, plus d'élévateur mais assistance toujours présente et descente sur le tarmac par quatre gaillards et récupération de la chaise au bas de l'escalier.

Voyage un peu mouvementé mais l'assistance est vraiment efficace.

Accueil à Marrakech par José, le maître des lieux et nous filons direction d'"Handioasis", en minibus adapté. Un quart d'heure de route et nous arrivons par un chemin de terre, entre des oliviers et figuiers, à la maison d'hôtes en pleine nuit. Vu l'heure tardive, nous rejoignons les chambres et avec l'aide de Nathalie. Cathy est contente de se retrouver au lit.

Quelques heures plus tard: le lever de la reine du séjour. En sortant de la chambre, quel spectacle, quelle découverte! Un établissement en carré, au centre la piscine. Plein de fleurs, belle pelouse et en plus le chant des oiseaux. C'est un dépaysement total et le début de ce qu'on rêvait comme vacances.





Nous visitons la maison et par un plan incliné nous arrivons sur une grande terrasse sur le toit avec un beau panorama et vue sur l'Atlas: endroit rêvé pour un petit déjeuner avec le soleil en prime. Nous faisons la connaissance de Carole. C'est un couple de français qui a imaginé cet endroit en 2008 et qui a déjà accueilli des centaines de personnes handicapées. Tout est fait pour que le séjour soit le plus agréable possible. Première journée de repos et petit coup de soleil par manque d'expérience. Nous visitons le lendemain, en calèche, Marrakech, ancienne ville avec ses nouveaux quartiers aux belles villas. Grâce à un bras articulé à l'arrière du minibus, il est possible d'installer Cathy dans la calèche en toute sécurité. Deux heures de visite et retour suivi d'un petit en-cas. Puis un après-midi, repos pour Cathy après avoir été un peu secouée en calèche. Pour moi, c'est une décontraction totale: massage relaxant à l'huile d'amandes douces fait par les mains expertes d'une jolie marocaine et le soir nous découvrons la cuisine locale et bien sûr le thé à la menthe.

Le lendemain, une excursion est prévue en minibus pendant plusieurs heures dans les campagnes, les belles vallées verdoyantes et le plateau de Kick. Visite très intéressante chez un potier qui travaille encore à l'ancienne. Nous assistons à une démonstration d'habileté suite à 15 ans de pratique, par le fils des lieux. Plus loin, nous prenons un repas chez l'habitant: un festin super bon dans un lieu des plus simples, l'accueil est chaleureux et le panorama est à vous couper le souffle. Retour avec des souvenirs plein la tête.

Quatrième jour, nous visitons le très beau jardin Majorelle, de la villa d'Yves Saint Laurent et le musée Berbère. Tout cela sans problème de déplacement en chaise. Au retour, repos, farniente, sieste, soleil, piscine, bon repas. Nous conversons avec les deux mascottes de l'endroit, Paco et Geronimo: un perroquet du Gabon et un ara des plus coloré.

Le lendemain, nous poursuivons avec la visite de Marrakech, la très connue place "Jemaa El-fna" et les souks. Notre guide nous fait découvrir quelques échoppes tenues par des connaissances et nous faisons des achats divers. L'ambiance est très particulière mais très touristique.



Le dernier jour est consacré au repos justifié par une semaine bien remplie pour Cathy qui n'a pas l'habitude d'une telle activité. Je dois souligner que l'aide de Nathalie a été primordiale pour que Cathy résiste à la fatigue et puisse profiter au maximum de son séjour. Merci aussi à Carole et José pour leur dévouement vis-à-vis de personnes qui ont des difficultés à profiter de vacances dignes de ce nom.

Puis, retour Charleroi, encore une fois l'assistance au rendez-vous au départ et à l'arrivée est organisée. Un taxi PMR pour Charleroi-Bruxelles est prévu par Nathalie. Ce furent de très belles vacances, avec une belle organisation, sans doute améliorable au niveau du voyage sans escale mais tout cela est déjà réfléchi pour la prochaine fois. Encore merci Nathalie.

Tel: 00.212.615.76.11.89

Email: [contact@handioasis.com](mailto:contact@handioasis.com)

Site: [www.handioasis.com](http://www.handioasis.com)

Blog: <http://handioasis.canalblog.com/>

Facebook:

<https://www.facebook.com/handioasis?pnref=story>

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.

## MÉDICAL RECHERCHE

NEUROLOGIE: L'ESSENTIEL DE L'AAN 2015

SUR LE WEB: MEDSCAPE.FR – 2015

Les nouvelles études présentées à l'American Academy of Neurology 2015 ont permis de faire le point sur les recherches actuelles.

De nouveaux espoirs sont permis dans la SEP, avec, pour la première fois, des preuves de remyélinisation grâce à l'anticorps monoclonal anti-LINGO-1, ainsi que l'évaluation des traitements par imagerie.

ARTICLE - 2 PAGES

N° 1471

## MÉDICAL RECHERCHE

LA SEP À LA VEILLE DU MIRACLE

DANS LES MÉDIAS – 2015

Le Professeur Jean-Marie SAINT-REMY de la KUL aurait trouvé la solution pour mettre au point un vaccin qui pourrait vaincre la SEP. L'essai clinique est sur le point de débiter. En juin, un seul patient, l'enjeu est énorme. D'autres patients seront intégrés au fur et à mesure des besoins de l'étude.

Nous savons que les études prennent du temps, il s'agira donc d'être patient...!

ARTICLE - 4 PAGES

N° 1472

## MÉDICAL RECHERCHE

CELLULES SOUCHES

DANS SP QUÉBEC CANADA – 2015

Cet article répond à pas mal de questions sur les cellules souches :

- pourquoi sont-elles extraordinaires?
- d'où proviennent-elles?

La recherche pourrait conduire à réparer les lésions nerveuses, ce qui mènerait peut-être à la mise au point de traitements contre la SEP progressive et cyclique.

ARTICLE - 2 PAGES

N° 1474

## HYGIÈNE SPORT

ACTEUR DE SA SCLÉROSE EN PLAQUES

PAR CÉCILE COLON – COLPAERT – 2015

Ce petit livre, qui vient de paraître, est un témoignage personnel du vécu de l'auteur avec la sclérose en plaques. Elle a expérimenté les diverses pratiques, compatibles avec la pathologie, bonnes pour la santé tant physiquement que psychiquement.

Ce témoignage permet d'insuffler espoir et courage aux personnes récemment diagnostiquées.

LIVRE - PRIX 12€ - 104 PAGES

N° 4093



## PSYCHO/PHILO

EUTONIE ET SEP

PAR MONIQUE WITTEVROUW DANS MS-LINK - MS LIGA VLAANDEREN – 2015

L'eutonie est une pédagogie expérimentale du corps qui part de la compréhension qu'une force de tension naturelle est présente dans le corps et dans l'esprit. Via l'eutonie, on apprend à vivre avec la tension afin d'augmenter sa santé et sa qualité de vie.

Traduction faite par Mme Ghislaine Gilot, affiliée.

ARTICLE - 2 PAGES

N° 3134

## PSYCHO / PHILO

L'ENTRE DEUX

PAR LE GROUPE LA CLEF - LIGUE BELGE SEP - COMMUNAUTÉ FRANÇAISE – 2014

Cette brochure traite de l'annonce du diagnostic :

- il y aura toujours un avant et un après ...
- comment l'annoncer?
- votre univers devient chamboulé ...
- comment garder l'espoir?
- quels sont les aspects pratiques post-diagnostic

BROCHURE GRATUITE - 28 PAGES

N° 3127



## MÉDICAL RECHERCHE

L'INTERFÉRON PÉGYLÉ: UN NOUVEL INTERFÉRON BIENTÔT DISPONIBLE AVEC SEULEMENT 2 INJECTIONS PAR MOIS

PAR LE DR JEAN-CHRISTOPHE QUALLET, CHU DE BORDEAUX DANS LE COURRIER DE LA SEP - UGUE FRANÇAISE CONTRE LA SEP - 2015

L'interféron pégylé appelé encore Peginterferon est un nouvel interféron qui a un effet constant et retardé permettant une seule injection sous cutanée tous les 15 jours.

Il pourrait, par ailleurs, peut-être avoir une efficacité supérieure à l'ancienne génération des interférons.

ARTICLE - 2 PAGES

N° 1473

## PSYCHO / PHILO

LA RÉVOLUTION MÉDITATION ET REGARD SUR LA MÉDITATION

PAR NATHALIE CHAHINE - SÉVERINE RADOUX DANS LE VIF ET LES CHEMINS DU YOGA- 2014

La pleine conscience, baptisée "mindfulness", s'impose comme la panacée actuelle de la zénitude. Mais est-elle accessible à tous? Mode d'emploi et témoignages.

Le second article nous propose un bref historique des origines de la méditation, une tentative de définition, un descriptif succinct de quelques façons de méditer et les bénéfices que l'on peut en retirer.

ARTICLE - 7 PAGES

N° 3133

## HYGIÈNE ALIMENTATION

SEP: ATTENTION À L'EXCÈS DE SEL  
SUR LE WEB: SITE TOPSANTE.COM - 2014

L'excès de sel active les poussées de SEP?

Consommer moins de sel (moins de 2 gr/jour) serait essentiel pour les malades atteints de SEP car cet aliment accélère l'évolution de la maladie.

ARTICLE - 3 PAGES

N° 4092

## VIE SOCIALE - LÉGISLATION

LA RÉDUCTION DU PRÉCOMPTE IMMOBILIER  
DANS HANDYALOGUE - ASPH - 2015

La personne handicapée reconnue a droit à une réduction sur le précompte immobilier.

Mais attention, celle-ci diffère suivant les régions: Wallonie ou Bruxelles-capitale.

ARTICLE - 2 PAGES

N° 5177

## LOISIRS

QUELQUES BONS PLANS POUR UN SÉJOUR EN  
MIDI-PYRÉNÉES

PAR PATRICIA SIMON, AFFILIÉE - 2015

Petite brochure réalisée par une affiliée, nous communiquant de nombreuses adresses pour un séjour très agréable en Midi-Pyrénées.

BROCHURE - PRIX 2 € - 29 PAGES

N° 8011



## Minibus

DU 21 SEPTEMBRE AU 9 OCTOBRE 2015

Renseignements et inscriptions auprès du service social 084/21.45.89 ou [luxembourg@ligue.ms-sep.be](mailto:luxembourg@ligue.ms-sep.be)

## Dîner d'automne

SAMEDI 26 SEPTEMBRE 2015

Dîner d'automne "La boîte à couleurs", ferme d'animation.

Renseignements et inscriptions auprès du service social: 084/21.45.89 ou [luxembourg@ligue.ms-sep.be](mailto:luxembourg@ligue.ms-sep.be)

## Foire de Liège

MARDI 20 OCTOBRE 2015

Organisé par le Comité de Liège.

Inscriptions et renseignements auprès du service social au 04/344 22 62.

## Ateliers théâtre

DATES À DÉTERMINER

10 séances seront organisées dans le sud de la province du Luxembourg. Dates et lieu à déterminer.

Renseignements et inscriptions auprès de Madame Milard Patricia 0498/300.999.

## Barbecue à Chevetogne

MARDI 29 SEPTEMBRE 2015

Organisé par le Comité de Namur.

Renseignements et inscriptions auprès du service social: 081/40 06 02.

## Visite

MARDI 17 NOVEMBRE 2015

Visite de Bégny-Mine, organisée par le Comité de Liège.

Inscriptions et renseignements auprès du service social au 04/344 22 62.

## Goûter de Noël

VENDREDI 11 DÉCEMBRE 2015

Organisé par le Comité de Liège.

Inscriptions et renseignements auprès du service social au 04/344 22 62.

## Goûter de Noël

SAMEDI 12 DÉCEMBRE 2015

Organisé par le Comité du Luxembourg.

Renseignements et inscriptions auprès du service social: 084/21.45.89 ou [luxembourg@ligue.ms-sep.be](mailto:luxembourg@ligue.ms-sep.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](http://www.ergohomeconsult.be)

Essai à domicile



A vendre

Soulève personne pour  
voiture

Etat: neuf.

Prix demandé: 500 €

Renseignements: tél.: 04/257 75 27



Agréé par toutes les mutuelles et organismes assureurs



**BRASSEUR**

Bandagiste Orthopédiste

Au service de la santé et du bien-être



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

**02 513 44 82**

Rue du Midi 76-82 Z • 1000 Bruxelles

Lundi au samedi:  
9h30-18h

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

**GRATUIT**

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



**Stannah**

Retrouvez  
votre indépendance

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

**0800 95 950**

Démo  
Gratuite



## Le Rollfiets

### Vélo pousse

Fauteuil roulant + cycle détachable



#### Le fauteuil

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

#### Le cycle

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

**Euromove sprl**

Tel.: 02-358 59 86

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

orthopédie  
TOUSSAINT



## 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)





## ASBL Ligue Belge de la Sclérose en Plaques - CF

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

**Tél. 081/40 15 55**

Fax: 081/40 06 02

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

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

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

## Les permanences de la Ligue Belge de la SEP

**Tél. 081/40 15 55**

### Direction

M. CONDETTE: vendredi 10h - 12h

### Affiliations

Mme DALL'AVA: jeudi 13h - 16h

### Revue 'La Clef'

Mme DEBRY: mercredi 9h - 12h

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

### Vacances

Mme SCHROEDER: vendredi 9h - 12h

Tél. 02/740 02 90

### Secrétariat

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

### Logement

Mme DALL'AVA (dossiers financiers): du lundi au jeudi, de 9h à 16h  
(en collaboration avec l'ASBL SAPASEP)

### Législation

Mme ROCOUR - Mme MAHIEU, 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> jeudi de 9h30 à 11h30

Tél. 081/58 53 49 - Email: [legislation@ligue.ms-sep.be](mailto:legislation@ligue.ms-sep.be)

### Documentation

M. DESTREE et Mme DE ROO: vendredi 9h - 12h

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

## Les permanences de l'équipe sociale

### 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 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

Mme DETIMMERMAN: mardi 9h - 12h

Mme GHISLAIN Bernadette: mardi 13h30 - 16h30

Mme GRISAY: jeudi 9h - 12h

### HAINAUT OUEST - 065/87 42 99

rue des Canoniers 3, 4<sup>ème</sup> 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: BPOTBEB1

Mme HODIAMONT: mardi 9h - 12h

Mme JACQUES: mercredi 9h - 12h

Mme TORTOLANI: jeudi 9h - 12h

Mme TURKMEN: vendredi 9h - 12h

Mme REUTER: vendredi 13h - 16h30

### 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

## ASBL SAPASEP

Service d'Accompagnement des Personnes Atteintes de Sclérose En Plaques ASBL  
Service Logement - Move - Emploi - Mobilité

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.sapasep.be - www.movesep.be



## Les permanences de SAPASEP

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 PIZZUTO: lundi 13h - 16h

Mme GHISLAIN: mardi 9h - 12h

Mme MASSET: mercredi 9h - 12h

M. DUFOUR: mercredi 13h - 16h

Mme TITTI: vendredi 13h - 16h

## La Ligue ça commence par... VOUS !

### Devenez volontaire:

Notre mission vous interpelle? Vous avez des talents  
et souhaitez rester actifs?

Ensemble, agissons pour améliorer la vie quotidienne  
des personnes atteintes de SEP et développer des  
activités de proximité.

Agir près de chez vous, c'est possible!

Contactez-nous au 081/40.15.55

### Participez à l'opération Chococlef, de septembre à décembre:

soit comme vendeur volontaire,

soit comme acheteur.

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

### 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 %.

**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: O. BERGER, V. DEBRY,  
V. DELVAUX, J. DEGREEF, C. GHISLAIN, A. GILLES, K. LONTIE,  
N. PARFAIT, M. PETERS, J. ROMBAUT, S. VANDEN ABEELE.

Mise en page et maquette: S. DALL'AVA

Impression: Imprimerie Nuance 4 S.A. - 081/40 85 55

La Ligue Belge de la Sclérose en Plaques - Communauté Française  
A.S.B.L. est membre adhérent de l'Association pour une Ethique dans  
les Récoltes de Fonds (AERF) afin de procurer aux donateurs la garantie  
de qualité morale dans les récoltes de fonds ainsi que la transparence  
des comptes.

Toute reproduction, même partielle, est interdite sans au-  
torisation préalable.





# Le trimestre prochain:

J'oublie tout pour un instant...

- Mille et une façons de se changer les idées
- On a déniché pour vous...
- J'oublie tout à prix doux

**Date à retenir:**  
**septembre 2015,**  
lancement de la 30<sup>ème</sup>  
édition Chococlef!

Aidez-nous à vendre plus de  
chocolat ou soyez gourmands!

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

## ADRESSE MAIL

Vous avez une **adresse mail**?

N'hésitez pas à la transmettre à la Ligue de la SEP

- CF à l'adresse suivante:

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

Nous pourrions communiquer avec vous plus rapidement et plus efficacement (envoi d'informations diverses, rappel d'invitations, etc.).





la clef  
*le journal*

PROCHAINE PARUTION: DÉCEMBRE 2015