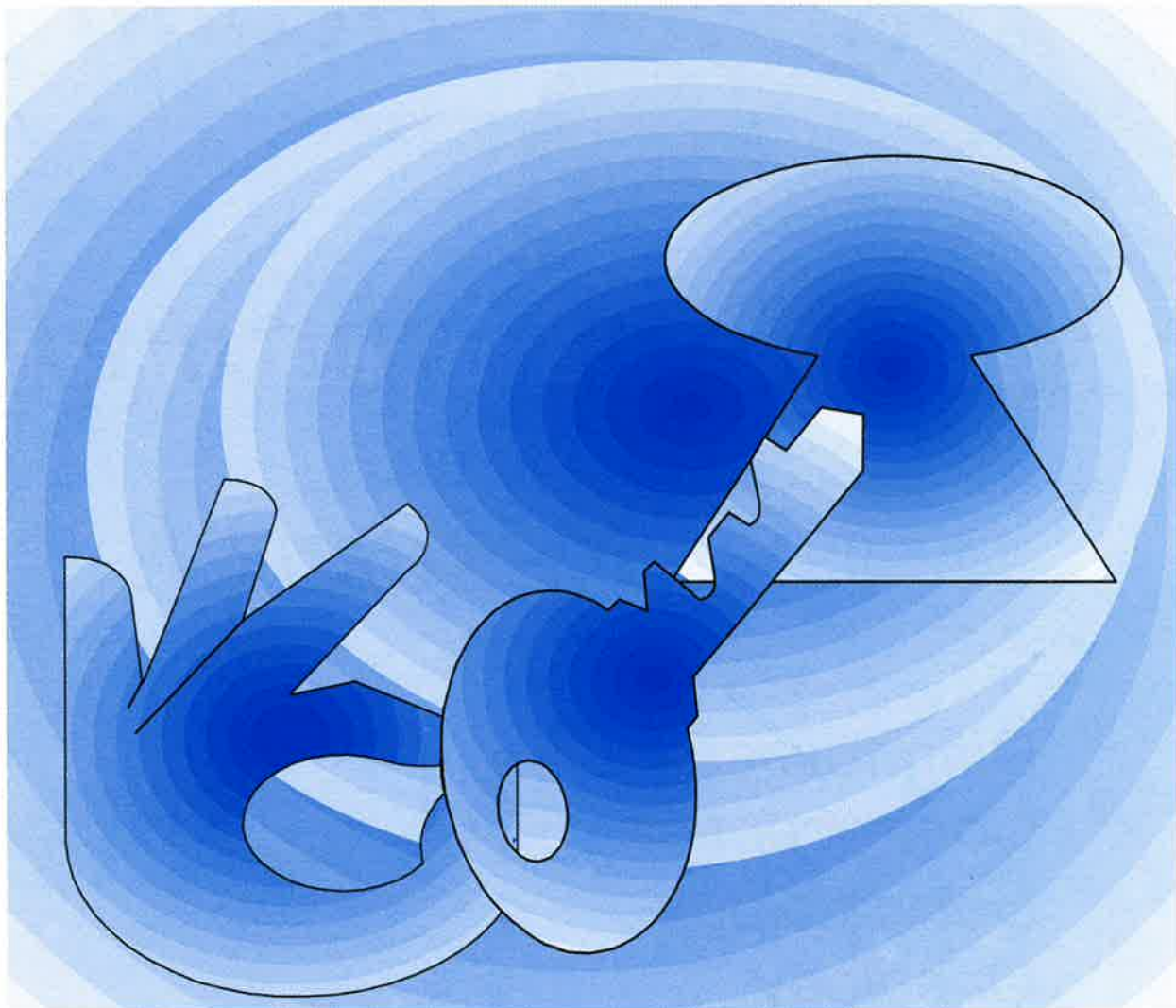


# LA CLEF

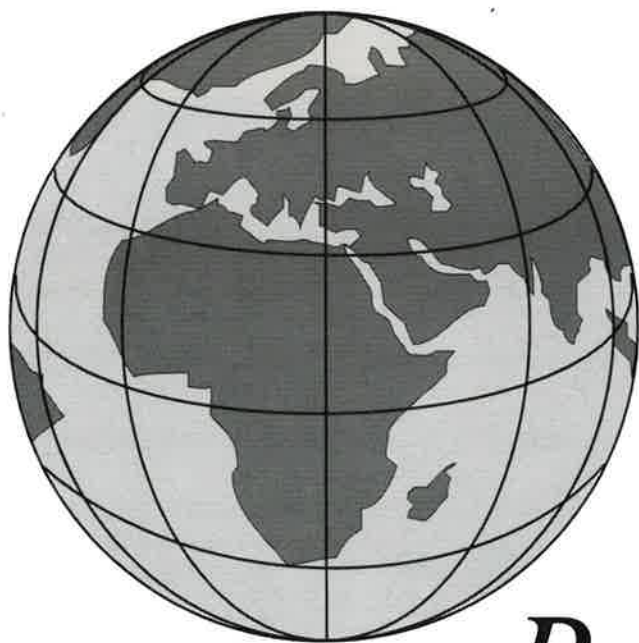


Bureau de dépôt  
Bruxelles X

MARS 97 N° 54.

**PERIODIQUE TRIMESTRIEL**

EDITEUR RESPONSABLE: J.M. DU FONTBARÉ - CHAUSSÉE DE LOUVAIN 367 BTE 6 - 5004 BOUGE.



*Global  
Health  
through  
Research*

*Diagnostics  
Contraception  
Dermatology  
Oncology  
Central Nervous System  
Hormone Therapy*

**SCHERING**

N.V. Schering S.A. - 1831 Diegem, Subsidiary of Schering AG - Berlin.

<b>Editorial</b> .....	4	Assemblée Générale.....	19
<b>Dossier : Fatigue, douleur, spasticité</b>		Prochain dossier .....	20
<b>La fatigue</b>		Ligue Nationale.....	20
L'avis du médecin .....	5	Les droits des personnes handicapées.....	21
Témoignages .....	6	Echos de la journée du 23 novembre 1996 .....	22
<b>La douleur</b>		Nouvelles du Centre de Rencontre.....	23
L'avis du médecin .....	7	Invitation aux vacances .....	23
Témoignages .....	8	<b>Témoignages / courrier des lecteurs</b>	
<b>La spasticité</b>		Envie de.....	24
L'avis du médecin .....	10	En attendant des jours meilleurs .....	25
Témoignages .....	11	Pyramide cherche bâtisseurs .....	25
<b>Comment gérer ces symptômes étant donnée la situation globale de la personne?</b>		<b>Petites annonces</b> .....	26
L'avis du kinésithérapeute.....	12	<b>Du nouveau au groupe</b>	
L'avis de l'homéopathe .....	13	<b>Documentation</b> .....	27
<b>Une date à retenir</b> .....	13	<b>Agenda</b> .....	28
<b>Le groupe Documentation vous propose</b> .....	14	<b>Détente</b>	
<b>Interventions financières 97-98 (cahiers centraux en couleur)</b>		Chronique littéraire .....	30
<b>Le saviez-vous ?</b>		<b>Adresses utiles</b>	
Aidez la Ligue !.....	17	Nouvelle adresse .....	30
La Ligue vous défend : suite du feuilleton «scooter» .....	17		
Un ami nous a quittés .....	18		

**Editeur responsable :** J.-M. du Fontbaré.

**Rédacteur en Chef :** C. Dradin.

**Cellule d'accompagnement :**

H.P. Ceusters, V. Debry, C. Dradin.

**Comité de Rédaction :**

J.-M. du Fontbaré, M. Garrais, G. Tychon, M. De Bruyne.

**Cellule de Créativité :**

V. Debry, J. Degreef, H. Goethals, M. Guillaume, M. Schroeder.

**Comité de Lecture :**

M. et Mme Baader, H. et M. De Bruyne, R. Dewallef.

**Mise en page et maquette**

C. Dradin ■ Edition & Imprimerie.

**Graphisme**

M. Lefebvre

Centre d'éducation du patient A.S.B.L.

Couverture: M. Mertens

Merci à Serdu pour sa collaboration.

*Les articles et les publicités paraissant dans cette revue n'engagent que leurs auteurs, et non la Ligue Belge de la Sclérose en Plaques - Communauté Française a.s.b.l.*

# Editorial

Les Mousquetaires vous invitent pour une balade  
dans l'univers de leurs aspirations.

*Tous pour un, un pour tous !*

*Groupe de personnes qui se réunissent environ une fois par mois à Marcinelle,  
dans une salle accessible à tous.*

L'intérêt est de se retrouver, de bavarder de choses et d'autres, de partager les  
joies et les soucis de chacun, mais surtout, **de vouloir vivre pleinement  
chaque chose**, chaque situation, le plus naturellement possible.

Pour la réalisation de ces beaux projets, nous entourons de nos conjoints,  
de nos enfants, de nos amis.

Un souper dansant fut organisé en juin dernier. Notre cuisinier s'est surpassé,  
les convives n'ont pas boudé leurs assiettes. La bonne humeur, l'envie de vivre  
étaient au rendez-vous et la disco fit faire quelques pas laborieux à plus d'un.

Notre dernière rencontre fut des plus agréables. Tous, nous avons quelque  
chose d'autre que nos «bobos» à raconter :

de grands voyages nous furent contés, les yeux brillants de plaisir ;

une nouvelle contrée d'habitats à Bertrix, décrite avec beaucoup de passion ;

les qualités de notre réparateur en tout genre nous furent révélées ;

et les beaux dimanches à la caravane ;

et les enfants qui font de la danse ;

et une petite carte pleine de poésie ;

et de la tarte succulente ;

et un projet de sortie au cinéma ;

et ... nous apprenons que certains absents ont retrouvé un emploi.

**Que dire après tant d'espoir?**

**Les Mousquetaires sont là!**

**Ils ne lâchent pas leurs copines, leurs copains ; ensemble, on vaincra.**



Fatigue, douleur, spasticité<sup>(1)</sup> ... trois symptômes dont se plaignent de nombreuses personnes atteintes de S.P., trois aspects de la maladie abordés dans ce dossier.

Des médecins spécialisés décrivent chaque symptôme et proposent des solutions. Des personnes atteintes de S.P. témoignent de leur expérience. Un kinésithérapeute et un homéopathe donnent une vision plus globale de la maladie. Le groupe Documentation et le groupe Informations-Rencontres vous proposent respectivement de la littérature et une journée consacrées à ces thèmes.

(1) Spasme : crampe, contraction musculaire involontaire, intense et passagère.

# La fatigue

## L'avis du médecin

### Un symptôme invisible

Parmi les différents symptômes qui entravent la qualité de vie des personnes atteintes de sclérose en plaques, la fatigue est souvent considérée comme le plus gênant. C'est un phénomène fréquent et la majorité des patients s'en plaignent. Par contre, l'entourage y est souvent insensible parce qu'il s'agit là d'un signe peu visible. Certains principes et médicaments permettent fort heureusement de combattre la fatigue et font l'objet de cet article.

### Quand les jambes ne suivent plus

N'avez-vous pas ressenti, lors de mouvements répétitifs (comme la marche), ou dans le cadre d'une séance de physiothérapie, qu'une jambe traîne et s'affaiblit ? Il s'agit là d'une fragilité excessive typique de la sclérose en plaques. Elle est due à une perturbation de l'influx nerveux au niveau des plaques. En raison de la disparition de la gaine de myéline à cet endroit, les nerfs n'arrivent plus à faire passer les impulsions nerveuses en salves de haute fréquence.

Fractionner l'effort avec des pauses régulières pour faciliter la récupération est le meilleur moyen pour faire face à ce type de fatigue. Une

substance chimique, l' amino-4-pyridine, qui restaure passagèrement la conduction nerveuse, peut réduire la fatigue et améliorer la force. Cette substance n'est pas en vente partout et, sous sa forme actuelle, ses effets secondaires sont incommodes. Une préparation à la libération lente est toutefois à l'étude.

### Gare au réchauffement

Ce phénomène de fatigabilité excessive sera accentué lors d'une élévation de la température du corps ou de la chaleur ambiante, comme cela peut arriver dans une salle d'exercice trop chauffée ou quand l'effort se fait en plein soleil. On notera au passage que d'autres symptômes, tels l'acuité visuelle, peuvent aussi se détériorer avec l'augmentation de la température.

On évitera donc les bains chauds et les séances de bronzage.

### Fauteuil et scooter comme amis

*Un moyen auxiliaire ? Non, je marche encore !*

Souvent, on pense à tort qu'aussi longtemps que l'on est capable de marcher, un tel équipement ne s'impose pas. Dans cet état d'esprit, on s'acharnera à utiliser toute son énergie pour aller d'un point A à un point B. Mais arrivé au point B, plus de force pour apprécier l'endroit, sans parler de l'énergie nécessaire au retour.

Les moyens auxiliaires tels que les chaises roulantes et les scooters sont également conçus pour les personnes désirantes de conserver leur énergie sans trop se fatiguer.

## Le cerveau aussi se fatigue

La fatigabilité ne touche pas seulement les muscles, mais peut aussi entraver le bon fonctionnement des capacités intellectuelles. On mettra sur le compte de la fatigue : le fil de la discussion que l'on perd lors de conversations soutenues, la reprise de la même ligne lors d'une lecture prolongée, les erreurs qui se glissent lors de travaux manuels répétitifs.

Là encore, la récupération sera facilitée par de courtes pauses.

## Quand la dépression se déguise en fatigue

Parfois, le sentiment de fatigue traduit uniquement un état dépressif sous-jacent. La fatigue est alors permanente, souvent accompagnée d'un manque d'entrain et d'appétit, d'un sommeil perturbé et d'une mauvaise estime de soi-même. L'emploi de médicaments antidépresseurs s'avère alors utile et ces substances contribuent à relever l'humeur et à diminuer l'état d'abattement et de fatigue.

## Une lassitude qui nous tombe dessus

Beaucoup de personnes atteintes de sclérose en plaques décrivent également un sentiment de lassitude qui semble leur tomber dessus sans crier gare. On n'a alors qu'une seule envie ... se coucher. Cette lassitude est assez typique de la sclérose en plaques. Elle n'est pas liée à une activité particulière. Souvent, elle se fait sentir en fin de journée, mais elle peut aussi survenir à n'importe quel moment. Différentes substances, comme l'amantadine et la pémoline, permettent dans certains cas d'améliorer ces symptômes.

## Fatigué, comme tout le monde

Il est évident qu'une journée pleinement remplie avec une activité éprouvante engendrera chez de nombreux patients un état de fatigue similaire à celui que ressentent les personnes dites valides. On remédiera à un tel état de fatigue tout simplement par une bonne nuit de sommeil.

Docteur Claude Vaney, Médecin-Chef  
Service de Réadaptation neurologique  
Clinique bernoise CH 3962 Montana (Suisse)

## Témoignages

**M**a sclérose en plaques a été diagnostiquée en 1986. Ensuite a suivi une longue période de rémission, jusqu'en 1991. J'ai continué à enseigner pendant toutes ces années.

En 1991 et 1992, j'ai fait poussées sur poussées. Elles me laissaient peu de répit, m'obligeant à prendre un demi-horaire de cours suite à la dégradation de mon état.

Début 1993, il m'a été impossible de continuer mon travail d'enseignante pour des raisons évidentes de station debout prolongée et de diverses autres séquelles, dont une plus invalidante encore que les autres : la **fatigue**.

Au cours des années, celle-ci s'est encore aggravée, à tel point qu'actuellement, certains jours, je m'écroule littéralement épuisée, extrêmement lasse. J'éprouve alors un besoin impérieux de dormir. La lecture même est de trop. Il m'arrive de devoir me reposer des journées entières, entrecoupées de petites activités qui me semblent au-dessus de mes forces.

Cet état de fait me déprime car pour moi, être fatiguée et devoir dormir est synonyme de ne rien faire, de ne pas vivre, de me couper du monde, de ne pouvoir assurer mes projets... Bref, je ne me retrouve pas toujours et j'ai la nostalgie du temps passé. Je sais pertinemment bien que la fatigue est liée à la maladie. L'essentiel, selon mon médecin, est de toujours renverser les situations pénibles en pensées positives. De toute mon énergie, j'essaie de m'y astreindre.

J'ai donc décidé de prendre la fatigue comme elle vient et de ne plus lutter contre elle, mais de vivre avec elle le mieux possible.

N'est-ce pas là, la meilleure des thérapies ?

Nicole

**A**u début de la maladie, j'étais souvent fatigué. Je devais fréquemment faire des pauses dans mes occupations quotidiennes.

### Inversion jour/nuit

C'était une fatigue de jour, qui me clouait au lit. Par contre, la nuit, je restais éveillé de longues heures. La fatigue survenait après un effort ou suite à la prise de certains médicaments (effets secondaires ou adaptation des doses).

Mon moral déclinait, et notre vie de couple en souffrait : il n'y avait presque plus de place pour le dialogue, car je somnolais une bonne partie du temps. Mon entourage, et plus particulièrement mes parents, ne me comprenaient pas toujours.

### L'envie d'en sortir

Un jour, j'en ai eu assez. J'ai décidé de diminuer mon temps de sieste, voire de la supprimer tout à fait. J'essayais aussi de me coucher plus tard et d'attendre d'être vraiment fatigué.

Je me suis en effet rendu compte que la fatigue était en fait un refuge contre l'ennui et la non-motivation de prendre ma vie en main. Je me laissais aller un peu plus chaque jour en me disant que j'étais fatigué.

Plusieurs personnes m'ont aidé, comme le médecin et la kiné, avec lesquels j'ai pu dialoguer.

J'ai supprimé les médicaments qui m'assommaient, je me suis astreint à un certain rythme de vie, j'ai perdu du poids, j'ai essayé de trouver de nouvelles activités.

### Se sentir moins dépendant

Aujourd'hui, je me sens mieux dans ma peau car je retrouve peu à peu une vie normale. Si la fatigue se manifeste, j'essaie de ne pas aller systématiquement me coucher et je m'occupe.

Il y a plusieurs mois, j'étais incapable d'assumer quoi que ce soit ... Je deviens moins dépendant de mon épouse et j'ai retrouvé un dialogue avec elle. Il était temps, car elle n'en pouvait plus : elle se sentait désœuvrée et démotivée.

### Notre prochaine étape

Trouver tous les deux des activités qui nous plaisent, à faire seul ou à deux. Composer avec la fatigue et ne plus la subir !

Stéphane



# La douleur

## L'avis du médecin

Quoique Charcot ait déjà décrit des symptômes douloureux dans la sclérose en plaques dès 1872, la fréquence de ces phénomènes douloureux a souvent été minimisée.

Des études récentes montrent que de 29 à 65% des patients se plaignent de douleurs au cours de l'évolution de leur maladie.

Ces douleurs peuvent être :

- aiguës, c'est-à-dire de très brève durée (secondes voire minutes), comme dans la névralgie du trijumeau,
- subaiguës (durant quelques jours à quelques semaines) comme les douleurs périorbitaires accompagnant la névrite optique,
- chroniques (durant un mois ou plus).

La caractérisation de ces différents types de douleurs est importante pour en comprendre l'origine et permettre un traitement approprié.

### Les douleurs chroniques

Les douleurs chroniques les plus fréquentes consistent en des dysesthésies (c'est-à-dire des perceptions anormales) douloureuses des extrémités, spasmes douloureux au niveau des jambes et douleurs dans le dos.

La fréquence de ces symptômes douloureux chroniques, presque toujours associés à l'atteinte de la moelle épinière, tend à augmenter avec l'âge du patient, la durée d'évolution de la maladie et, pour les deux derniers symptômes, avec le degré de handicap.

Les dysesthésies douloureuses, qui sont généralement décrites comme une sensation de brûlure, parfois comme un fourmillement douloureux ou une sensation de compression, touchent le plus souvent les extrémités inférieures, plus rarement le tronc ou les bras.

Ces douleurs sont généralement plus importantes la nuit et peuvent être aggravées par la chaleur et les modifications météorologiques.



Comme beaucoup de douleurs dites neurogènes, c'est-à-dire liées à un dysfonctionnement du système nerveux central ou périphérique, elles ne répondent guère aux médicaments antalgiques classiques de type aspirine, paracétamol, etc. Toutefois, elles sont aussi parfois soulagées par des médicaments antidépresseurs de type tricyclique, qui agissent vraisemblablement en prolongeant la durée de vie de certains neurotransmetteurs inhibiteurs au niveau de la moelle épinière.

Les spasmes douloureux des jambes surviennent également plus fréquemment la nuit et peuvent être soit en flexion, soit en extension. Ils sont souvent provoqués par une stimulation tactile des jambes (par exemple, en bougeant le malade) et sont favorisés par la présence de foyers irritatifs comme une escarre, un ongle incarné ou une infection urinaire. Ils sont souvent soulagés par les médicaments antispastiques tels que le Baclofen.

Les douleurs dans le dos sont généralement localisées dans la région lombaire et le bassin. Elles sont souvent aggravées par les stations debout ou les positions assises prolongées.

Elles sont attribuées essentiellement au stress anormal de la musculature paravertébrale et des muscles lombaires, entraînant à la longue une dégénérescence précoce au niveau des articulations.

Le traitement consiste en des médicaments anti-inflammatoires et, surtout, une kinésithérapie active visant à renforcer la musculature et corriger les positions vicieuses.

### **Les douleurs aiguës**

Les douleurs aiguës consistent essentiellement en des symptômes paroxystiques (de très brève durée), stéréotypés (toujours identiques chez la même personne).

Le plus connu est la névralgie du trijumeau, caractérisée par des douleurs lancinantes au niveau du visage. Les douleurs peuvent être spontanées ou déclenchées par le toucher du visage, la mastication ou la parole.

Appartiennent également à cette catégorie, les dysesthésies paroxystiques des membres supérieurs ou inférieurs, parfois accompagnées d'un spasme musculaire. Celles-ci peuvent être spontanées ou en réponse à une hyperventilation (par exemple, à l'effort, au toucher ou à un mouvement du membre correspondant).

Le signe de Lhermitte (une sensation électrique descendant le long de la colonne vertébrale lors de la flexion de la nuque) est un autre de ces phénomènes paroxystiques. Mais il est généralement considéré plus désagréable que douloureux.

Ces différents phénomènes paroxystiques répondent généralement fort bien au traitement des médicaments antiépileptiques tels la Carbamazépine.

### **Conclusion**

La douleur n'est pas un symptôme rare dans la sclérose en plaques et peut être directement (comme dans les dysesthésies douloureuses) ou indirectement (comme dans les douleurs lombaires) liée à la maladie.

Il reste bien entendu important, en présence d'une douleur chez un patient atteint de sclérose en plaques, d'exclure d'autres causes (comme par exemple, une hernie discale) avant d'entamer un traitement.

Dr P. Seeldrayers  
Hôpital civil de Charleroi  
C.H.U. A. Vésale et Hôpital Erasme

## **Témoignages**

**J'** ai 32 ans, suis atteinte de S.P. depuis 1 an et demi et ai déjà eu 7 poussées depuis lors.

En très peu de temps, je suis passée par énormément de phases connues de la maladie (névrite optique, paralysie du côté droit, spasmes dans les mains et les pieds, problèmes de marche, incontinence, tremblements, migraines, ...)

Heureusement, grâce aux traitements reçus, je vais beaucoup mieux et garde très peu de séquelles.

Dernièrement, alors que la maladie commençait à se faire oublier, une épreuve encore bien plus douloureuse que les précédentes m'attendait. J'ai en effet ressenti des douleurs atroces sur le côté droit du visage (diagnostic du médecin : névralgie du trijumeau).

Aucun médicament ne calmait cette douleur. Mon médecin me conseilla alors de me faire opérer pour recevoir une injection dans la glande du trijumeau qui endormirait les douleurs insupportables (je ne savais plus manger, plus parler et je souffrais terriblement).



Le neurologue de ma région a refusé de me prendre en charge étant donné que j'étais suivie régulièrement à Melsbroek. Je suis donc partie à Melsbroek où mon spécialiste m'a fortement déconseillé l'opération proposée compte tenu de mon âge ; je garderais des séquelles (bouche de travers, manque de sensibilité, risque d'ulcères à l'œil droit).

Un traitement adéquat et des piqûres ont été prescrits par ce spécialiste et, peu à peu, les douleurs ont disparu et tout est rentré dans l'ordre.

Au moment où j'ai ressenti toutes ces douleurs atroces, j'aurais préféré en finir avec la vie. Mais une fois que tout est passé, ça s'oublie vite et la vie continue. Il faut garder le moral, et généralement, avec lui, je crois que l'on arrange pas mal de choses.

Muriel

Je veux commencer ce témoignage en vous disant qu'il est strictement personnel. Mais peut-être certaines personnes se reconnaîtront dans le même cas.

Je ne compte pas les fois où certains neurologues m'ont dit : *La S.P. n'engendre pas la douleur.* Comment peuvent-ils en parler ?

Durant mes premières poussées, il m'arrivait de ne dormir que une heure et demie ou deux par nuit. Les poussées étaient galopantes au point de vue de l'invalidité, mais généralement brèves : une à deux semaines.

En avançant dans la maladie, je récupérais bien et je continue. Mais, au fil du temps, les poussées sont devenues plus longues et les récupérations aussi.

J'ai eu, durant trois semaines, une poussée (la dernière semaine, en hospitalisation). Vu la durée des poussées, je ne dormais presque plus. On m'a tout soigné, sauf la douleur. Alors que l'infirmière de nuit me mettait au lit vers minuit et venait me relever au plus tard à 2h du matin, le neurologue affirmait que cela n'avait pas été mentionné.

J'ai fait venir mon médecin traitant le jour même de mon retour à domicile. Physiquement, j'avais perdu huit kilos ; psychologiquement, je croyais devenir folle en raison de la douleur incessante et du manque de sommeil.

Lui, qui me connaissait depuis plus de vingt ans, s'est rendu compte qu'il était grand temps d'intervenir pour combattre ces spasmes, ces crampes, ces raideurs incessantes et douloureuses.

Il m'a prescrit du Valtran, en me précisant bien que l'accoutumance était dangereuse. Au départ, j'ai pris les doses qu'il m'avait prescrites et, par la suite, je les ai diminuées de moi-même. A présent, je n'en prends plus. Mais j'ai toujours, au cas où, un flacon à la maison.

A l'heure actuelle, il y a des anti-douleurs qui peuvent être très efficaces. Il existe aussi des dérivés de ce médicament qui peuvent, chez certaines personnes, suffire largement. Je connais des S.P. dont c'est le cas, mais il ne faut jamais oublier que ces médicaments doivent être pris pour une courte durée, autrement, l'accoutumance engendrerait des problèmes très sérieux, voire graves.

Maintenant, je terminerai par vous dire qu'il y a tellement de sortes de S.P. : certains souffrent, d'autres pas ou d'une manière différente. L'important pour moi, c'est de savoir en parler avec les membres du corps médical.

Geneviève





# La spasticité

## L'avis du médecin

Ce trouble moteur est un des symptômes les plus fréquemment rencontrés dans la sclérose en plaques. Généralement, les patients parlent de raideur musculaire. Selon la définition proposée par Lance, il s'agit d'un trouble moteur qui se caractérise par l'apparition d'une augmentation des réflexes toniques à l'étirement musculaire. Cette hypertonie musculaire s'accompagne de réflexes tendineux augmentés. La spasticité fait partie du «syndrome neurone moteur supérieur».

La spasticité s'accompagne le plus souvent d'une parésie<sup>(1)</sup> ou perte de force musculaire dans les muscles agissant contre la pesanteur, c'est-à-dire en premier lieu les muscles extenseurs aux membres inférieurs (muscles fessiers, quadriceps et extenseurs du pied) et, dans une fréquence plus réduite, au niveau des muscles fléchisseurs des membres supérieurs (biceps brachiaux, fléchisseurs du poignet et de la main).

Au début de l'affection, cette hypertonie musculaire peut être réduite et apparaître uniquement au niveau du pied, entraînant alors une difficulté à la marche et gênant la progression de celle-ci.

Chez les patients plus sévèrement atteints, la raideur entrave plus largement les mouvements volontaires ou limite la mobilité des articulations. En plus des muscles extenseurs, la raideur s'installe au niveau des muscles adducteurs, et parfois aussi au niveau des muscles fléchisseurs.

Le matin, au lever, cette raideur est difficile à surmonter. Après quelques mouvements d'étirement, une certaine souplesse s'installe et la mise en station debout est possible. Ainsi, la spasticité est à l'origine de difficultés fonctionnelles pour les activités courantes de la vie telles que les transferts, la marche, la toilette ou l'habillement. Elle peut également induire des difficultés urinaires par manque de relâchement musculaire au moment de la miction<sup>(2)</sup>.

L'évolution vers une spasticité en flexion est de mauvais pronostic, car elle s'accompagne d'une perte progressive de la force dans les muscles extenseurs qui permettent la mise en station debout. L'impossibilité d'étendre les membres

inférieurs conduit sans attention particulière à la rétraction en flexion. Ici, les genoux restent fléchis et peuvent, dans certains cas, rendre la position assise difficile, voire impossible. Cet état s'installe le plus souvent après un alitement prolongé.

Dans cette maladie, la spasticité ne se caractérise pas uniquement par une raideur continue, mais également par la présence de spasmes spontanés ou provoqués. Ceux-ci surviennent à la suite de mouvements ou d'une étirement musculaire. Les spasmes spontanés apparaissent surtout le soir ou la nuit. Ils peuvent parfois perturber le cycle normal du sommeil et entraîner une grande fatigabilité au cours de la journée. Les spasmes rendent parfois très difficile le déroulement des soins infirmiers.

Dans les cas les plus sévères, la spasticité peut provoquer une réaction musculaire. Les muscles sont devenus tellement raides que le relâchement n'est plus possible et que des attitudes vicieuses, le plus souvent en flexion, s'installent.

Le traitement de la spasticité est avant tout un traitement de mobilisation, d'étirement musculaire et de mouvements fonctionnels tels que la mise debout, les transferts et la marche. Dans les cas les plus modérés, ces exercices peuvent être effectués par le patient sur indication du médecin ou du kinésithérapeute, mais la plupart des cas nécessitent un traitement adéquat de kinésithérapie. L'étirement musculaire régulier et progressif parvient à réduire la spasticité.

Souvent, il sera fait appel à des techniques d'appoint telles que la cryothérapie (traitement par application de glace localement ou sous forme de bain d'immersion), la vibration des muscles spastiques ou les postures d'étirement. Le relâchement musculaire obtenu est suivi d'exercices fonctionnels afin de fortifier les muscles extenseurs et abducteurs.

Souvent, la kinésithérapie ne suffit pas à réduire la spasticité. Il convient alors d'y associer la prise de médicaments antispastiques ou myorelaxants. Parmi ceux-ci citons :

- Lioréal (Baclofen) comprimé à 10 et 25 mg,
- Sirdalud (Tizanidine) comprimé à 4 mg,
- Dantrium (Dantrolène) comprimé à 25 mg,
- Valium (Diazepam) comprimé à 2,5 et 10 mg,
- Myolastan (Tetrazepam) comprimé à 50 mg.

Ces médicaments sont efficaces. Néanmoins, ils peuvent entraîner, à dose plus élevée, des troubles



secondaires (faiblesse musculaire, somnolence, trouble de l'équilibre, chute de la tension artérielle). Il convient donc de les donner à dose progressive et, éventuellement, de les associer afin d'éviter les inconvénients cités.

Certains patients retirent un certain bénéfice fonctionnel de leur spasticité : la raideur en extension des membres inférieurs peut être utile si la force de ces muscles fait défaut. Il est ainsi judicieux d'adapter la prise des myorelaxants à l'évaluation du kinésithérapeute, qui travaille avec le patient et qui connaît ses possibilités fonctionnelles.

Enfin, il convient également de citer d'autres traitements plus interventionnistes auxquels il faudra faire appel, si nécessaire. Signalons à cet égard :

- les infiltrations localisées d'alcool, de phénol au niveau du nerf périphérique ou intramusculaire et les infiltrations intramusculaires de Botox (toxine botulinique),
- le traitement intrathécal de Baclofen,
- les techniques chirurgicales orthopédiques (ténotomies<sup>(3)</sup> dans adducteurs et fléchisseurs) ou neurochirurgicales telles que ténotomies, radicotomies<sup>(4)</sup> sélectives.

En conclusion, suivant les différents stades d'évolution, le thérapeute dispose d'un éventail de traitements progressifs pour faire face à ce symptôme très invalidant.

**Dr Pierre Ketelaer, Médecin-Directeur du centre de réadaptation, Centre National de la S.P., Melsbroek**

- (1) Parésie : Paralyse partielle ou incomplète, parfois transitoire, d'un ou plusieurs muscles (N.D.L.R.)  
 (2) Miction : Expulsion de l'urine accumulée dans la vessie (N.D.L.R.)  
 (3) Ténotomie : Section d'un tendon (N.D.L.R.)  
 (4) Radicotomie : Section chirurgicale de racines médullaires (racines qui ont rapport à la moelle épinière) (N.D.L.R.)

## Témoignages

**M**a spasticité a beaucoup évolué depuis trois ans. Elle était accentuée par l'inquiétude, la peur d'être mal manipulée lors des transports. Cela m'amenait à me raidir. Mes jambes tendues et mes genoux serrés l'un contre l'autre me faisaient souffrir.

Tout cela rendait évidemment la tâche des aidants plus difficile. De plus, je glissais facilement lorsque ma voiturette heurtait un obstacle, j'étais mal assise. Pour me détendre, je respirais de grands coups, mais cela ne suffisait pas toujours.

Depuis un an, on m'a placé une pompe à Lioréal. Cela permet au médicament d'être mieux réparti dans les membres inférieurs, tout en diminuant la

quantité prise. Avec ce système, j'ai retrouvé un grand confort de vie au quotidien. Même si cela a limité le temps pour effectuer un transfert, je ne souffre plus. Je reste toujours bien assise, je n'appréhende plus les sorties. Je peux à nouveau me permettre de partir en vacances, de faire des balades en forêt, d'aller dans les cailloux, ...

Béatrice

**J**e suis malade depuis 20 ans, mais n'ai plus eu de poussées invalidantes depuis environ 3 ans. Au fil des années, j'ai pu remarquer que ces poussées sont remplacées par une installation progressive de spasticité.

Ce symptôme s'intensifie surtout la nuit, au repos, et essentiellement au niveau des membres inférieurs. En très peu de temps, mon genou, mon mollet et ma cheville deviennent aussi durs que du béton -la douleur est vraiment très intense. Quand ce symptôme se manifeste, j'effectue, sur les conseils d'un kinésithérapeute, des mouvements précis et adaptés associés à des massages. Cela soulage progressivement la raideur des muscles.

En dehors de ces périodes de repos, il m'arrive également d'éprouver ces sensations durant la journée. Pour cette raison, je prends une médication appropriée afin de prévenir ces inconvénients dans la vie de tous les jours. En effet, si je devais appliquer les consignes du kiné en rue, je risquerais de passer pour une personne «anormale»... Vous m'imaginez, étendu à même le sol, effectuant les exercices que j'exécute d'habitude dans ma chambre !!!

Les gestes quotidiens jusqu'ici anodins deviennent de véritables épreuves. Chacun d'eux demande une approche réfléchie permettant d'effectuer les mouvements nécessaires. Marcher sur une longue distance, monter en voiture, prendre un bain, monter l'escalier ou le descendre relèvent de «l'héroïsme» et engendrent une satisfaction personnelle en cas de réussite.

Au fil des années, j'ai tendance à oublier ma sclérose en plaques. Mais ces problèmes de spasticité me rappellent que malgré tout, je suis malade.

Je sais que certaines personnes ont recours à la sophrologie, au yoga et à la relaxation, mais personnellement, cela ne m'attire pas vraiment. Pour moi, c'est une adaptation personnelle aux difficultés rencontrées et aux mouvements que l'on peut faire ou pas.

Christian

# Comment gérer ces symptômes étant donnée la situation globale de la personne?

## L'avis du kinésithérapeute

Douleur, fatigue, spasticité: ces trois symptômes sont liés et cela se marquera d'autant plus au fur et à mesure de l'évolution de la pathologie. En effet, la fatigue générale provoquera une augmentation de la spasticité chez une personne atteinte de sclérose en plaques et cela donnera naissance à un phénomène douloureux.

La première chose à faire est donc d'éviter ou, tout au moins, de limiter la fatigue et ce, par une meilleure organisation des périodes de travail (quand cela est possible).

Vous devez prévoir des temps de repos répartis sur votre journée de travail. Repos dont la fréquence et le temps doivent être augmentés en fonction de votre état de fatigue et de votre niveau d'évolution dans la sclérose en plaques. Une position assise confortable ou couchée est idéale pour obtenir une meilleure détente (éventuellement avec un peu de musique si vous êtes chez vous).

Pour ce qui est des phénomènes de spasticité (raideurs musculaires), il est possible de les diminuer par des étirements lents et progressifs des muscles concernés. Un kinésithérapeute peut vous apprendre à pratiquer ces étirements de manière correcte pour obtenir un résultat optimum.

En voici quelques exemples.

### Exemple 1 : Spasticité du mollet entraînant une raideur de la cheville

Assis sur votre lit, vous pouvez étirer votre mollet à l'aide d'une ceinture et ce, de manière lente et progressive. Le genou doit absolument rester tendu pour que l'étiration soit efficace.



Dans cette position, si vous inclinez le tronc en avant, vous étirez les muscles de l'arrière de la cuisse (ischio-jambiers).

### Exemple 2 : Spasticité du quadriceps entraînant une raideur du genou

Toujours sur le lit, en couché latéral, saisissez votre cheville et tirez lentement pour plier le genou au maximum. Essayez de ne pas fléchir la hanche.



Une spasticité trop importante peut être très gênante et douloureuse; dans certains cas, un traitement médicamenteux peut s'avérer nécessaire.

La sclérose en plaques est une maladie qui nécessite des adaptations, ainsi qu'une certaine hygiène de vie. Mais cette adaptation est une des qualités principales de l'homme.

Philippe Graci  
Kinésithérapeute au C.H.G.H



# L'avis de l'homéopathe

## Resituons l'homéopathie

Pour l'homéopathie et pour toutes les médecines holistiques <sup>(1)</sup>, l'être humain forme un tout, unique, relié au monde qui l'entoure. Pour ces médecines, la notion de terrain faisant le lit de la maladie est fondamentale. Qui que nous soyons, quels que soient nos ennuis de santé (douleur, spasticité, fatigue, ...), si nous voulons nous sentir mieux et, pourquoi pas, guérir (dans la mesure de la réversibilité), il nous faut œuvrer sur tous les plans : physique, bien sûr, nutritionnel, mais également émotionnel et spirituel.

Comment vous parler plus précisément de l'homéopathie ? En quelques mots, impossible ! Le plus sage est de vous renseigner de suite un livre parmi d'autres : *Connais-toi toi-même* du Docteur Schroyens (Ed. Créadif)

Quelques réflexions cependant :

- L'homéopathie n'exclut pas l'emploi de la médecine traditionnelle. On croit souvent le contraire.
- Le remède est dilué et dynamisé, ce qui lui confère sa propriété énergétique.
- Le remède, quel que soit le problème, la maladie, nous l'individualisons. Nous nous basons sur les caractéristiques de la personne et non sur le seul nom de la maladie ou sur les caractéristiques communes de la maladie. C'est normal puisque pour nous, la maladie vient d'un dysfonctionnement de l'ensemble.

## Douleur, fatigue, spasticité de la S.P. et homéopathie

Prenons comme exemple ce qui nous préoccupe, à savoir la douleur, la fatigue et la spasticité de la S.P. Même si, bien sûr, le but du remède homéopathique est que ces symptômes aillent en diminuant en tant que tels, ceux-ci n'aideront pas à trouver le remède le plus approprié car tous ceux qui ont la S.P. les présentent.

Ce que vous demandera l'homéopathe, c'est la façon dont vous les vivez -cela pourra déjà être très riche en enseignements pour vous.

En effet, n'avez-vous pas observé que la douleur, la fatigue ou la spasticité peuvent être influencées par le moral, les motivations, les réactions de

l'entourage, les événements (mal)heureux, mais également par l'horaire, la saison ... Cela, avec des nuances variant d'une personne à l'autre.

La gestion de la fatigue, de la douleur et de la spasticité sera donc différente d'une personne à l'autre ; le remède homéopathique aussi.

De la même façon, l'homéopathe demandera à vous connaître : votre hérédité, vos antécédents, la ou les étiologies pouvant être retrouvées, votre caractère, vos hobbies et/ou répulsions, vos goûts alimentaires, votre contexte de vie ...

Là aussi, il peut y avoir double effet : parvenir à mieux cibler le remède, mais également vous aider à voir ce qui peut évoluer en vous, dans votre vie, et comment.

En conclusion, retenons avant tout la nécessité d'une approche globale, quelle qu'elle soit, de la fatigue, de la douleur et de la spasticité de la S.P., en plus de l'approche ponctuelle.

Docteur M.-C. Georges, homéopathe

(1) N.D.L.R. : Holisme (du grec *holos* : entier) : Doctrine selon laquelle, face à l'expérience, chaque énoncé scientifique est tributaire du domaine tout entier dans lequel il apparaît.



Le groupe Informations-Rencontres organisera en juin une **journée médicale** ayant pour thèmes : *Douleur - fatigue - spasticité*.

Seront invités : un neurologue, un médecin généraliste, un psychosociologue et quelques personnes atteintes de S.P. qui partageront leur expérience.

Le matin, les différents intervenants exposeront leur point de vue sur ces sujets et l'après-midi, vous pourrez participer au débat (questions-réponses).

Pour tous renseignements, adressez-vous au groupe Informations-Rencontres en téléphonant le mardi matin au 081/21.27.66.

## Le groupe Documentation vous propose

Tous les documents présentés ici peuvent être obtenus sur simple demande adressée au groupe Documentation (voir permanence p. 32) avec la mention du N° de référence indiqué. Ils vous seront envoyés accompagnés d'un bulletin de versement pour couvrir le prix de l'article (3 F la page) ou de la brochure et les frais d'envoi, avec un minimum de 40 F.

### MÉDICAL

#### S.P. et douleurs

par Dr Claude Vaney  
dans S.P. Actuel, 1990, Soc. Suisse S.P.

Contrairement à d'autres symptômes, les douleurs ne sont pas considérées comme étant des symptômes typiques en S.P. Pourtant, tout au long de la maladie, plus de la moitié des patients se plaignent de diverses formes de douleur. Il est donc important de connaître les différents syndromes douloureux puisque beaucoup d'entre eux peuvent être traités avec succès.

4 pages

N° 1020

### MÉDICAL

#### Spasticité en S.P.

par Dr Ketelaer dans IMSO, 1983

D'après plusieurs études, il est établi que si environ 20 % des malades présentent une spasticité en début de maladie, ce symptôme peut au cours de l'évolution, être constaté chez 77 % des malades. Qu'entend-on par spasticité et quels sont les degrés d'intensité? Résultats d'une étude effectuée auprès de 224 patients à Melsbroek. Traitements médicamenteux : efficacité et tolérance. Traitements physiques : interventions chirurgicales.

4 pages

N° 1022

### MÉDICAL RECHERCHE

#### Comprendre le mécanisme de la douleur en S.P.

par Dr Claude Vaney  
dans S.P. Actuel, 1995, Soc. Suisse de la S.P.

La douleur est rarement étudiée en S.P. et la majorité du monde scientifique pense qu'elle n'est pas un phénomène typique de la maladie. Toutefois, contrairement à l'opinion répandue dans le passé, de plus en plus de médecins pensent que ce n'est pas une maladie «indolore». L'article explique d'abord le mécanisme de la douleur en général avant de décrire les syndromes douloureux survenant chez les malades S.P.

5 pages

N° 1060

### MÉDICAL TRAITEMENT

#### Les phénomènes douloureux dans la S.P.

par Dr Sindic  
dans La Clef, 1992, Ligue Belge S.P.-C.F.

Longtemps, on a répété que les douleurs étaient rares en S.P. Aujourd'hui, on sait qu'il n'en est rien. On en distingue 2 types :

- les douleurs aiguës (névralgie du trijumeau, signe de Lhermitte, douleurs oculaires),
- les douleurs chroniques (troubles sensitifs douloureux, contractures musculaires).

2 pages

N° 1021

### MÉDICAL TRAITEMENT

#### Fatigue et S.P.

par Dr Demonty  
dans La Clef, 1992, Ligue Belge S.P.-C.F.

Un tiers des patients estiment que la fatigue a été le premier symptôme de leur maladie et la considèrent comme le symptôme le plus invalidant car elle interfère tant au niveau professionnel et social que familial. Etude comparative pour déterminer la nature et l'incidence de la fatigue. Mesures préventives et médicales capables d'atténuer la fatigue.

2 pages

N°1036

## MÉDICAL TRAITEMENT

**La fatigue et la S.P.**

Ligue française contre la S.P., 1990

La fatigue est présente chez un très grand nombre de malades. Elle se manifeste sous 2 aspects : épuisement physique et mental et accentuation des handicaps. C'est un symptôme difficile à bien comprendre tant par la famille qu'au sein du milieu de travail.

2 pages

N° 1037

## PSYCHO

**Composer avec la fatigue en S.P. demande compréhension et organisation**

par Dr Burnfield, Soc. canadienne S.P., 1984

Un spécialiste, lui-même atteint de S.P., décrit les formes de fatigue en S.P. et se penche sur ses causes physiques. Il examine une série de problèmes causés par la fatigue et envisage les solutions possibles. Il conclut sur la possibilité de s'en accommoder si elle est bien comprise.

«La modération est la clé d'une vie bien remplie et heureuse mais, à l'occasion, un petit excès ... ça y met du piquant !»

4 pages

N° 3004

## PSYCHO

**S.P. et douleur : aspects psychologiques**

par Dr Philippe Bovier PD  
dans S.P. Actuel, 1995, Soc. Suisse de la S.P.

Dans la S.P., la douleur existe même si elle a été longtemps sous-estimée. Il faut préciser qu'elle est souvent difficile à décrire clairement pour le malade et qu'elle ne répond pas toujours aux critères auxquels les médecins sont habitués.

1 page

N° 3020

## MÉDICAL TRAITEMENT

**Spasticité : aspect clinique**

par Dr Kesselring  
dans S.P. Actuel, 1994, Soc. Suisse S.P.

La spasticité est caractérisée par une augmentation du tonus musculaire lors des mouvements rapides et par l'apparition de crampes musculaires. Pour répondre aux différents troubles du tonus musculaire, la physiothérapie utilise des stimuli thermiques et mécaniques afin de diminuer les douleurs et d'améliorer la fonction locomotrice. Différentes méthodes sont brièvement décrites. Par ailleurs, les traitements médicamenteux n'arrivent pas à normaliser le tonus musculaire parce qu'en diminuant la spasticité, ils réduisent la force du muscle.

Prix 50 F

N° 1054

## HYGIÈNE

**Effort physique et fatigue dans la S.P.**

par Dr Olgiati R., Clinique de Walenstadtberg (Suisse),  
1986, Soc. Suisse S.P.

La fatigue est souvent due à des facteurs physiques bien réels. L'augmentation des besoins métaboliques engendre une surcharge du système cardio-respiratoire. Les possibilités de traitement visent d'abord à maintenir une bonne condition physique avec une attention particulière à l'efficacité de la ventilation pulmonaire: la respiration.

2 pages

N° 4001

## HYGIÈNE

**Attitude et maux de dos dans la S.P. Prévenir le mal et soulager la douleur.**

Unité de recherche ARMS (Grande-Bretagne)

Le but de cette brochure est d'attirer l'attention sur les maux de dos causés par une position incorrecte et sur les moyens d'y remédier.

Prix 100 F

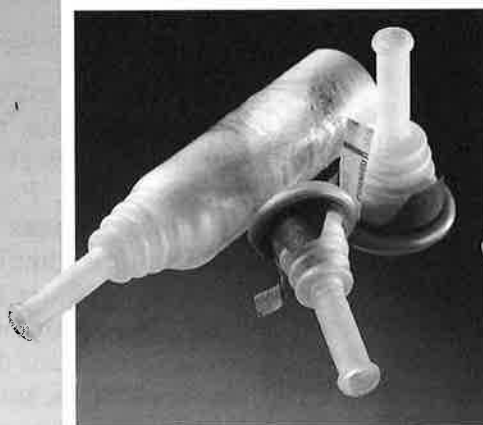
N° 4007

# Conveen : Systems

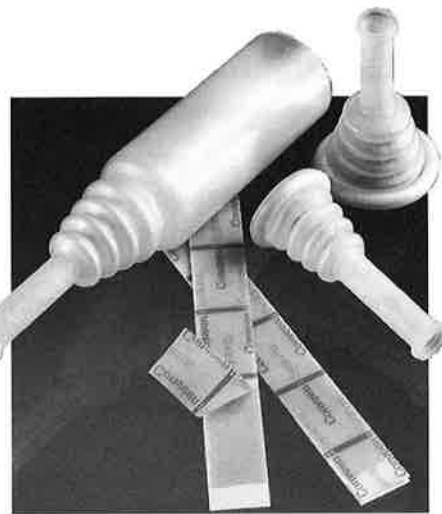
## Incontinence urinaire masculine

### L'étui pénien Conveen Security+

- ▶ Une utilisation simple.
- ▶ Etanchéité parfaite.
- ▶ Hypo-allergique.
- ▶ Une meilleure solution.



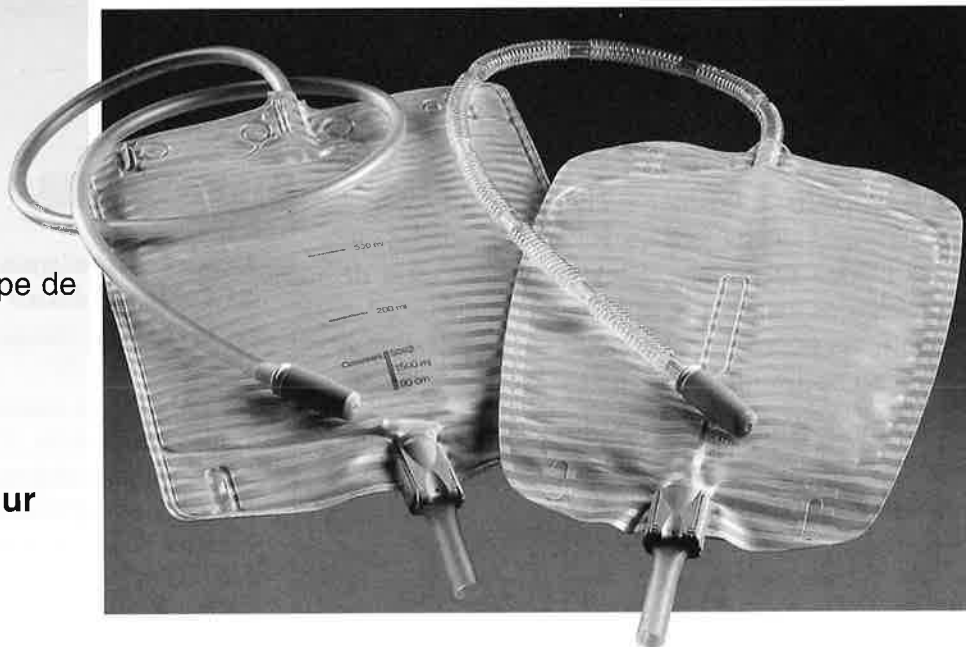
1 pièce  
Facile et hygiénique



2 pièces  
Sûr et  
hypo-allergique.

### Poche à urine

- ▶ Adaptée à chaque type de patient.
- ▶ Confortable.
- ▶ Nouvelle fermeture.



### Poche à urine Contour

- ▶ Nouveau système multi-alvéolaire.

Remplissez ce bon et renvoyez-le sous enveloppe affranchie à Coloplast Belgium S.A.

Nom \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Tél.: \_\_\_\_\_

- Je souhaite: • Une documentation **Conveen**
- Un échantillon gratuit **Conveen** Diamètre: 25 mm
  - 30 mm
  - 35 mm



**Coloplast**

Rue Gallait 64 - 1030 Bruxelles  
Tél. : 02/245.92.20

En vertu de la loi du 8 décembre 1992, relative à la Protection de la Vie Privée, nous vous informons que ces données personnelles sont récoltées et conservées au fichier informatisé ouvert et tenu par la S.A. Coloplast Belgium rue Gallait, 64 à 1030 Bruxelles, à seule fin d'informer ponctuellement la clientèle sur les produits ou services disponibles, Au cas où vous souhaiteriez accéder aux données vous concernant ou obtenir la correction de données inexacts ou incomplètes, sans frais, vous pouvez vous adresser au maître du fichier, Coloplast Belgium (sur justification de votre identité)



Siège social : Zoning artisanal  
Rue des Linottes, 6 - 5100 Naninne

# Interventions financières 1997-1998

**L**a Ligue Belge de la Sclérose en Plaques Communauté Française A.S.B.L. propose à tout affilié trois types d'interventions financières :

- les interventions financières directes,
- les interventions financières des Comités provinciaux,
- les interventions financières du groupe Logement (*Cf.* feuillet vert).

**Celles-ci s'intègrent toujours dans un accompagnement global de la personne et de sa famille.  
Budget annuel: 6.000.000 F.**

## INTERVENTIONS FINANCIÈRES DIRECTES

**J**e suis atteint de sclérose en plaques, je souhaite installer un parlophone, acheter du matériel, acquérir une voiturette, bénéficier des services d'une aide familiale, etc.

Y a-t-il des interventions financières possibles à la Ligue ?

Oui. La Ligue Belge de la Sclérose en Plaques Communauté Française A.S.B.L. peut prendre en charge, sur base de factures, une partie du surcoût lié à la maladie dans trois domaines d'intervention :

- les voiturettes,
- l'hygiène,
- le maintien à domicile.

## QUELS SONT LES MONTANTS? QUELS SONT LES PLAFONDS?

### DOMAINES D'INTERVENTION

DOMAINES D'INTERVENTION	Montants (en Frs) - Plafonds	
	VIPO	NON VIPO
<b>VOITURETTES:</b>		
Voiturette en métal léger (4 ans) si intervention de la Mutuelle, de l'AWIPH ou du F.B.F.I.S.P.P.H.	7.000	5.000
Voiturette en métal léger (4 ans) sans intervention de la Mutuelle, de l'AWIPH ou du F.B.F.I.S.P.P.H.	20.000	15.000
Voiturette électrique (10 ans) (*)	70.000	50.000
<b>HYGIÈNE:</b>		
Coussins anti-escarres (2 ans)	5.000	4.000
Matelas anti-escarres (3 ans)	7.000	5.000
Matériel pour incontinents: langes, sondes, alèzes (1 an) (*)	10.000	7.000
Achat d'une chaise percée	5.000	3.000
<b>VIE QUOTIDIENNE: « VIVRE CHEZ SOI »</b>		
Télévigilance ou installation d'un parlophone ou d'un téléphone sans fil (hors G.S.M.)	8.000	6.000
Achat d'un soulève-malade (*)	40.000	30.000
Achat d'un lit électrique (*)	35.000	30.000
Soins à domicile (concernent aide familiale, A.L.E., chômeuse remise au travail, infirmière à domicile, infirmière indépendante)	15.000	10.000

(\*) Les éventuelles interventions de la Mutuelle, de l'AWIPH ou du F.B.F.I.S.P.P.H. seront déduites.

## QUE DOIS-JE FAIRE?

- Je m'affilie à la Ligue: je paie une cotisation de 500 Frs/an avant le 1<sup>er</sup> octobre de chaque année au n° de compte 250-0138300-63.  
**Cette affiliation reste toujours une démarche personnelle.**  
Je fournis aussi au service social provincial de la Ligue **un certificat médical** attestant que je suis bien atteint de sclérose en plaques.
- J'adresse ma demande d'intervention financière au service social provincial de la Ligue. Celui-ci m'accompagnera dans mes démarches.
- Je signe **un contrat** avec le Président du Comité Provincial s'il s'agit de matériel roulant ou de soins.
- Je demande **l'avis de l'ergothérapeute** de la Ligue **avant l'achat de matériel** (voiturette, soulève-malade, chaise percée, lit électrique, etc.)

# AUTONOME

# CHEZ

# SOI



**J'ai la sclérose en plaques, je désire  
rester le plus autonome possible.  
Comment aménager mon lieu de  
vie pour qu'il me convienne,  
ainsi qu'à ma famille?**

**Quelles démarches dois-je entreprendre  
pour préciser et réussir mon projet?**



## J'AI DES QUESTIONS

*«Je voudrais accéder à l'étage, sortir de chez moi, prendre un bain plus facilement, cuisiner sans risque, avoir accès au téléphone...»*



## JE CHERCHE DES SOLUTIONS

Je fais appel au service social de la LIGUE BELGE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES pour rencontrer un travailleur social.

## JE RENCONTRE LE TRAVAILLEUR SOCIAL DE LA LIGUE

*« Quelles sont les possibilités d'aménagement de mon milieu de vie ? »  
« Quels aménagements vont satisfaire ma famille et me permettre d'améliorer mon autonomie ? »  
« Qui peut m'accompagner dans mes démarches, ma réflexion ? »  
« Qui peut m'aider à répondre à mes préoccupations ? »*

Je peux obtenir les renseignements administratifs, techniques et financiers par l'intermédiaire du travailleur social.  
Ensemble, nous réfléchissons à ma demande, à diverses solutions possibles.  
Je reçois un formulaire à renvoyer à l'ergothérapeute de la ligue si je désire aller plus loin dans mon projet.

## JE RENCONTRE L'ERGOTHÉRAPEUTE

*« Avec qui puis-je discuter de façon plus précise des aménagements possibles ? »*

Je reçois l'ergothérapeute chez moi.  
Je lui montre les problèmes que je rencontre.  
Je lui explique les solutions que j'envisage.  
L'ergothérapeute comprend les difficultés liées à la maladie. Il connaît les adaptations possibles.  
Il me conseille en tenant compte de mes difficultés, des caractéristiques de mon milieu de vie, des solutions que j'ai imaginées. Il tient compte aussi de mes difficultés futures.

## ET APRÈS...

*« Je reçois le résumé de ma rencontre avec l'ergothérapeute et un avant-projet d'aménagement. »  
« Je désire des renseignements complémentaires. »  
« J'hésite avant d'entreprendre la démarche »*

Je fais appel au service social ou à l'ergothérapeute pour pouvoir avancer dans mon projet, pour avoir des renseignements complémentaires.

- je peux visiter des aménagements déjà réalisés,
- je peux essayer le matériel chez moi sans engagement.
- je peux recevoir de l'aide pour les demandes de devis.



## Je récolte les documents nécessaires

«Quels documents dois-je rassembler?»

Devis des travaux à effectuer, actes de propriété, accord de mon propriétaire, certificat médical.

## Je souhaite faire appel à des aides financières

«Je n'ai pas la somme suffisante.  
Dois-je envisager un emprunt?  
Dois-je attendre des aides? Et de qui?»

Je peux faire appel à diverse sources d'aides financières :

- les Pouvoirs Publics
- la Ligue Belge de la Sclérose en Plaques.

J'introduis un dossier auprès des Pouvoirs Publics (et demande l'aide d'un travailleur social de la Ligue si je le souhaite).

AVANT D'ENTAMER LES TRAVAUX,  
J'attends le passage du représentant des Pouvoirs Publics.

## Je souhaite bénéficier des aides financières de la Ligue

«Quelles sont les aides financières possibles?»

Si j'ai moins de 65 ans, j'ai la possibilité de demander un prêt sans intérêt auprès de la Ligue Belge de la Sclérose en Plaques.

«Quel est le montant maximum de l'aide financière?»

Le montant est fonction de l'importance des travaux avec un maximum de :

- 300.000FB si je suis propriétaire de mon logement
- 150.000FB si je suis locataire.

«Quelles sont les modalités de remboursement du prêt?»

En règle générale, si les Pouvoirs Publics acceptent d'intervenir, ce sont eux qui rembourseront le prêt.

Dans le cas où les Pouvoirs Publics n'interviennent pas, le prêt est remboursable en fonction de mes capacités financières.

LE TRAVAILLEUR SOCIAL DE LA LIGUE  
M'EXPLIQUE ET ENVISAGE AVEC MOI  
CETTE QUESTION.

## JE PRÉSENTE UN HANDICAP IMPORTANT

« J'ai besoin d'utiliser  
- des commandes à distance pour ouvrir  
mes portes, téléphoner, allumer ma télévision...  
- ou un soulève-personne  
- ou un lit électrique. »

Je peux louer ce matériel auprès de la  
Ligue Belge de la Sclérose en Plaques.

Il s'agit d'une location-vente.

Exemple : je loue un lit électrique d'une  
valeur de 100.000 FB à raison de 1.500 FB  
par mois. Au bout de 60 mois, ce lit  
m'appartient.

Si après un certain temps, je ne souhaite  
plus le louer, je le restitue à la Ligue.

## MES REVENUS SONT INFÉRIEURS À 50.000 FB

Les revenus nets mensuels de mon ménage  
sont inférieurs à 50.000 FB

(+10.000 FB par enfant à charge)

Je peux bénéficier d'un don de 15%  
à déduire du montant de mon prêt  
ou de ma location-vente.

Exemple : Pour un prêt de 120.000 FB,  
le don s'élèvera à 18.000 FB.

Je devrai donc rembourser  
 $(120.000 \text{ FB} - 18.000 \text{ FB}) = 102.000 \text{ FB}$

## A CHAQUE ÉTAPE DE MON PROJET JE PEUX BÉNÉFICIER DES CONSEILS ET DE L'EXPÉRIENCE DE LA LIGUE



Ligue Belge de la  
Sclérose en Plaques  
Communauté Française A.S.B.L.

Rue des Linottes 6 - Zoning Artisanal - 5100 Naninne

## POUR PLUS D'INFORMATIONS, CONTACTEZ

- soit la permanence sociale de votre province  
(l'adresse ainsi que le n° de téléphone et les heures de permanence se trouve dans la revue « **La Clef** »)..
- soit le **GROUPE LOGEMENT**  
le mercredi de 13 à 17 heures.  
Rue des Linottes 6 - Zoning Artisanal  
5100 Naninne  
Tél. : 081/40.15.55 - Fax : 081/40.06.02



## C COMMENT SE CALCULE LE MONTANT DES INTERVENTIONS FINANCIERES ?

- Le montant de l'intervention varie en fonction de la classification **V.I.P.O. et non V.I.P.O.**
- La prise en charge du montant des factures **à raison de 50% est limitée à des plafonds différents** suivant le type d'aide (Cf. tableaux ci-contre).
- Je peux obtenir deux interventions par an, obligatoirement dans des domaines différents. Par exemple, je peux obtenir une intervention financière pour un coussin anti-escarres et pour l'installation d'un parlophone.  
Par contre, si j'ai atteint le plafond de 10.000 Frs (poste aide familiale) je ne peux pas réintroduire une demande d'aide financière pour une aide familiale. Eventuellement, je reporterai ma demande sur un autre domaine tel que l'installation d'un matériel de télé-vigilance.

**Si j'ai un handicap très important**, j'ai la possibilité d'obtenir une deuxième intervention pour le matériel d'incontinence.

Si je désire **acquérir une voiturette électrique, un lit électrique ou un soulève-malade**, l'intervention financière de la Ligue vaudra pour deux interventions.

## C COMMENT S'EFFECTUE LE PAIEMENT ?

Je fais parvenir **les factures** au service social provincial de la Ligue avant le 15 décembre de chaque année.

Sinon, je peux demander **que le paiement soit effectué directement à la firme sur base des factures**.

## S I JE N'UTILISE PAS LE MATERIEL ACQUIS, QUE SE PASSE-T-IL ?

En cas de non utilisation du matériel, suite à une aggravation de la maladie ou à un décès, je m'engage à avertir la Ligue, qui sera prioritaire lors du rachat.

## J E VIS DEPUIS PLUS D'UN AN EN MILIEU HOSPITALIER OU EN MAISON DE REPOS, PUIS-JE BENEFICIER DE CES AIDES ?

Non, mais je recevrai, à ma demande et sur base d'une attestation de résidence pour les 12 mois de l'année, une **intervention unique** de 10.000 Frs si je suis V.I.P.O. et 7.000 Frs si je suis non V.I.P.O.



# INTERVENTIONS FINANCIÈRES DES COMITÉS PROVINCIAUX

**L**ES COMITÉS PROVINCIAUX PEUVENT INTERVENIR EN FONCTION DE LA PERSONNE DEMANDEUSE ET DE L'OBJET DE SA DEMANDE.

Cette aide, ainsi que son montant, relèvent de la décision du comité provincial. La demande doit lui être adressée par l'intermédiaire du travailleur social.

Pour obtenir plus de renseignements au sujet des aides financières directes et des aides financières des comités provinciaux, vous pouvez contacter votre service social :

## **P**ERMANENCES SOCIALES PROVINCIALES

- **BRABANT WALLON:**  
jeudi de 9 h à 12 h  
Rue de Bruxelles, 20 - 1300 Wavre  
Tél: 010/24.16.86 - CB: 271-0212770-81
- **BRUXELLES:**  
mercredi et vendredi de 9 h 30 à 12 h  
Avenue Plasky, 155 - 1030 Bruxelles  
Tél: 02/735.86.21 - Fax: 02/735.32.47  
CB: 210-0034161-69
- **HAINAUT:**  
**Partie Est - Charleroi:**  
jeudi de 9 h à 12 h  
Direction Générale des Affaires Sociales  
Rue de la Bruyère, 157 - 6001 Marcinelle  
Tél: 071/44.72.61  
  
**Partie Ouest - Mons:**  
mardi et jeudi de 9 h à 12 h  
Rue de Saint-Antoine 1 - 7021 Havré  
Tél: 065/87.42.99 - CB: 271-0391300-34
- **LIEGE:**  
mardi, mercredi et jeudi de 9 h à 12 h  
Rue E. Marneffe 37 - 4020 Liège  
Tél: 04/344.22.62 - Fax: 04/344.08.63  
CCP: 000-0041473-54
- **LUXEMBOURG:**  
**Partie Est:** mercredi de 9 h à 11 h 30  
Clinique Ste-Thérèse,  
Chaussée de Houffalize, 1 - 6600 Bastogne  
Tél: 061/21.82.79  
  
**Partie Ouest:** mardi de 9 à 12 h.  
Rue des Raines, 2 - 5580 Wavreille  
Tél: 084/21.45.89 - CB: 267-0208969-50
- **NAMUR:**  
mardi de 9 h à 12 h - jeudi de 13 h 30 à 16 h 30  
Rue des Linottes, 6  
Zoning artisanal  
5100 Naninne  
Tél: 081/40.04.06  
CB: 250-0098441-71
- **SIÈGE SOCIAL:**  
Rue des Linottes, 6  
Zoning Artisanal  
5100 Naninne  
Tél: 081/40.15.55 - Fax: 081/40.06.02  
CB: 250-0138300-63

## Aidez la Ligue !

Pour que la Ligue soit plus active et développe encore ses activités dans le nouveau Centre de Rencontre de Naninne, aidez-la !

Vous pouvez faire quelque chose pour que votre association **informe** mieux le public et vous-même sur la S.P., pour qu'elle vous **accompagne** davantage, pour qu'elle vous **défende** plus souvent, pour qu'elle **aide financièrement** tous ceux qui en ont besoin.

### Comment ?

- Proposez aux futurs époux parmi vos connaissances et à vos proches qui fêteront bientôt leurs noces d'argent de remplacer les traditionnels bouquets de fleurs par des **dons** à la Ligue. Suggérez à vos amis d'effectuer un **don** en faveur de la Ligue. Votre association est habilitée à délivrer une attestation permettant à tout donateur de mille francs au moins de déduire fiscalement le montant versé à la Ligue.
- Vous pouvez aussi prévoir dans votre testament un **legs** à la Ligue et conseiller à vos proches d'en faire autant. Les personnes atteintes de S.P. en bénéficieront au maximum, puisque les legs en faveur de votre association font l'objet de droits de succession particulièrement réduits.
- Si vous connaissez un fournisseur de biens ou de services utiles à la Ligue (ordinateurs, papier, matériel de bureau, mobilier, déménagement, repas pour collectivités, ...), suggérez-lui de réaliser un **don en nature** à la Ligue.

Dans tous les cas, il est possible de choisir la destination de l'aide apportée.

*Vous pouvez obtenir plus de renseignements et une documentation sur la Ligue et la S.P. auprès du secrétariat (081/21.27.66).*

**Merci**

### Erratum

Le numéro de téléphone du Centre National de la S.P. (Melsbroek) imprimé en p. 21 de *La Clef* de décembre est erroné. Le nouveau numéro est : 02/752.96.00.

## La Ligue vous défend

### (suite du feuilleton «scooter»)

En page 23 de notre dernier numéro, nous vous faisons part des démarches du groupe Habitat visant à ce que l'I.N.A.M.I. rembourse à nouveau l'achat d'un scooter. Nous avons reçu une réponse à notre deuxième lettre portant sur ce sujet.

*Madame la Présidente,*

(...)

*Le rapport du groupe de travail a été porté à l'ordre du jour de la réunion de la Commission du 20 novembre 1996. Celle-ci n'a pas donné un avis favorable à la réinsertion du tricycle électronique dans la nomenclature des prestations de santé.*

*Elle estime qu'un groupe-cible possible pour un scooter électronique comprend des patients présentant un diagnostic récent de sclérose en plaques avec des troubles de la fonction des membres inférieurs mais disposant encore de suffisamment de coordination et d'équilibre. L'utilisation d'un tel scooter contribue à l'intégration sociale de ces patients et ne peut dès lors pas être considérée comme une indication médicale.*

*Le scooter électronique peut être considéré comme une indication relative pour des voiturées électroniques. En cas de perte totale de la fonction des membres inférieurs (indication absolue), le scooter électronique est même contre-indiqué.*

*L'appareil a sa place dans le secteur de l'intégration sociale. Son octroi non motivé favorise une multitude d'abus.*

*Néanmoins, la Commission attire l'attention sur la concertation qui aura lieu entre les organismes assureurs, les dispensateurs et les organismes para-communautaires et para-régionaux compétents (dont l'A.W.I.P.H.) pour cette matière afin de se faire une idée claire de ce que chacun prendra en charge.*

(...)

*Le Fonctionnaire dirigeant,  
Dr J. RIGA  
Directeur général*

Loin de se décourager, le groupe Habitat poursuit ses démarches en direction, cette fois, de l'A.W.I.P.H.

## Un ami nous a quittés

Vous connaissiez probablement Gilbert Defays. Atteint de S.P., il s'était investi depuis plusieurs années à la Ligue, où il réalisait un travail bénévole très précieux, entre autres au groupe Législation. Gilbert n'est plus parmi nous aujourd'hui, mais il nous a laissé un exemple qui porte à la réflexion.

### LA SCLEROSE EN PLAQUES ET

**L**e jeune adulte rempli d'énergie lorsque cette inconnue l'interpelle,

**E**st confronté à des exigences d'origines familiale et professionnelle

**S**uivies de la nécessité d'apprendre «**Comment vivre mieux avec elle**»

**S**ouvent émotionnelle, cette affection neurologique agit sans pudeur, surpris par elle, il faut vaincre **le plus grand handicap, «la peur»**.

**U**n symptôme gênant ayant causé problème aux gestes d'hier, avec lui, ne personne avisée peut connaître **le plus beau jour, «aujourd'hui»**.

**P**ersonnaliser son information et découvrir tous les choix à adopter procure la certitude d'éviter **la chose la plus facile, «se tromper»**.

**E**prouver des difficultés exige l'adaptation des activités à exercer, entretenir l'intégration exclut **la plus grande erreur, «abandonner»**.

**R**efouler la déprime par crainte d'un effondrement pour un long bail, éclame divers moyens dont **la plus grande distraction, «le travail»**.

**L**ueur d'espoir naît d'une acceptation avec sérénité et discernement, utter par révolte entraîne **la pire banqueroute, «le découragement»**.

**A**bdiquer face aux complications simultanées est réagir à contre-sens, lors que toute démarche révèle **le plus grand besoin, «le bon sens»**.

**T**out fait nouveau incompris de l'entourage est l'objet de compromis, andis qu'un conseil requiert **les meilleurs professeurs, «les amis»**.

**I**nnover au sein d'un groupe en y partageant son idéal avec dynamisme incite à participer pour éloigner **le plus grand défaut, «l'égoïsme»**.

**F**ormuler le souhait de rencontres malgré une diminution d'autonomie avorise les contacts et brise **le plus bas sentiment, «la jalousie»**.

**S**ituations toutes différentes, nulle n'est obstacle à des objectifs, si chacun veut méditer **la sagesse par excellence, «les superlatifs»**.

Gilbert Defays, juin 1993.

**Superlatif:** Qui exprime la qualité portée au plus haut degré.

Qui a un caractère d'excellence.

Superlatif absolu, celui qui exprime la qualité avec rapport à autre chose, comme le plus sage (extrait du dictionnaire «Emile Littré»).



## *Cher Gilbert,*

Par ta volonté d'aller toujours de l'avant, tu as pu vaincre «la peur».

Tu savais profiter des moindres instants de la vie : le plus beau jour pour toi était «aujourd'hui».

Autodidacte, tu as développé avec ténacité tes compétences, évitant fréquemment la chose la plus facile : «se tromper».

Tu as éprouvé des difficultés, mais tu as relevé les défis avec courage et opiniâtreté, sans jamais «abandonner».

Loin de toi était la déprime, car tes raisons de vivre étaient ton souci des autres et «ton travail».

Face aux situations difficiles, tu savais toujours prendre du recul et trouver une solution avec discernement, évitant ainsi «le découragement».

Nombreux sont ceux qui t'ont fait confiance dans la résolution de problèmes financiers, administratifs ou familiaux, légendaire était «ton bon sens».

Ton ouverture d'esprit et ton sens du compromis t'ont fait beaucoup «d'amis».

Au sein du groupe Législation, tu as partagé ton idéal et ton dynamisme, éloignant ainsi «l'égoïsme».

Tu as favorisé les contacts, multiplié les rencontres, évitant le sentiment de «jalousie».

Toutes ces facettes de ta vie, tout ce que tu nous as laissé, chacun peut à son tour méditer, chacun de nous se sent interpellé.

## *Chères amies et chers amis,*

La disparition de Gilbert laisse un grand vide pour nous tous.

Le travail effectué à la Ligue parmi vous comptait énormément pour lui, «se rendre utile» était très important. L'aide qu'il pouvait donner aux autres lui rendait courage pour mieux supporter sa maladie.

Je tiens à remercier chacun d'entre vous pour la confiance et l'attention que vous lui avez témoignées durant ces années : grand merci.

Je n'oublierai pas non plus tous les gestes à mon égard pendant les dernières semaines.

Ensemble, nous garderons son bon souvenir. A bientôt,

Ida Defays  
Le 24 janvier 1997

## Assemblée Générale

Vous êtes tous cordialement invités à la réunion annuelle de votre association, qui se terminera par le verre de l'amitié.

### Quand ?

Le mercredi 23 avril 1997

Accueil à 17h30 – Début de la réunion à 18h.

### Où ?

Au Centre de Rencontre de la Ligue, Zoning artisanal, rue des Linottes 6, 5100 Naninne.

### Ordre du jour

1. Mot de la Présidente
2. Rapport des activités de 1996
3. Présentation et approbation des comptes de 1996
4. Rapport du reviseur d'entreprises
5. Nominations et démissions au Conseil d'Administration
6. Modification et coordination des statuts
7. Changement du siège social
8. Perspectives et projets pour 1997
9. Présentation et approbation du budget de 1997



### Coupon-réponse à renvoyer pour le 15 avril à :

L.B.S.P. - siège social, chée de Louvain 367/6,  
5004 Bouge

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Je viendrai à l'Assemblée Générale et  
serai accompagné(e) de .....personnes.

## Prochain dossier

Beaucoup de personnes atteintes de S.P. craignent qu'un jour, la maladie ne les oblige à quitter leur domicile ou ne les mette entièrement à charge de leur entourage. Elles souhaitent continuer à vivre chez elles (seules ou en famille) et espèrent des conditions de vie favorables.

Que ce soit pour mieux vivre une période difficile, ponctuellement, ou que ce soit pour aménager de meilleures conditions de vie à long terme, de nombreuses formes d'aides matérielles et humaines peuvent être envisagées. Le dossier de *La Clef* de juin traitera de ces **aides à domicile**, de l'aide ménagère au dentiste en passant par les aides techniques comme le «Bip». Facilitez-vous la vie !

*Si vous vous posez des questions ou si vous désirez apporter votre témoignage sur ce sujet important dans la vie de tous les jours, n'hésitez pas à prendre contact avec le groupe La Clef (Cf. p. 31).*

## PROBLEMES D'ESCALIERS JE NE CONNAIS PAS

Mon monte-personne Dary  
m'élève avec ou sans voiturette  
où je veux, seul et sans souci.



ATELIERS  
**DARIMONT**

184 RUE DE MANGOMBROUX  
4800 VERVIERS  
TELEPHONE 087/33 52 49

## Ligue Nationale

**Madame Hustin, secrétaire de la Ligue Nationale, prend une pension bien méritée après plus de 50 ans de bons et loyaux services.**

**C**hère Madame Hustin,

C'est en 1980 que nous nous sommes connues. Que d'événements nous avons passés ensemble: le déménagement (toujours avenue Plasky), le livre, le swimming marathon, ...

La Ligue vivait à une cadence intense. D'ailleurs, vous passiez plus d'heures au bureau que chez vous. C'était l'époque où vous habitiez au-dessus du bureau. Vite, vous avez compris qu'il fallait déménager. Alors, de nouveau, les caisses et les boîtes, et puis... 17 ans avec la même Présidente!

Tout le monde connaît votre hospitalité et votre gentillesse. Et tous, en commençant par moi, nous savions que nous pouvions toujours compter sur vous, à tous les moments. Vous étiez toujours disponible. Ne nous oubliez pas, car nous avons encore besoin de vous.

Vingt-sept ans de travail au même endroit montrent que vous et nous étions heureux ensemble et cela marque une étape de la vie.

Au nom de tous ceux qui oeuvrent pour notre cause, merci.

**Princesse Jean de Merode  
Présidente de la Ligue Nationale**

**C**hère Madame Hustin,

Votre nom nous est tellement familier ! Qui ne vous connaît pas ? Un renseignement à donner, un travail à effectuer, ... Vous étiez toujours présente, toujours disponible.

Votre sens de l'accueil nous a particulièrement touchés tout au long de ces années. Vous saviez être proche de chacun, vous inquiétant pour l'un et l'autre, demandant des nouvelles, aidant les affiliés qui se rendaient aux réunions. Le «173» devenait un lieu où l'on se sentait bien, un endroit convivial et chaleureux.

Merci pour tout ce que vous nous avez donné, merci pour toutes vos attentions.

Nous espérons vraiment pouvoir vous revoir de temps à autre, au fil des événements qui rythment la vie de la Ligue.

**La Ligue - Communauté Française**

## Les droits des personnes handicapées

Fin novembre, la Ligue était présente au colloque sur la non-discrimination et l'égalité des chances pour les personnes handicapées. Cette réunion se tenait dans le cadre de la Journée Européenne des Personnes Handicapées. Elle était organisée par le Conseil Supérieur National des Handicapés, qui a pour mission de traiter tous les problèmes auxquels les personnes handicapées peuvent être confrontées.

Le but du colloque était de

- souligner l'importance des principes de «non-discrimination» et «d'égalité des chances» à l'égard des personnes handicapées auprès de celles-ci et de leurs associations, des pouvoirs publics et de leurs administrations ainsi que de la société en général ;
- soutenir le processus d'émancipation des personnes handicapées grâce à l'échange d'informations ;
- encourager les personnes handicapées qui désirent exercer pleinement leurs droits politiques, économiques, sociaux et culturels.

Des représentants de plusieurs pays d'Europe ont expliqué la situation dans leur pays et nous avons pu constater que les mêmes déclarations et questions revenaient au fil des exposés.

### Quelques réflexions entendues

- Faut-il partir de la norme des «personnes valides» pour établir une politique des personnes handicapées ?
- Vaut-il mieux tenter de mettre la notion de «handicap» dans la législation ou de faire une législation spécifique ?
- Handicap n'est pas synonyme de maladie.
- Les barrières physiques sont moins importantes que les barrières culturelles.
- Le handicap est souvent dans la tête de l'autre.
- Changement des mentalités égale changement de politique.
- Sommes-nous honnêtes ou hypocrites quant à la perspective d'une réelle intégration ?
- Politique européenne commune... oui ! Mais attention, pays très différents !



### Conclusions

- Les associations ont un rôle très important dans les décisions européennes.
- Il faut veiller à l'inclusion de la politique des personnes handicapées dans l'ensemble des politiques.
- Les personnes handicapées doivent être encouragées à participer aux colloques, forums ...
- Il est bon de soutenir les projets pilotes comme «Horizon».

*A quand le concret ?*

Maggy Schroeder

## Rea Comfort

Le dépassement des fauteuils roulants classiques.



**SCANDINAVIAN MOBILITY**

Scandinavian Mobility I.M.A.B. n.v.  
Autobaan, 14 • 8210 Loppem  
Tél. 050/83.10.10 • Fax 050/83.10.11

Rendez-nous visite à RE-VA et recevez un beau cadeau!

Oui, je désire recevoir une documentation gratuite et sans engagement

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Code postal \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_



## Echos de la journée du 23 novembre 1996

*Voici les impressions que nous avons récoltées auprès de deux participantes à la journée organisée par le groupe Informations-Rencontres sur le thème de la relaxation.*

### L'avis de Rose-Marie Montaland, sophrologue responsable d'un atelier

*Qu'est-ce que la sophrologie, selon vous ?*

La sophrologie n'est pas une médecine mais un art de vivre au quotidien, afin que l'être humain se sente mieux. Elle permet de faire barrière au stress et au découragement, de libérer ce qui est encore possible, de combattre les peurs. A terme, elle favorise la détente et le regard positif sur la vie en général.

Au cours de la journée, j'ai surtout mis l'accent sur la manière de respirer, de ressentir. J'ai aussi expliqué comment on peut effectuer certains mouvements sans effort ni douleur.

La sophrologie permet de libérer certaines tensions. A ce propos, petite anecdote ... Au cours de la séance, j'avais demandé à mon voisin de tracer sur mon front le mot *non* : il était le miroir de certains blocages. A midi, je l'ai tout simplement oublié et le serveur, voulant me proposer du potage, me dit: *Vous n'en voulez pas !* Je fus étonnée, puis franchement amusée !

*Avez-vous éprouvé des difficultés particulières ?*

Le public était disparate et les groupes assez importants. Ils rassemblaient à la fois la personne atteinte de S.P. et les membres de la famille. J'ai dû trouver une réponse globale, générale.

Finalement, chacun s'adapte en fonction de ses possibilités : la sophrologie peut se pratiquer assis ou debout, peu importe, le tout est d'y entrer, de se laisser aller, de lâcher prise.

*Est-ce une attitude que vous avez ressentie chez les patients ?*

Pas toujours. J'ai parfois ressenti le refus de certaines personnes. Les hommes semblent avoir plus de difficultés à se laisser «convaincre». Ils préfèrent rester dans le raisonnement, la discussion.

*Que pensez-vous de ce refus ?*

Il peut être le témoin d'un refus plus grand encore, plus général : le refus de la maladie, le refus de voir les choses positives, la colère, la révolte...

Le repli sur soi et le négatif ne permettent pas de se laisser toucher, de s'adapter, de poser un regard positif sur la vie.

*Qu'avez-vous pensé de l'infrastructure, de l'organisation ?*

Les locaux étaient impeccables ainsi que l'accueil. Je me suis sentie entourée, soutenue, encadrée, presque dorlotée. Je tiens à dire mon admiration pour la Ligue et les organisateurs. J'ai perçu un réel dévouement pour la gestion d'un mieux-être.

*Avez-vous un regret ?*

Oui, j'aurais souhaité pouvoir rencontrer les personnes à la fin de la journée : nous avons manqué de temps ! J'aurais aimé poursuivre les contacts ébauchés.

*Quelle est votre conclusion ?*

A tout moment, les personnes peuvent évaluer, si elles le veulent. La sophrologie peut les aider à quitter le cercle vicieux dans lequel elles se trouvent : non-acceptation de la maladie, mal-être, sentiments négatifs, chantage vis-à-vis de l'entourage, reproches ou non-dits (ceux qui coûtent le plus cher), etc. Elle s'adapte à tous, quelle que soit la condition physique ou mentale.

### L'avis de Jeanine, participante atteinte de S.P.

Outre le fait que j'ai beaucoup apprécié l'atelier «Pensée positive» auquel j'ai participé avec ma belle-soeur, il me semble important de souligner que l'apport de tels moments ne se cantonne pas à la découverte de nouvelles techniques de relaxation.

En effet, sont tout aussi positifs et enrichissants pour moi, les moments où je peux avec d'autres faire état de mon vécu à mes proches.

Il n'est pas toujours facile d'en parler soi-même. Permettre aux membres de la famille de dialoguer avec d'autres personnes atteintes de S.P. nous aide tous à mieux nous comprendre, nous entendre. Bref, cela nous rapproche. ■

## Nouvelles du Centre de Rencontre

Fin avril, le nouveau Centre de Rencontre de la Ligue ouvrira ses portes ... aux déménageurs.

En effet, suivant l'état d'avancement des travaux, le gros œuvre est terminé. L'entrepreneur doit encore s'attarder à des travaux comme: l'installation du chauffage et d'équipements spécifiques (rails de transport...), les peintures intérieures, l'aménagement du parking...

Où ai-je la tête? Voici notre **nouvelle adresse** :

rue des Linottes n° 6

Zoning artisanal à 5100 Naninne.

Tél. du Siège social : 081/40.15.55

Fax du Siège social : 081/40.06.02

Tél. du Comité de Namur : 081/40.04.06



## Invitation aux vacances

Le Comité du Hainaut organise des vacances pour cet été. Elles se tiendront du samedi 6 juillet au samedi 12 juillet 97.

**Lieu** : Maison St Gérard à Haguenau (Strasbourg)

**Hébergement** : chambres à 2 lits.

**Prix** : 10.500 F /personne comprenant :

- Pension complète,
- Participation au programme d'animation,
- Voyage en car avec élévateur (Départ de Morlanwelz),
- Deux excursions (une en bateau à Strasbourg et une soirée *tarte flambée*),

- Diverses promenades les autres jours après-midi (route des vins, des villages pittoresques, etc.)

Le car restera avec nous toute la semaine (don de Sponsors).

Durant ce séjour, présence de personnes responsables, assistance d'infirmières jour et nuit, personnel bénévole pour vous assister.

### Inscriptions

Le plus rapidement possible et au plus tard pour le 15 avril chez:

Mme Deltante,  
155 rue des Chasseurs - 7100 St-Vaast  
Tél.: 064/22.24.02.

## *Envie de s'évader, de réaliser un rêve, de concrétiser un projet?*

Finis de toujours remettre à plus tard, de se trouver mille et une excuses ... **Osons aller de l'avant!**

Comme beaucoup, j'aimais visiter des petits coins pittoresques, boucler les valises et partir à la découverte d'autres horizons, d'autres civilisations.

Mais, depuis quelque temps, avec ces fichues jambes qui vous lâchent, comment participer à ces mini-trips ou se joindre à l'une de ces belles échappées en terres lointaines... Alors, tout va donc s'arrêter? Je ne le souhaite pas.

Bien des gens pensent, et j'en suis, que vivre n'est pas uniquement se contenter de bons souvenirs, mais consiste à faire des projets. C'est pourquoi il faut saisir toutes les occasions de se créer de bons souvenirs, en utilisant au mieux les possibilités qui nous restent. Le voyage fait partie de celles-là.

En me documentant, j'ai découvert une agence qui organise des loisirs et des voyages pour les personnes handicapées, de un à plusieurs jours, en Belgique et à l'étranger, pour personne seule ou accompagnée.

Peut-être avez-vous déjà voyagé de la sorte? Qu'en pensez-vous? Certains connaissent-ils d'autres possibilités de voyager à l'étranger?

Vous seriez aimables de faire parvenir vos réponses à la rédaction de *La Clef*. D'avance, je vous en remercie.

**Bon vent à tous!**

Mariane

N.D.L.R. : Pour obtenir l'adresse de cette agence et d'autres informations sur vos loisirs et vos vacances, contactez le groupe Vacances de la Ligue (Cf. p. 31).

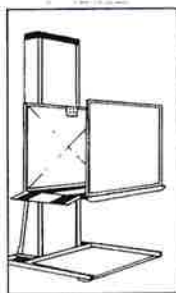
Tel. 02/7211160

Fax. 02/7212975



### AMIGO PARAMEDICA

#### Ascenseurs de Résidence



Livraisons (et installation) de tous types d'ascenseurs et systèmes de levage à prix raisonnable.

En cas de problèmes d'accès au bâtiment (escalier, palier en pente, ect), n'hésitez pas à nous contacter pour de plus amples informations: **02/721.11.60**

- Luc Magnus -

DIEGEMSTRAAT 178  
1930 ZAVENTEM  
500m from Novotel-Airport

#### Adaptation de voitures

Tous types d'adaptations et transformations de véhicules en tout genre. *Specialisé dans les travaux "sur mesure"*

- Livraisons (et installation) de toutes sortes de rails de fixation, fixations pour fauteuil-roulant, ceintures de sécurité, fauteuils avec fixation pour rails, plate-formes hydrauliques, rampes d'accès, ect
- Si vous désirez des informations supplémentaires, n'hésitez pas à nous téléphoner: **02/721.11.60**
- Nous accordons 3 ans de garantie sur tous travaux effectués.





## En attendant des jours meilleurs

Hier, il faisait gris. Il neigeait, il faisait froid. Dans la rue, les gens se pressaient frileusement, le visage fermé. Les fêtes de fin d'année avaient apporté une petite trêve, un oubli des jours qui raccourcissaient, des événements très durs que nous rapportaient les journaux télévisés.

Le mois de janvier est arrivé, timide... Le calendrier nous garantissait que la durée d'ensoleillement s'allongeait de plus en plus, j'avais peine à le croire en voyant mon jardin si dénudé.

Puis, un matin, le miracle est arrivé!!!

Nous étions le 22 janvier... Le ciel était dégagé, bleu. En début d'après-midi, le soleil brillait de tous ses éclats. J'ai saisi une grosse veste, mes cannes anglaises et je suis sortie.

J'ai la chance d'habiter un endroit idyllique, que j'aime, loin de la grande ville, loin du bruit des autos. Notre jardin est peuplé d'arbres; en été, les fleurs abondent et répandent un parfum enivrant. J'ai décidé d'en faire le tour, à l'aise.

Sur chaque branche où je posais le regard, un minuscule bourgeon était là. Les arbres étaient nus, mais cette promesse de vie les rendaient beaux, forts. Tout autour de moi, les oiseaux chantaient, heureux de se retrouver au soleil, après avoir traversé un hiver si froid et si hostile!...

Cependant, il n'est pas fini, la neige tombera encore, le froid sévira!... Pourtant, autour de nous, la nature n'a pas capitulé et prépare déjà le printemps!...

En me promenant, j'ai fait le lien avec nous tous, atteints de S.P. Souvent, nous sommes comme la nature en hiver, sans force, sans vie.

Nous hibernons, nous attendons, mais rien ne semble se passer. Le découragement nous gagne parfois, le pessimisme aussi... Pourtant, en chacun de nous sommeille une promesse de vie et de joie qui ne demande qu'à s'extérioriser. Même gravement atteints, ne sachant plus utiliser nos bras et nos jambes comme avant, nous pouvons encore faire beaucoup... Par notre joie et notre bonne humeur, nous pouvons créer des contacts, avoir de nouveaux amis, ne pas négliger les anciens, rendre notre vie passionnante et agréable, chaque jour davantage.

Comme les arbres remplis de bourgeons déjà au mois de janvier, nous aussi, alors que nous sommes apparemment *hors circuit*, pouvons préparer les mois futurs, pouvons favoriser des sorties, des rencontres où la joie éclatera sur tous les visages.

Le soir, quand mon mari est rentré de son travail, les enfants lui ont dit en riant que *dame nature* avait fait sa première sortie de l'année, dans le jardin.

Eh bien oui, bien qu'un jour *mes circuits aient disjoncté*, j'aime toujours la nature, le soleil, les autres et, surtout, j'aime la vie...

Evelyne

---

## Pyramide cherche bâtisseurs

Je m'appelle Philippe Destrée et j'ai 27 ans. J'habite aux Comognes de Vedrin, à quelques kilomètres de Namur. Je suis licencié en mathématiques et j'ai dû arrêter ma licence en informatique à cause d'ennuis de santé causés par la sclérose en plaques. Mes principaux hobbies sont la musique, le football, ainsi que l'informatique et les jeux télévisés faisant appel à la réflexion.

Je souhaiterais mettre en place dans la région namuroise un **club de jeu Pyramide** qui serait l'un des premiers du genre en Belgique.

*Pyramide* est, pour tous ceux qui ne le connaissent pas ou fort peu, un jeu de mots et de réflexion diffusé tous les jours sauf le dimanche sur France 2 de 12h20 à 12h50.

Les réunions de ce nouveau club auraient lieu une fois par semaine dans les nouveaux locaux de la Ligue et ce, à partir du mois de mai. Elles s'y tiendraient au jour et à l'heure qui conviendraient le mieux à la plupart des joueurs.

Il serait indispensable que certains apportent leur propre boîte de jeu de manière à disposer d'une boîte pour 4 joueurs.

Pour tous ceux que cela pourrait intéresser, veuillez contacter le 081/21.27.66 le mardi matin ou bien le 081/21.16.66 le soir et le week-end.

Philippe

**ORTOPEDIA INVACARE SUNRISE**  
**MEDICAL**

**MEYRA Kuschall QUICKIE**

**AMIGO Action JAY**

**ROHO OPALE** 



Rue Général Eenens-straat , 96  
 Bruxelles 1030 Brussel  
 Tél: 02/215.01.98 - Fax: 02/242.51.91.

Voitures manuelles - voitures électroniques  
 Tricycles électroniques  
 Soulève - malades - Adaptations de salle de bain  
 Lits d'hôpitaux

Nous sommes spécialisés dans les meilleures marques du  
 marché en fauteuils roulants manuels et électroniques  
 et nous vous garantissons un service après-vente rapide,  
 sérieux et de qualité.

**Aggré toutes mutuelles**

**SOUMETTEZ-NOUS TOUS  
 VOS PROBLEMES  
 DE MALADE  
 OU DE CONVALESCENT**

**SODIMED**

S.P.R.L.

Société Distribution Médicale  
 RUE DE VOTTEM 4 - 4000 LIEGE  
 (à 800 mètres de l'Hôpital de la Citadelle)

**041/26.60.78**

FOURNITURE ET MATERIEL MEDICAL

VENTE - LOCATION

FAUTEUIL ROULANT  
 et AIDE AUX HANDICAPES

Aggré de l'INAMI

MATERIEL D'AIDE  
 (voitures - literie - mobilier - barres etc.)

SERVICE PERSONNALISE

DEVIS GRATUIT

## A vendre

**Voiturette Ortopedia,**  
 état neuf, val. 54.000F  
 Tél. : 04/343.05.43

**Siège électrique pour  
 cage d'escalier,** état  
 neuf

Tél. : 04/336.22.22  
 (après 18h)

**Liseuse tourne-page**

M. Maréchal:  
 086/36.60.70

**Voiturette électrique**  
 Ortopedia, 921/40 cm,  
 1993, parfait état  
 Prix : 60.000 F

S. Rocour :  
 081/21.27.66

(jeudi après-midi)

**Camionnette Renault**

Trafic T900 diesel,  
 1996, 3.200 km,  
 2 vitres latérales,  
 rampe pour voiturette

M. Destercke :  
 064/34.01.62

**Petite cuisine équipée  
 de coin,**

1 m 70 x 1 m 10,  
 comprenant: 1 meuble  
 évier à 2 bacs, 1  
 meuble tourniquet, 3  
 armoires, hotte.  
 Parfait état.

Tél. : 068/84.16.69

## Recherchons

**Photographe**  
 bénévole expérimenté  
 pour reportages lors  
 des activités de la  
 Ligue

Cécile Dradin :  
 081/21.27.66

**Secrétaire bénévole**  
 pour le service social  
 de Wavre, 4 à  
 6h/semaine, connais-  
 sant l'informatique

Martine Henry :  
 010/24.16.86  
 (jeudi 9h - 12h)

**Enfin un système de  
 soulèvement et de soins tout  
 aussi habile que vos deux mains.**



Il s'agit d'un appareil  
 permettant des  
 déplacements *autonomes*,  
 une aide dans votre  
*hygiène quotidienne*,  
 un support *pour se baigner*,  
 un soutien confortable  
*pour la position assise*,  
 une aide pour la  
 rééducation *pour la marche*  
 ou *la position debout*,  
 une garantie *pour votre*  
*liberté*,  
 un outil anti-douleur *pour*  
*le dos des soignants*.

**Des solutions portables et fixes pour  
 le domicile et le lieu de travail.**

Handi Move sa, Leopoldlaan 47, 9400 Ninove  
 Tel. (054) 31 97 10 • Fax (054) 32 58 27

## Du nouveau au groupe Documentation

Tous les documents présentés ici peuvent être obtenus sur simple demande adressée au groupe Documentation (voir permanence p. 31) avec la mention du N° de référence indiqué. Ils vous seront envoyés accompagnés d'un bulletin de versement pour couvrir le prix de l'article (3 F la page) ou de la brochure et les frais d'envoi, avec un minimum de 40 F.

### VIE SOCIALE

#### Relations de codépendance dans la S.P.

par Beverly Bradshaw - MA & Mary Tinker - RN - MA  
dans MS Management, 1996, I.F.M.S.S.

Les recherches s'orientent maintenant vers l'évaluation de la qualité de la vie. Cet article décrit les relations de codépendance, montre comment elles peuvent devenir nocives pour les personnes atteintes de S.P. et expose les techniques permettant de les reconnaître.

5 pages

N° 5015

### MÉDICAL RECHERCHE

#### Des avancées dans la recherche de facteurs génétiques de prédisposition de la S.P.

par Dr Paul-Henri Schuhler  
dans Facteur Santé, 1996, NAFSEP (France)

Extrait du communiqué de presse AFM/ GENETHON de juillet 1996 sur l'état des recherches en S.P. des équipes françaises et américaines.

1 page

N° 1080

### HYGIÈNE SPORT

#### Exercice et S.P.

par Dr Randall T. Schapiro MD  
dans MS Management - 1995, I.F.M.S.S.

Le rôle de l'exercice dans la S.P. n'a jamais été clair. Beaucoup de réserves ont été dictées sur base du fait qu'après un exercice physique agressif, les personnes atteintes de S.P. se sentent moins bien qu'avant. Ceci provient souvent du fait que l'exercice est inadéquat ou mal dosé en fonction de la fatigue. Les exercices exécutés de manière adéquate aideront à combattre la fatigue sans l'augmenter. Les malades S.P. peuvent faire de l'exercice si les principes physiologiques bien connus sont respectés.

6 pages

N° 4012



### MÉDICAL DIAGNOSTIC

#### Les potentiels évoqués dans la S.P.

par Dr Pierre Le Canuet, 1995, Ligue française contre la S.P.

En quoi consiste cet examen et sa relation avec la S.P. Explications des différents examens possibles : potentiels évoqués visuels, auditifs, somesthésiques, cortico-moteurs. Résultats globaux des potentiels évoqués.

4 pages

N° 1081

### PSYCHO

#### Les enfants de famille S.P. : apprendre à vivre dans un pays inconnu

par Julia Papst, licenciée en psychologie  
dans S.P. Actuel, 1996, Société Suisse de S.P.

La S.P. transforme la vie de l'ensemble de la famille. Si les enfants savent souvent très bien s'adapter, il faut toutefois veiller à ne pas négliger leurs besoins sous prétexte des nombreux soucis liés à l'organisation du ménage, aux problèmes financiers et aux soins. L'article aborde : ce que les parents doivent faire; ce que les enfants peuvent faire; ce que les enfants ne peuvent pas faire. A lire par tout parent S.P. et conjoint.

2 pages

N° 3022





## Activités périodiques

**Jeux de cartes, scrabble et goûter**, tous les mardis, de 14h30 à 18h, av. Defré 74 à Uccle (sous l'église St-Marc), parking derrière l'église

*Renseignements : comité de Bruxelles*

**Réunion du 2<sup>e</sup> mardi**, jeux de société, discussions, excursions pour les affiliés de la région du Centre (nouveau groupe à partir d'avril), Centre Communautaire de Saint-Vaast

*Renseignements : service social de Mons*

**Réunion du 2<sup>e</sup> mercredi**, Ecole Communale de Bury (vidéo sur le Zaïre, ...)

*Renseignements : Mme Moulin (069/77.18.27) ou M. Wattiez (069/44.39.63)*

**Réunion du 2<sup>e</sup> samedi**, jeunes S.P., C.P.A.S. de La Louvière

*Renseignements : Service social de Mons*

**Réunion du groupe Delta** (jeunes personnes atteintes de S.P.), 4<sup>e</sup> jeudi, C.P.A.S. de Quaregnon

*Renseignements : Mme Jeanmotte (065/65.07.58)*

**Réunion du groupe Les Mousquetaires** (jeunes personnes atteintes de S.P.), 4<sup>e</sup> jeudi, Marcinelle

*Renseignements : Service social de Marcinelle*

## Avril

### Vidéo sur un pays

*Renseignements : groupe Espoir (02/384.04.02)*

**Excursion à la mer**, organisée par le groupe Cap Amitié de Mons

*Renseignements : Mme Jeanmotte (065/65.07.58)*

**Visite des Floralies**, Liège

*Renseignements : Comité de Liège*

**Concert de musique symphonique**,

Di 13/4, 15h30, orchestre Pro Arte, salle du Centre Culturel de Mont-sur-Marchienne

*Renseignements : M. Mayence (071/51.63.21)*

**Réunion-goûter**, Je 17/4, 14h30, invitation par Vie Féminine pour les affiliés du Sud-Luxembourg, Signeulx (Musson)

*Renseignements : 063/22.65.72*

**Salon RE-VA**, du Je 17/4 au Sa 19/4, pour en savoir plus sur les produits et les services destinés aux personnes handicapées, Flanders Expo, Gand

*Renseignements : 02/466.77.82 (9h-12h)*

**Soirée dansante des années 60**, Sa 19/4, Mons

*Renseignements : Service social de Mons*

**Assemblée Générale de la Ligue**, Me 23/4, accueil à 17h30

*Renseignements : Siège social (081/21.27.66)*

**27<sup>e</sup> goûter de Thuillies**, Sa 26/4, gratuit, réservation obligatoire

*Renseignements : M. et Mme De Meulemeester (071/53.31.40)*

**Visite des serres royales** de Laeken, Ma 29/4

*Renseignements : Comité de Bruxelles*

## Mai

### Visite de l'Observatoire du Monde des Plantes, Sart-Tilman

Renseignements : Comité de Liège

### Vacances à la mer, du Sa 3/5 au Sa 10/5, Hôtel de Kinkhoorn (Mariakerke-Ostende)

Renseignements : groupe Vacances

### Visite de la Distillerie de Biercée, Je 15/5, Forchies

Renseignements : 071/53.31.40

### Séjour à la mer, du Lu 19/5 au Ve 23/5, Zon en Zee

Renseignements : groupe Espoir (02/384.04.02)

### Buffet froid avec animation musicale, Sa 24/5, organisé par le groupe de La Louvière

Renseignements : Serge Splingard (064/77.13.91)

## Juin

### Promenade, organisée par le groupe Espoir

Renseignements : 02/384.04.02

### Souper campagnard de Cap Amitié

Renseignements : Mme Jeanmotte (065/65.07.58)

### Dîner annuel

Renseignements : Comité de Liège

### Réunion-goûter avec animation, 14h30, invitation par le Baron Coppée et le Comité, Château de Roumont (Ochamps)

Renseignements : 084/21.45.89 ou 061/21.82.79

### Excursion dans la région de Tournai, Me 11/6, organisée par le groupe de Bury

Renseignements : 069/77.18.27 ou 069/44.39.63

### Excursion à Lille, Je 12/6, lift-car, visite guidée, lunch et flânerie

Renseignements : Comité de Bruxelles

### Porchetta, du groupe de Forchies, Je 19/6,

Renseignements : 071/53.31.40

### Journée médicale «Douleur - fatigue - spasticité», Sa 21/6, exposés et débat avec un neurologue, un médecin généraliste, un psychosociologue et des personnes atteintes de S.P.

Renseignements :  
groupe Informations-Rencontres

## Juillet

### Barbecue chez des affiliés


Renseignements : groupe Espoir (02/384.04.02)

### Journée des Cavaliers de l'Oneux, ouvert à tous, Hotton

Renseignements : 084/46.66.21

### Vacances à Haguenau (Strasbourg), du Sa 6 au Sa 12/7, pension complète, activités, encadrement

Renseignements :  
Comité du Hainaut (064/22.24.02)



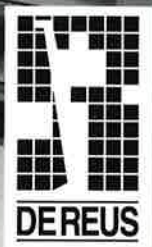
Monolift®

*LA solution  
pour monter  
à l'étage*

DEMANDEZ  
GRATUITEMENT  
NOTRE  
DOCUMENTATION

S.A. DE REUS

KALEWEG 20 • 9030 GENT-MARIAKERKE  
TEL. (09) 216 65 65 • FAX (09) 216 65 75



DEREUS

---

Nom : .....

Adresse : .....

C. Postal : ..... Commune : .....

Tél. : .....

Souhaite documentation  Visite

## Chronique littéraire

Cet animal humain allait droit devant lui. Pas après pas, il regardait le sol. Il se mit debout et découvrit l'horizon. Il trouva que le monde était grand.

Il arrêta sa marche et planta «soudain» ses pénates en déclarant bien fort: *C'est ici, chez moi.* Sa famille, femme, enfants et toute la tribu déclara: *C'est chez nous, cet univers nous appartient.*

Le monde avait changé, mais cet homme-là ne le savait pas encore.

Alors, il vécut des millénaires durant en imaginant de bonne foi que chaque jour était pareil au précédent. Il n'en était rien: en fait, il inventait l'Histoire. Il invitait ses enfants à répéter sans fin ses propres gestes, à colporter, sans en douter jamais, sa propre philosophie. Mais les siens, toujours insatisfaits du legs qui leur était laissé, s'empressaient, bien au contraire, d'innover, de fabriquer un monde toujours nouveau.

Cela dura le temps de plusieurs glaciations, de nombre de soulèvements de montagnes, de multiples dérives de continents. En fait, aujourd'hui est venue l'heure de la Mondialisation et certains ne l'ont pas encore remarqué.

Il y a ceux, nombreux, que l'Histoire délaisse quelque temps, dont le cœur ne génère pas toute la force vitale requise pour monter dans le train. Mais surtout, il y a ceux que des puissants, des gens d'argent, empêchent de s'associer au convoi, fiers de garder pour eux les progrès de demain, à leur seul usage. Nous feignons d'ignorer des peuples entiers, les croyant à des années-lumière de nous. En fait, ils sont nos voisins.

Des hommes d'un courage hors du commun les aident à progresser à tout prix, quelle que soit la haine, quel que soit le poids du conservatisme ambiant. Ils ont pour nom: Nelson Mandela, Mikhaïl Gorbatchev, Dalai-Lama, Fidel Castro, Alan Garcia ... Quelles que soient leurs erreurs, ils ont ouvert des chemins ignorés, leur audace a frayé de véritables «traversées de la Mer Rouge».

Danielle Mitterand est l'amie de ces gens-là. Elle les a aidés. Elle les a surtout écoutés et cette écoute a obligé tout un chacun à savoir qu'ils existaient. Cela au risque de se voir chaque matin vilipendée par ceux, nombreux au pouvoir, qui la voulaient «Première Dame de France» et découvriraient, honteux, qu'elle luttait contre leur arro-

gance, leur fierté conservatrice dégoulinant du contentement de soi.

Elle a tous les courages requis pour n'être pas seulement la «Femme du Président», mais pour devenir, s'arc-boutant sur ce rôle qu'elle n'avait pas choisi, le ferment dont nous avons impatiemment besoin.

Cette grande dame nous livre ses combats, ses peurs, ses joies surtout. Car elle affirme sa certitude de bâtir sur le roc les fondements d'un avenir solide.

Il faut la lire, car ce livre n'est qu'espoir. Et il révèle que l'espoir est évidence pour ceux qui savent voir.

Tournez les pages, lentement, avec délicatesse, et vous verrez le Soleil se lever sur le Monde.

Merci, Madame Mitterand.

Jean-Louis

«En toutes libertés»,  
Danielle Mitterand, Ed. Ramsay.



### Nouvelle adresse • Nouvelle adresse • Nouvelle adresse

A partir du 1<sup>er</sup> mai, le siège social de la Ligue (service affiliations, dons, groupes de travail, ...) et le Comité de Namur déménageront. Nous vous accueillerons désormais au Centre de Rencontre :

Zoning artisanal, rue des Linottes 6,  
5100 Naninne.

Nouveaux numéros de téléphone :

Siège social : 081/40.15.55  
(fax : 081/40.06.02)

Namur : 081/40.04.06



## SIÈGE SOCIAL

Chaussée de Louvain, 367/6  
5004 Bouge  
**Tél: 081/21.27.66**  
Fax: 081/21.59.71  
C.B.: 250-0138300-63

## AFFILIATION ANNUELLE

Donnant accès à tous les services de la Ligue S.P. Communauté Française, y compris au périodique La Clef.  
500 FB à verser au compte:  
250-0138300-63.

Nous remercions pour tout versement supérieur à ce montant. La Ligue de la S.P. Communauté Française ASBL est autorisée à délivrer une attestation fiscale pour tout don à partir de 1000 FB (affiliation de 500 FB non comprise).

## LIGUE NATIONALE BELGE DE LA S.P. (ASBL)

Avenue Plasky, 173/11 - 1030 Bruxelles  
Tél: 02/736.16.38 - Fax: 02/732.39.59

## GROUPES DE TRAVAIL

### «VACANCES»

jeudi de 9h à 12h

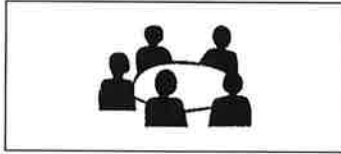


**Adresse:**  
**Rue E. Marneffe 37**  
**4020 Liège**  
**Tél: 04/344.22.62**

**ADRESSE:**  
**CHÉE DE LOUVAIN 367/6**  
**5004 BOUGE**  
**TÉL: 081/21.27.66**

### «INFORMATIONS ET RENCONTRES»

mardi de 9h à 16h



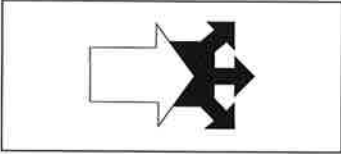
### «LEGISLATION»

jeudi de 10h à 13h



### «EMPLOI»

1<sup>er</sup> mardi du mois de 12h30 à 15h



### «INFORMATIQUE»

2<sup>e</sup> mardi du mois de 9h à 15h



### «LOGEMENT ET ACCESSIBILITE»

mercredi de 13h à 17h



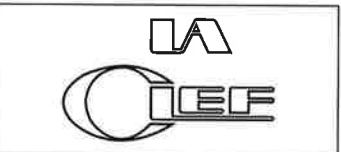
### «DOCUMENTATION»

vendredi de 9h30 à 12h



### «LA CLEF»

vendredi de 9h30 à 12h



## PERMANENCES SOCIALES

### BRABANT WALLON:

Permanence: jeudi de 9 h à 12 h  
Rue de Bruxelles, 20 - 1300 Wavre  
**Tél: 010/24.16.86**  
CB: 271-0212770-81

### BRUXELLES:

Permanence: mercredi et vendredi de 9 h 30 à 12 h  
Avenue Plasky, 155 - 1030 Bruxelles  
**Tél: 02/735.86.21**  
Fax: 02/735.32.47  
CB: 210-0034161-69

### HAINAUT:

**PARTIE EST - CHARLEROI:**  
Permanence: jeudi de 9 h à 12 h  
Direction Générale des Affaires Sociales

Rue de la Bruyère, 157  
6001 Marcinelle  
**Tél: 071/44.72.61**

**PARTIE OUEST - MONS:**  
Permanence: mardi et jeudi de 9 h à 12 h  
Rue de Saint-Antoine, 1 - 7021 Havré  
**Tél: 065/87.42.99**  
CB: 271-0391300-34

### LIEGE

Permanence: mardi, mercredi et jeudi de 9 h à 12 h

Rue E. Marneffe, 37 - 4020 Liège  
**Tél: 04/344.22.62**  
Fax: 04/344.08.63  
CB: 000-0041473-54

### LUXEMBOURG:

**PARTIE EST -** Permanence: mercredi de 9 h à 11 h 30

Clinique Ste-Thérèse  
Chaussée de Houffalize, 1  
6600 Bastogne  
**Tél: 061/21.82.79**

**PARTIE OUEST -** Permanence: mardi de 9 h à 12 h  
Rue des Raines, 2 - 5580 Wavreille  
**Tél: 084/21.45.89**  
CB: 267-0208969-50

### NAMUR:

Permanence:  
mardi de 9 h à 12 h et  
jeudi de 13 h 30 à 16 h 30  
Chaussée de Louvain, 367/6  
5004 Bouge  
**Tél: 081/21.27.66**  
Fax: 081/21.59.71  
CB: 250-0098441-71

**Serono**

**au premier rang  
en  
 $\beta$ iotecnologie**

