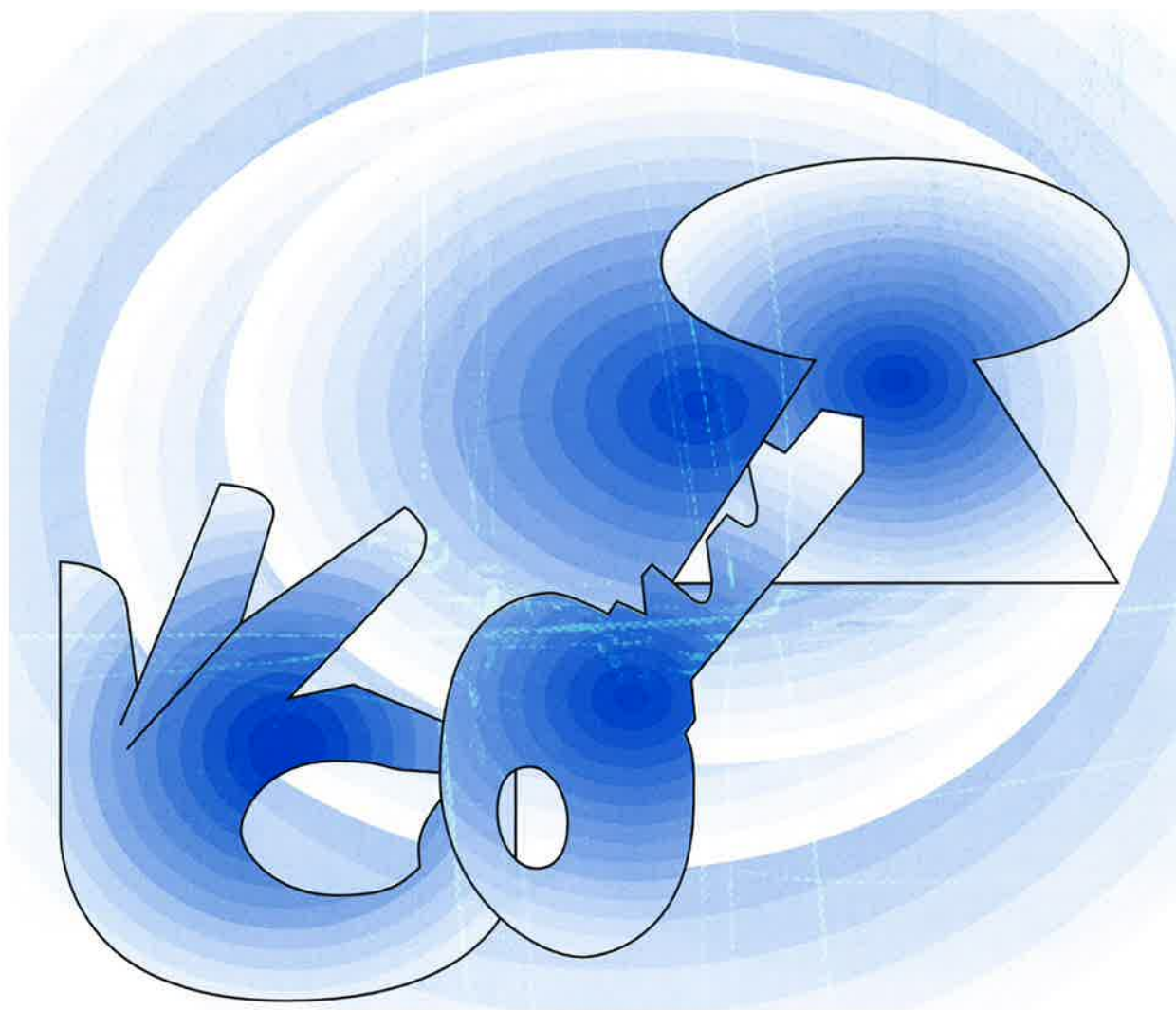


LA CLEF

BELGIQUE - BELGIE		
P.P.		
5000 NAMUR 1		
P.P.	7	760

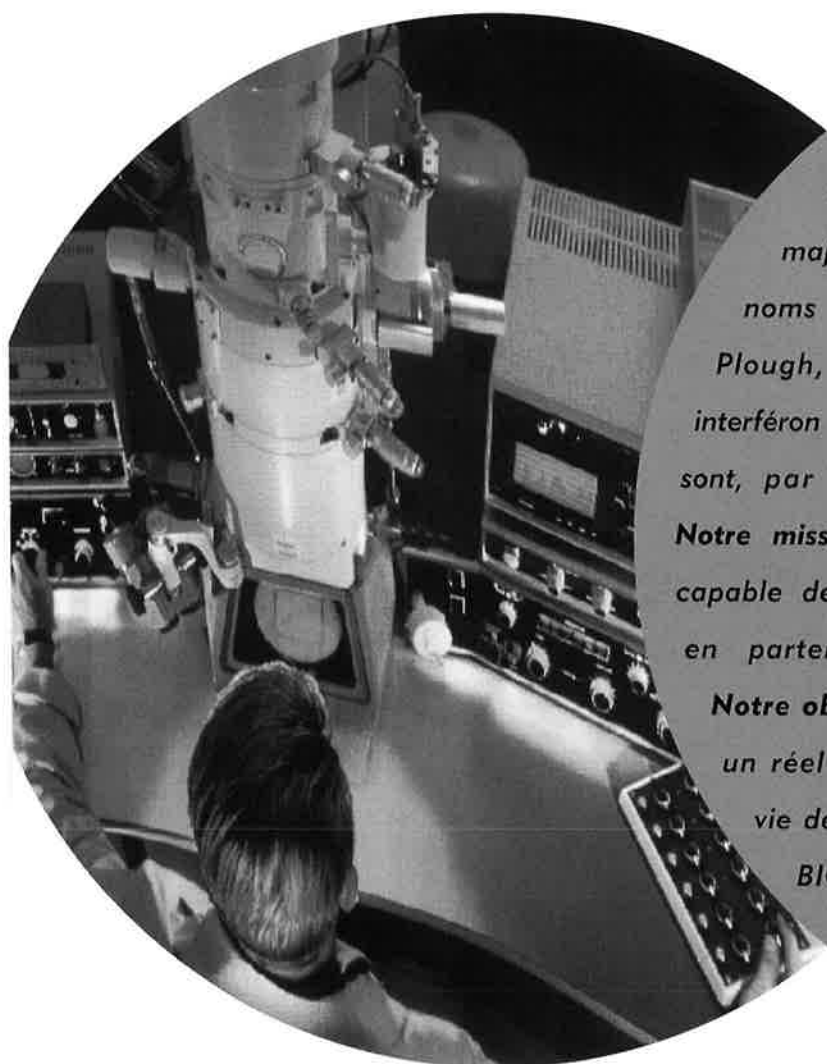


1^{ER} TRIMESTRE 1998 - N° 58

PERIODIQUE TRIMESTRIEL

EDITEUR RESPONSABLE: J.M. DU FONTBARÉ - ZONING ARTISANAL - RUE DES LINOTTES 6 - 5100 NANINNE
BUREAU DE DÉPÔT: NAMUR 1

BIOINNOVATION



Notre héritage :

BIOGEN, à la pointe de la recherche, est à l'origine de la découverte de thérapeutiques majeures, commercialisées sous licence par de grands noms de l'industrie pharmaceutique comme Schering Plough, MSD et SmithKline Beecham. L'Intron® A, l'interféron α recombinant et les vaccins contre l'hépatite sont, par exemple, issus de la technologie BIOGEN.

Notre mission : Construire un grand groupe pharmaceutique capable de mettre au point des thérapeutiques innovantes en partenariat avec les professionnels de la santé.

Notre objectif : Développer de nouveaux produits apportant un réel progrès thérapeutique et améliorer la qualité de vie des patients. Le dernier produit issu de la Recherche BIOGEN est l'interféron β 1-a, progrès thérapeutique majeur dans le traitement de la sclérose en plaques.

BIOGEN

UN AUTRE SENS A LA BIOTECH-NOLOGIE

Biogen Belgium N.V./S.A., Tyraslaan 111 Avenue de Tyras, B-1120 Neder-Over-Heembeek
Tel 00 31 20 575 91 50 - Fax 00 31 20 575 91 80

Editorial 5**Le saviez-vous ?**

« C'est une vie » de Jean-Paul Procureur ..	6
Chococlef 97: les résultats	7
Assemblée Générale	7
Journée "portes ouvertes": résultats du concours	8
S.P. et kiné : du nouveau	8

Législation

Renouvellement de la prescription de médicaments	9
A suivre	9
Fiche n° 4 : Le tarif téléphonique social ..	10

DOSSIER**Pour une meilleure qualité de vie**

Ma santé et moi	I
Vivre la communication : comment ? pourquoi ? avec qui ?	II
Se faire plaisir	III
Témoignages	IV
Réaliser ses projets	V
Activité physique, loisirs... et moi	VI
Alimentation	VI

Ami ou ennemi	VII
Témoignages	VIII
A noter	IX
Pour en savoir plus	IX

Témoignages / courrier des lecteurs

Un groupe pas comme les autres	11
Découvrir	11
Sourire	11

Du nouveau**au groupe Documentation** 13**Petites annonces** 15**Détente**

Jeu-concours	16
Poésie	16

Agenda 17**Les adresses de la Ligue** 20

Editeur responsable : J.-M. du Fontbaré.

Rédacteur en chef : 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 :

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

Mise en page et maquette :

C. Dradin • Imprimerie Nuance 4 - Naninne

Impression :

Nuance 4 - Naninne

Graphisme :

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.

La Confiance Récompensée



**Un des 560 patients
de l'étude PRISMS**

Editorial

La rédaction de *La Clef* a souhaité que je m'exprime sur mon engagement. Faisons donc fi de notre habituelle réserve !

D'abord, **pourquoi du bénévolat ?**

Certes, après la retraite, j'aurais pu poursuivre une certaine activité professionnelle. Mais je suis d'avis que, dans le contexte actuel, il faut pouvoir s'arrêter et permettre à des jeunes d'exercer un métier.

Je pense par ailleurs qu'il est important de s'enrichir moralement en consacrant un peu de son temps à des personnes aux prises à des difficultés ou à des associations qui oeuvrent à cheminer avec ces personnes.

Permettez-moi d'ouvrir ici une petite parenthèse sur un aspect que je considère essentiel en matière de volontariat. Je pense qu'il est indispensable que le bénévole soit conscient de l'importance de la ponctualité de ses prestations et de la rigueur dans l'aide apportée, de manière à s'intégrer harmonieusement dans l'organisation. L'activité principale est exercée par des professionnels ; ces collaborateurs ont des contraintes de travail que le bénévole doit prendre en compte et respecter. Il ne faudrait pas que l'aide, le petit «plus» que l'on veut apporter, se transforme en surcharge pour le personnel en place.

Cette petite parenthèse fermée, **pourquoi** suis-je bénévole à la **Ligue Belge de la S.P. - Communauté Française ?**

Alors que j'étais toujours en activité, le hasard m'avait fait rencontrer sa directrice. Il est inutile, je pense, de faire un long discours. Vous connaissez non seulement son professionnalisme, mais aussi son dynamisme, sa force de persuasion ...

En faisant plus tard connaissance avec la Ligue, j'ai été frappé par la motivation extraordinaire -et le mot prend ici tout son sens- de ses collaborateurs.

En approchant le groupe Logement, j'ai eu l'occasion d'accompagner l'ergothérapeute, Marc Dufour, pour quelques visites à des affiliés. J'ai aussi rencontré un bénévole exceptionnellement actif et attachant en la personne du regretté Gilbert Defays. Ce tour d'horizon m'a convaincu de la détermination de l'association et de l'importance des missions qu'elle s'est assignée.

Quel engagement ai-je pris ?

Monsieur de Woot, qui avait présidé aux destinées du groupe Logement pendant près de 10 ans souhaitait passer le relais. Il cherchait un candidat à sa succession et j'ai accepté, fin 1996, de relever le défi.

Au fil des années, le nombre d'affiliés a considérablement augmenté, le contexte économique s'est modifié et divers intervenants de la Ligue ont acquis toute une expérience. Il paraissait donc particulièrement indiqué de procéder à une réflexion en profondeur. Les attentes, les besoins des affiliés sont-ils rencontrés ? La politique en matière d'aides financières est-elle équitable ? Parallèlement, l'organisation des services et de l'administration ne peut-elle être revue et devenir plus performante compte tenu, notamment, des moyens technologiques actuels ?

Je me suis engagé à consacrer un jour par semaine à la Ligue, et au groupe Logement en particulier. Chaque lundi, je suis donc à Naninne pour tenter d'aider à répondre le plus rapidement possible à ces interrogations. N'hésitez pas à me contacter pour me communiquer vos suggestions, vos besoins.

Claude Alsteens

"C'est une vie" de Jean-Paul Procureur

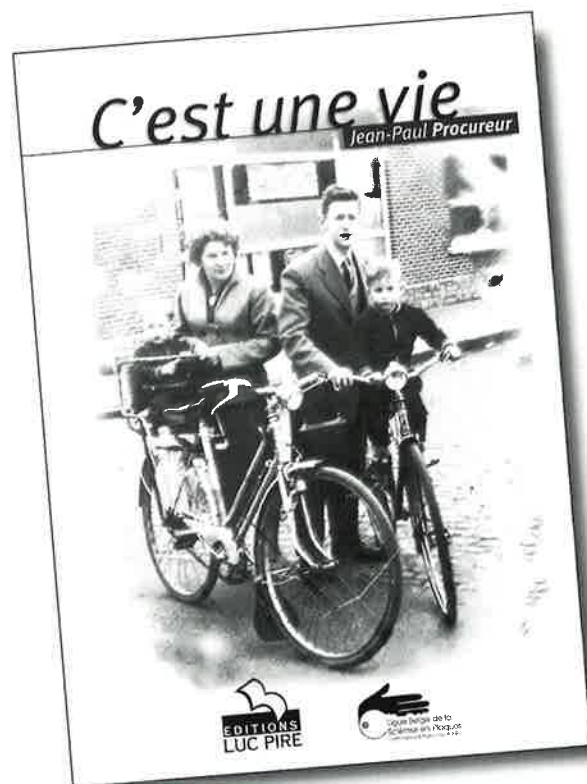
Le 27 janvier dernier, une dizaine de journalistes (presse écrite, radio, T.V.) s'étaient rassemblés au Centre de Rencontre de la Ligue, à Naninne. Ils participaient à la conférence de presse organisée par les éditions Luc Pire à l'occasion de la sortie du livre «C'est une vie» de Jean-Paul Procureur. Ils ont ainsi pu écouter et questionner l'auteur et l'éditeur du livre, mais aussi Etienne Bodart, Vice-Président de la Ligue et Maggy Schroeder, assistante sociale.

« C'est une vie » retrace, avec des mots de tous les jours, la vie d'un homme qui n'a jamais « fait la une » de la presse : le papa de l'auteur. Il perd une jambe à l'âge de 15 ans et, à 43 ans, est atteint de sclérose en plaques. C'est un témoignage poignant et, surtout, le message d'amour d'un fils à son père. Ce qu'il n'est pas parvenu à lui dire avec la voix, il le lui murmure avec la plume.

Ce n'est pas la première fois que Jean-Paul Procureur, journaliste à la RTBF - Charleroi, nous bouleverse en parlant de la sclérose en plaques. Plusieurs d'entre vous se rappelleront certainement deux reportages de l'émission télévisée « Autant savoir », principalement filmés à Melsbroek il y a quelques années. Récemment, vous avez peut-être suivi « Cartes sur tables », sur le remboursement de l'interferon bêta.

« C'est une vie » procure un émouvant moment de lecture. Mais c'est aussi un geste de solidarité, puisque les droits d'auteur seront intégralement versés à la Ligue.

Le livre comporte 80 pages et est vendu au prix de 345 francs. Vous pouvez vous le procurer auprès du groupe Documentation et auprès du service social.



Avant-propos

« Les personnes souffrant de la sclérose en plaques et leurs proches qui liront ces lignes doivent savoir que ceci n'est pas un livre sur la maladie. C'est l'histoire d'un homme qui a la sclérose en plaques depuis vingt-cinq ans.

Et cette histoire a été marquée par bien d'autres événements.

Il faut savoir aussi que la forme de sclérose dont il est atteint est à ranger parmi les plus graves. Un grand nombre de scléroses n'atteignent pas ce niveau de gravité.

Mais par-dessus tout, ce livre veut être un témoignage d'espoir. Il veut raconter l'amour de la vie que cet homme a toujours conservé, envers et contre tout. »

Jean-Paul Procureur

Chococlef 97 : les résultats

En 1997 encore, l'opération Chococlef a été une réussite. Ce succès est dû au grand nombre de bénévoles qui, courageusement, proposent le délicieux chocolat Galler au grand public.

Ces personnes généreuses de leur temps font connaître la Ligue et récoltent les fonds indispensables au fonctionnement des différents services qu'elle propose.

Cette année, 1.131.960 bâtons ont été vendus en Communauté Française, alors que les frais inhérents à l'opération (assurance des bénévoles et de la marchandise, frais de timbres, etc.) s'élèvent à moins d'un centime par bâton ! C'est une réelle performance, réalisée grâce à tous ceux qui, souvent inconnus, aident la Ligue si généreusement.

Ventes de paquets (1 paquet = 4 bâtons)

Brabant wallon	28.950
Bruxelles	37.500
Hainaut	68.700
Liège	76.830
Luxembourg	28.200
Namur	42.810

Total Comm. Française	282.990
------------------------------	----------------

Toutefois, nous constatons depuis quelques années qu'il est difficile de recruter de nouveaux bénévoles. Cela est pourtant indispensable, car les personnes qui aident la Ligue le font souvent depuis de nombreuses années. Et, pour un certain nombre d'entre eux, les neuf kilos d'un carton de chocolat deviennent lourds à porter.

Aussi lançons-nous un appel pressant à tous : aidez-nous à trouver de nouveaux et jeunes bénévoles, soit pour vendre du chocolat pendant quelques heures, soit pour organiser cette vente dans leur quartier, leur entreprise ...

Adressez-vous à la Ligue pour nous signaler votre souhait de participer à cette grande entreprise qu'est devenue l'opération Chococlef.

D'avance, nous vous en remercions.

Christine van Zuylen
Coordinatrice de l'opération Chococlef.

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 samedi 18 avril 1997, de 9h30 à 11h.

Où ?

Au Centre de Rencontre de la Ligue, zoning artisanal (entrée n°4), rue des Linottes 6, 5100 Naninne.

Ordre du jour

1. Mot de la Présidente
2. Rapport des activités de 1997
3. Présentation et approbation des comptes de 1997
4. Rapport du reviseur d'entreprises
5. Nominations et démissions au Conseil d'Administration
6. Perspectives et projets pour 1998
7. Présentation et approbation du budget de 1998



Coupon-réponse à renvoyer pour le 10 avril à :

L.B.S.P. - siège social, Z.A. rue des Linottes 6
5100 Naninne

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

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

Journée "portes ouvertes" : résultats du concours

Lors de la journée « portes ouvertes » organisée au Centre de Rencontre de Naninne le 22 octobre, la Cellule de Créativité du groupe *La Clef* proposait aux visiteurs un concours concernant « notre » revue. Voici les résultats.

Les questions et leurs réponses

1. Sachant que la dernière revue porte le numéro 56, de quand date le premier exemplaire ?

Mars 1984.

2. Que signifie le logo de notre journal ?

Quand on aura percé le secret de la S.P. et qu'on aura compris ses mécanismes, on aura vaincu la maladie (la clef = la solution).

3. Depuis mars 1996, chaque trimestriel comprend un dossier spécifique. Quel était le thème abordé en décembre 1996 ?

L'informatique.

4. Combien de personnes travaillent à la réalisation du journal ? 15.

5. Une superbe exposition, accessible à tous, aura lieu dans ma région du 15/1 au 5/2/98 et je souhaite en informer les membres de la Ligue. Pour que cette information paraisse en décembre 1997, je dois faire parvenir mon article à la rédaction avant le : 1/11/97.

Question subsidiaire : Quel sera le poids (en grammes) de *La Clef* de décembre 1997 ? 129,6 g (poids officiel de la Poste).

Les réponses reçues

La plupart des réponses pouvaient être obtenues sur place, auprès de votre serviteur, en feuilletant les revues, ... Bien sûr, la réponse à la question 2 pouvait être différente des termes énoncés ci-dessus, mais, dans l'ensemble, chacun a transmis, avec ses mots, l'idée générale du logo.

Quant à la question subsidiaire, nul ne pouvait donner un poids exact, car la revue n'était pas encore imprimée. Alors, de soupesée en regard

interrogatif vers les accompagnateurs et les témoins, chacun y est allé de son estimation. Jugez plutôt : le plus léger, 27 g - le plus lourd, 323 g. - le plus affiné, 97,5 g.

And the winner is ...

Jacqueline Goffin, de Malonne, remporte la superbe aquarelle de Marianne Jonet et toutes nos félicitations. Sans doute est-elle du signe de la balance, car elle a estimé le poids de la revue à 130 g.

Encore un mot

Parmi les suggestions recueillies lors de cette journée, notons : des informations sur les traitements et sur la sexualité, un coup de pouce de la Ligue pour développer un projet d'atelier créatif, une rubrique Internet, faire connaître la maladie au grand public et ... mentionner le poids de la revue sur la couverture !

Merci aux 42 personnes qui ont bien voulu participer à ce concours ; les suggestions seront traitées avec le plus grand sérieux.

Michel Guillaume
Cellule de Créativité La Clef

S.P. et kiné : du nouveau

La Ligue organise deux formations à l'intention des kinésithérapeutes qui travaillent avec des personnes atteintes de S.P.

Les samedis 20 juin et 21 novembre, le Centre de Rencontre sera donc ouvert aux kinés souhaitant s'informer sur la S.P. et se former aux techniques particulièrement adaptées aux personnes atteintes de S.P. Un physiothérapeute et une équipe de kinésithérapeutes spécialisés animeront des ateliers avec exercices pratiques.

Ces matinées de formation ne sont donc pas destinées aux personnes atteintes de S.P., mais uniquement à leurs kinésithérapeutes.

Les invitations détaillées (avec bulletin d'inscription) peuvent être obtenues auprès du service social ou au secrétariat du siège, à Naninne. **Parlez-en à votre kiné pour qu'il participe!**

Renouvellement de la prescription de médicaments

Pour certaines maladies chroniques, dont la sclérose en plaques, le renouvellement des prescriptions par le médecin pose problème. On croit trop souvent qu'une nouvelle visite chez le médecin s'impose, avec les honoraires qui en découlent.

Seul votre médecin peut décider si votre traitement nécessite ou non un suivi médical. Si c'est le cas, une véritable consultation sera nécessaire avant chaque prescription.

Sinon, trois possibilités sont à envisager.

1. Conditionnement pour hôpitaux (grandes quantités)

Votre pharmacien peut vous confirmer l'existence de ce conditionnement pour le médicament souhaité.

Très souvent, il n'y a pas d'intervention de la mutuelle pour la vente en conditionnement pour hôpitaux. Pourquoi ? En raison de l'absence d'enregistrement du médicament sous cette forme. Il importe donc de comparer les prix !

2. Rédaction d'ordonnances multiples

Nous ne pouvons entrer ici dans le détail des dispositions légales qui règlent cette matière.

En principe, le médecin ne peut pas prescrire un médicament et son renouvellement sur une même ordonnance. S'il le fait, il n'y aura aucune intervention de la mutuelle.

Par contre, le médecin peut délivrer trois ordonnances pour un même médicament à la date du jour de sa consultation. Il peut aussi délivrer trois ordonnances datées du jour de sa consultation en précisant la date à partir de laquelle le médicament pourra être délivré.

N'oublions pas qu'une prescription n'est valable que pendant 3 mois. Si le médecin y a indiqué une date de délivrance, les 3 mois courent à partir de cette date.

3. Consultation pour un renouvellement d'ordonnance

Dans le cas d'une simple consultation pour renouvellement d'une ou plusieurs ordonnances,

la tarification est de 110 F (tarif mutuelle), avec remboursement de 83 F au tarif ordinaire et de 99 F au tarif VIPO.

En conclusion

Avant d'envisager une de ces trois possibilités, il est toujours conseillé de prendre l'avis de votre médecin et du pharmacien.

Le groupe Législation

A suivre

Au mois de janvier, le Conseil des Ministres a adopté un projet d'Arrêté Royal visant à abaisser le taux de T.V.A. à 6 % sur une série de biens et services relatifs aux maladies chroniques. Il s'agit notamment de :

- pompes pour perfusion anti-douleur,
- matériel d'incontinence (langes, alèses, ...),
- matériel contre les escarres,
- aérosols et accessoires.

Le groupe Législation suivra attentivement l'évolution de ce projet et vous tiendra informés de la suite qui y sera donnée.



Fiche n°4

Le tarif téléphonique social

4.1. Conditions d'octroi

Cet avantage est accordé au titulaire de l'abonnement qui remplit les conditions suivantes :

- avoir 18 ans accomplis,
- avoir un handicap reconnu d'au moins 66 %,
- vivre seul ou cohabiter, soit avec des parents ou alliés du premier ou du deuxième degré, soit avec deux personnes au maximum,
- ne pas habiter dans un hôtel, une maison de repos ou une communauté sous quelle que forme qu'elle soit,
- ne disposer que d'un seul raccordement téléphonique,
- avoir un total de revenus au 1/10/97 qui ne dépasse pas 465.211 F par an, majorés d'un montant de 86.123 F par personne à charge (chiffres variables avec l'index social).

4.2. Réductions

- Frais de raccordement : 1.584 F au lieu de 5.399 F.
- Redevance d'abonnement : 50 % de réduction.
- Réduction sur chaque appareil loué à Belgacom.
- Facturation des communications : 50 unités tarifaires gratuites par période de 2 mois pour les communications nationales.

4.3. Comment introduire la demande ?

Le formulaire de demande du tarif social peut être obtenu auprès du service téléphonique à la clientèle (numéro d'appel gratuit : 0800/33.800), auprès du service social de la Ligue ou du groupe Législation.

Bon à savoir

Belgacom propose une série d'appareils adaptables à différents handicaps.

Dossier

Pour une meilleure qualité de vie



MA SANTÉ ET MOI

La maladie crée une nouvelle réalité qui se modifie sans cesse selon ses progressions ou régressions. Le rythme de vie de la personne atteinte de S.P. en est profondément perturbé. Trouver un équilibre entre ses besoins, ses envies et ses possibilités s'avère une tâche peu aisée pour la personne.

Une fois posé le diagnostic, il est difficile pour la personne d'accepter ce fait nouveau et essentiel dans la vie : la S.P.

Lorsque la maladie se manifeste (par des problèmes de marche, de vue, d'équilibre, de sensibilité, ...), elle impose elle-même des limites qu'il est impossible d'ignorer.

Quelques temps après, une fois les symptômes atténués ou disparus, la personne se sent « bien ». Elle veut généralement reprendre le rythme « ancien », mais elle se rend alors compte qu'elle en est désormais incapable.

Le plus souvent, une suite de tentatives infructueuses pour retrouver ce rythme perdu décourage. C'est pourtant un moyen d'arriver à connaître ses nouvelles possibilités et limites.

Prendre du recul permettra de se rendre compte que l'important n'est pas de continuer à faire ce que l'on faisait auparavant, mais bien d'adapter son rythme aux exigences de la maladie. La personne atteinte de S.P. qui a admis les limites de ses possibilités physiques peut maintenant gérer son emploi du temps en conséquence : elle peut s'essayer à de nouvelles activités, découvrir d'autres passions, faire des rencontres, s'investir dans des activités valorisantes, ... En bref, elle peut retrouver un nouveau goût de vivre.

La maladie, vécue jusqu'ici comme un fardeau, une injustice, une punition, devient alors source d'épanouissement personnel.

Plus encore, celui ou celle qui s'épanouit malgré sa maladie créera autour de lui un climat chaleureux et positif (famille, amis, ...) qui se répercutera nécessairement sur lui-même. Le bien que l'on fait aux autres, c'est du bien que l'on se fait à soi-même !

Un climat apaisé où la communication est redevenue possible permet à la personne atteinte de S.P. d'exprimer son vécu, d'être écoutée et donc d'être mieux entendue. Se sentant comprise, elle ose exprimer ses nouveaux besoins, ses appréhensions, ses attentes et ses limites. Elle arrive ainsi à se faire reconnaître telle qu'elle est, avec ses différences, et cela facilite sa vie au quotidien.

Le soutien, l'aide et la reconnaissance des autres sont importants tout au long de la maladie. Néanmoins, ils demeurent insuffisants tant que la personne atteinte de S.P. ne décide pas de prendre soin d'elle.

Se faire plaisir, se donner le droit de souffler de temps en temps, quand le besoin s'en fait sentir, réclamer l'aide d'autrui, prévenir un excès de fatigue en sélectionnant ses activités, ... N'est-ce pas là prendre soin de soi ?

*Juliette Degreef,
Cellule de Créativité*



VIVRE LA COMMUNICATION : COMMENT ? POURQUOI ? AVEC QUI ?

On entend bien souvent dire : « La sclérose en plaques entraîne l'isolement. Le conjoint s'en va, les amis espacent leurs contacts. La personne atteinte de S.P. est seule ou se sent seule. »

Dans ce dossier consacré à la qualité de vie, différents éléments seront analysés pour permettre à chacun de nous l'apprentissage d'un mieux-être au quotidien.

« Communiquer et se comprendre » dans la différence pourrait être un remède à beaucoup de nos maux.

Communiquer, c'est vivre. Mais bien communiquer ne va pas de soi. C'est une aventure pleine d'embûches, même si elle reste la source des plus incomparables joies de la vie.

« J'ai besoin de communiquer comme de respirer. »

Communiquer s'apprend à longueur de vie. C'est entrer en relation avec les autres malgré ou à cause de nos différences. C'est surmonter nos nombreuses peurs : peur d'être jugé et critiqué, peur d'être incompris, déçu, ...

En parlant de la sclérose en plaques, on évoque souvent le terme « autonomie ». Avons-nous déjà pensé que par la relation avec d'autres, par la communication, nous acquérons aussi notre

autonomie : devenir nous-mêmes ? Il est parfois plus confortable d'être dépendant, d'attendre que les décisions se prennent pour vous, de perdre son rôle dans la société, d'attendre les solutions plutôt que de les construire.

Une personne atteinte de la sclérose en plaques reste une personne comme tout individu qui a besoin de s'exprimer et de se faire comprendre, de manifester à l'extérieur sentiments, pensées, projets, rires ... Elle est capable de comprendre l'autre tel qu'il est, de comprendre ce qui est dit et surtout pourquoi c'est dit.

Dans la relation à l'autre, chacun essaiera de déchiffrer le message au-delà des mots, même si l'univers intérieur de l'autre ne correspond pas au sien. Il est toujours possible d'accueillir le message sans critique ni jugement, en se centrant sur la personne et non sur le message. Je laisse à l'autre la liberté d'être pleinement lui-même.

La sclérose en plaques, si elle atteint l'intégrité physique de la personne, n'altère en rien ses qualités morales et humaines. Ce qui devrait permettre de bons rapports d'égal à égal avec autrui.

Pourquoi tant de « non-dits » dans les contacts familiaux ou amicaux ? Ne serait-il pas beaucoup plus simple et honnête de montrer plus de franchise de part et d'autre afin de parvenir à une relation vraie qui évitera bien des tensions ? A méditer...

Enfin, n'oublions pas que l'humour et le rire peuvent remplacer les mots et soulager bien des maux !

*Maggy Schroeder,
Cellule de Créativité*



SE FAIRE PLAISIR

Se faire plaisir, se donner un petit peu de bonheur fait partie du long apprentissage de la vie.

En fermant les yeux, on peut laisser défiler les moments heureux déjà vécus, on se prend à sourire, on sent une détente nous envahir ... Bref, on se sent bien. C'est dire les effets positifs d'une simple représentation du bien-être !

Certains diront : « C'est tellement rare ! De toutes façons, la maladie a pris tellement de place. »

Une personne, adepte inconditionnelle du bonheur par petites touches, proposait ceci :

- y penser et le préparer,
- le vivre,
- se souvenir.

Y penser et le préparer

C'est d'abord se connaître, repérer ce qui nous fait vibrer, ce qui nous touche et nous parle. C'est laisser monter ce qui nous vient du plus profond de nous-mêmes, sans retenue, sans gêne. C'est notre essence même, notre originalité : cela vaut le coup de s'y attarder quelque peu.

Certains se sentiront détendus au contact de la nature et d'autres préféreront la compagnie de leurs amis. Les uns aiment observer, contempler, les autres choisiront de créer, et les troisièmes apprécieront plutôt ne rien faire du tout ...

Peu à peu, les éléments se mettent en place mais des réflexions viennent à l'esprit. « Je n'y arriverai pas », « cela revient trop cher », « j'ai des problèmes d'équilibre »... Pour le conjoint : « je ne vais quand même pas le/la laisser tout(e) seul(e) », « je suis vraiment égoïste », ou encore « que dirait ma famille ? »

Difficile de se séparer de cette fameuse culpabilité qui freine les projets ou les réduit au minimum ! Et pourtant ...

A force de vouloir tout prendre et tout assumer, on s'épuise, on accumule des rancoeurs, des déceptions, des frustrations qui finissent par rejallir au quotidien.

Finalement, plus personne ne se sent bien. C'est pourquoi il est important de se donner du temps pour soi, pour souffler, pour recharger ses batteries et retrouver ses passions.

Le vivre

Régulièrement, le plus souvent possible, prendre au sérieux ses besoins et se donner du temps et de la place pour les réaliser. Il est important de pouvoir en discuter en famille et de tenir compte des désirs de chacun.

Se faire plaisir, oui ! mais dans le respect de ses engagements. « J'aimerais sortir ce soir. » C'est possible, en tenant compte, par exemple, des paramètres suivants :

- le repas des enfants,
- le coucher du conjoint malade,
- les possibilités d'appel si nécessaire,
- en parler avec le conjoint, s'assurer que cela lui convient et chercher avec lui des solutions si un problème se pose.

Tous ces éléments ne sont pas insurmontables, un peu d'organisation suffit le plus souvent à résoudre bon nombre de problèmes. Pour le reste, profitons du bon temps, sans retenue !

Se souvenir

Certains disent : « Lorsque je me souviens de ces bons moments, je me sens pousser des ailes ! »

Les souvenirs sont parfois des tremplins pour oser poursuivre telle ou telle activité, maintenir le cap malgré les difficultés. Les souvenirs font parfois du bien lorsque le moral nous quitte passagèrement : ils permettent de tenir le coup.

Une dame a confié : « J'ai une boîte à souvenirs, c'est ce que j'ai de plus précieux. On peut tout m'enlever, tout prendre, mais pas mes souvenirs, pas mes moments heureux. Ils sont inaltérables, ils voyagent à travers le temps et restent dans ma mémoire et dans celle de ceux que j'aime. Ils me font vivre, me poussent en avant. »

*Véronique Debry,
Cellule de Créativité*



S'ADAPTER : QUELQUES PETITS TRUCS...

TÉMOIGNAGES

Marianne est infirmière, elle a 49 ans. Elle est maman de 4 enfants : 3 filles et 1 garçon. Son mari est indépendant et a des horaires souvent bien remplis.

Atteinte de S.P., elle a dû réorganiser toute sa vie : la sienne et celle de sa famille. Marianne raconte ...

Dans la famille, les rôles de chacun ont dû être redéfinis. Mais ce qui a été le plus envahissant pour moi, dans un premier temps, c'est **le stress**. Le stress de la vie de tous les jours, bien sûr, mais surtout le stress lié à la maladie :

- Le stress de l'incertitude : vivre avec la S.P., c'est vivre avec l'inconnu. Il faut sans cesse se réadapter, composer avec la maladie, vivre au jour le jour.

- Le stress des traitements proposés : le manque d'informations à leur sujet, les effets secondaires, leur coût, etc.

- Le stress lié à l'incompréhension de l'entourage : l'impression de se sentir seul, de ne pas être compris.

- Le stress lié à la fatigue (manque de sommeil ou sommeil perturbé), les rythmes de vie irréguliers. A ce propos, j'ai remarqué que ma résistance diminue à l'effort. J'ai aussi observé des variations importantes dans mes possibilités au cours d'une même journée ou bien d'un jour à l'autre.

Peu à peu, je me suis rendu compte qu'il était vital pour moi et les miens de retrouver une qualité de vie. La qualité de vie, c'est se sentir bien, se sentir bien chez soi, au travail, dans ses loisirs, etc.

Lorsque la vie quotidienne reprend ses droits, on consacre moins de temps, d'attention et d'énergie à la maladie, on peut se projeter de nouveau dans l'avenir en tenant compte de manière plus réaliste des exigences de la maladie.

Ainsi, je me suis donné le **temps de vivre**. Prendre le temps, qu'est-ce que cela veut dire, concrètement ?

- C'est se donner quelques instants par jour pour souffler, se reposer, se détendre.

- C'est repérer les moments où l'on se sent le mieux et en profiter pour effectuer les tâches quotidiennes.

- C'est alléger son emploi du temps, rester réaliste dans ses possibilités et tenter de mieux équilibrer sa journée, sa semaine.

- C'est essayer de faire des choix, se donner des priorités, entreprendre des travaux sans forcément minuter son travail.

- C'est apprendre à se faire aider, même si ce n'est pas toujours fait comme on le souhaiterait.

J'ai aussi appris à me **détendre**. Facile à dire, me direz-vous.

Au début, je me suis fait aider en participant à un cours de yoga et de relaxation. Je connais d'autres personnes qui ont essayé l'hydrothérapie ou la sophrologie et ont obtenu des résultats tout à fait étonnants.

La détente, c'est aussi des efforts ou, plutôt, des prises de conscience quotidiennes :

- ce qui nous tracasse n'a peut être pas autant d'importance qu'on veut le croire,

- parfois, un peu d'humour permet de passer au-dessus des désagréments,

- une bonne discussion aplanit souvent bien des incompréhensions ou malentendus.

C'est avec tous ces petits trucs que j'ai réussi peu à peu à améliorer ma qualité de vie.

Propos recueillis par Véronique

Je souffre de S.P. depuis près de 20 ans. J'ai appris mon diagnostic assez brutalement : le centre hospitalier où j'avais passé tous les examens prescrits m'en a directement adressé les résultats et commentaires. Par erreur, je suppose.

J'avoue qu'il m'a fallu quelques mois pour « digérer » le verdict. Mais j'y suis parvenu assez facilement grâce à l'aide d'un vieil ami médecin. Il m'a clairement dit que si la S.P. est une redoutable maladie, il faut l'accepter et vivre avec, ne pas en vouloir à la terre entière. Il m'a également conseillé de ne rien changer à mes habitudes.

A l'époque, j'exerçais un métier où j'étais perpétuellement en rapport avec la clientèle. Ceci m'a sans doute aidé, par la force des choses, à ne pas changer mon comportement vis-à-vis des autres. Et mes interlocuteurs, un moment mal à l'aise de me voir traîner la jambe, en ont vite pris l'habitude et nos rapports n'ont guère changé.

J'ai toujours été d'une nature extravertie et n'en ai pas changé. C'est ainsi que j'ai les mêmes amis depuis toujours, le plus ancien d'entre eux étant un ami d'école primaire... Ce qui ne m'empêche pas de



me faire de nouvelles relations. Et qui sait, le meilleur reste peut-être à venir !

Au plan familial, mes enfants m'ayant toujours connu malade, je ne pense pas que ma maladie les a perturbés.

Pour me résumer, en guise de conclusion, il m'apparaît que le comportement de la personne souffrant de S.P. est déterminant pour la communication avec les autres.

Sylvain

RÉALISER SES PROJETS

*Si tu peux voir détruit l'ouvrage de ta vie
Et sans dire un seul mot te mettre à rebâtir
Ou perdre d'un seul coup le gain de cent parties
Sans un geste et sans un soupir...
Tu seras un homme, mon fils.*

Rudyard Kipling

Un rêve accessible

Des projets, des projets ... Facile à dire pour ceux qui ont la créativité au bout des doigts et l'inventivité à fleur de peau, pour ceux dont l'esprit est toujours à vagabonder dans les nuages, ceux dont le hobby est devenu le travail de tous les jours et qui se lèvent chaque matin avec un programme établi pour la journée !

Il n'y a pas de recette miracle pour déterrer un projet ou le décrocher dans les nuages, mais il existe des ateliers dits de « créativité », qui proposent des techniques diverses pour élaborer un projet.

Certains pensent que le projet, tout comme le bonheur, n'est pas toujours dans le pré du voisin ; il arrive qu'il passe devant la porte et qu'il suffise de se baisser pour ramasser.

Un voisin

Ainsi, dans mon immeuble, l'un de mes nouveaux voisins, retraité depuis peu, contemplant la pelouse jaunie de la fin de l'été et les rosiers pleins de rejets. Il s'enquit dans le voisinage du nom de ce jardinier négligent, et apprit que le poste était vacant depuis quelque temps.

Il proposa ses services et lui, qui jusqu'alors n'avait jamais manié un outil de jardinage, se mit à l'ouvrage avec l'enthousiasme des débutants. Dès lors, on le vit, malgré l'essoufflement, pousser la tondeuse d'un bout à l'autre de la pelouse ou, agenouillé

dans les parterres -arthrose du troisième âge oblige !!!- occupé à émonder les rosiers.

A dater de ce jour, nous avons connu un nouveau jardinier heureux et des dizaines de locataires contents de voir la pelouse reverdir.

L'histoire ainsi racontée est trop belle et ne s'applique pas à nous, les fatigués de la sclérose en plaques. Ce n'est qu'un exemple, bien entendu, et il appartient à chacun de sélectionner son projet en fonction de ses possibilités.

Quelques idées

Si vous êtes un lecteur fidèle de « La Clef », vous aurez trouvé des idées de vacances. Votre boîte aux lettres déborde de dépliant publicitaires vous invitant au voyage et ... à l'épuisement de votre portefeuille.

Dans la catégorie des projets plus sédentaires figurent les collections diverses : tableaux, pierres, timbres, fleurs séchées, papillons d'Amazonie ou coléoptères d'Europe ... L'éventail est immense !

Si vous n'avez pas l'esprit collectionneur, vous pouvez peut-être établir la généalogie de votre famille. Cela ne demande qu'un faible investissement en timbres-poste, pour les demandes de renseignement aux administrations communales.

Et puis, citons en vrac : l'informatique (bénévolat, jeux, internet,...), les innombrables formes d'art et d'artisanat (sculpture, peinture, photo,...), les échanges de courrier, les clubs de langue, le sport...

Contraste

Avoir des projets plein la tête, des idées à réaliser, cela contribue à la qualité de vie.

Vivre au jour le jour, accepter que la mise en route ou la réalisation d'un projet soit retardée à cause d'une poussée de la maladie ou d'une vague de chaleur qui vous enlève toutes vos forces, cela fait aussi partie de la qualité de vie.

Ce sont là deux aspects contradictoires paraissant incompatibles à première vue. D'un côté, beaucoup de rigueur pour mener à bien un projet et la réalisation d'une idée ; de l'autre, beaucoup de souplesse d'esprit pour accepter qu'un projet soit postposé et repris ensuite avec la même énergie ...

On en demande beaucoup à la personne atteinte de sclérose en plaques, mais c'est ce qu'on appelle « s'adapter à la maladie ».

Henri Goethals,
Cellule de Créativité



ACTIVITÉ PHYSIQUE, LOISIRS, ET... MOI

Comme exposé dans le dossier précédent consacré aux vacances et aux loisirs, l'exercice physique aide à améliorer la santé. Ceci est valable pour tous, atteints ou non d'une maladie.

Il est recommandé aux personnes atteintes de S.P. de faire du sport, de l'exercice, de bouger, mais sans dépasser leurs limites. Chacun a des limites, et il est indispensable de bien les connaître avant de démarrer ces activités. Il est aussi utile de se poser certaines questions :

- Quelle est ma motivation ?
- Quel but voudrais-je atteindre ?
- Quand suis-je au mieux de ma forme ?
- De quel temps de repos ai-je besoin ?
- Comment faire face à ma nouvelle situation ?

Faire de l'exercice ne signifie pas nécessairement participer à des compétitions, ni reprendre le sport que vous pratiquiez avant la maladie.

Certains sports et exercices que vous n'avez pas encore découverts peuvent, si vous apprenez à les pratiquer, améliorer et votre santé, et votre moral. Pensez donc aussi à la natation, au fitness, à l'équitation, à la pétanque, au yoga, au ping-pong, au tir à l'arc, à la danse ... Bref, réfléchissez à tout ce que votre cœur désire et adaptez votre activité (intensité, résistance, coordination, fréquence, ...)

Trouver les moyens de s'adapter n'est pas simple et demande du temps, de la recherche. Il est important de repartir à zéro, de créer ou de recréer.

Chaque personne, au cours de son existence, connaît à certains moments des difficultés d'adaptation dans sa vie familiale, professionnelle ou sociale. Mais chacun de nous possède aussi au fond de lui-même (souvent caché et secret) un potentiel de créativité. Il ne tient qu'à nous et nous seulement d'exploiter nos propres ressources et de les concrétiser dans le sport, les loisirs, l'art et, surtout, dans la relation.

Il existe bien des endroits où nous pouvons apprendre à découvrir et à exploiter nos possibilités créatives enfouies au fond de nous. Que ce soit par

de l'exercice, la peinture, la sculpture ou le théâtre, le seul but est d'arriver à nous sentir mieux en « recréant » notre vie, avec d'autres données, d'autres façons de voir le monde.

Enfin, il est certain qu'entreprendre la démarche d'exercer une activité quelconque nous met en relation avec d'autres personnes, malades ou bien-portantes, avec lesquelles nous pouvons avoir des contacts privilégiés. Il est important également d'aller au-devant des personnes et de leur regard plutôt que de se morfondre dans un univers confiné.

« Entreprendre est peut-être la meilleure thérapeutique contre l'isolement en améliorant la qualité de vie de chacun. »

Maggy Schroeder,

Cellule de Créativité

ALIMENTATION

L'alimentation est l'un des éléments par lesquels nous prenons contact avec le monde extérieur, tout comme l'air que nous respirons. La « qualité » des aliments est aussi importante que la qualité de l'air. Nous ne nous sentons pas bien quand nous vivons dans un air pollué ; de même, nous ne nous sentons pas bien si nous mangeons « mal », si notre alimentation n'est pas équilibrée.

Nous laisserons aux médecins et diététiciens le soin de définir ce qu'est une alimentation non équilibrée, en particulier pour des personnes atteintes de sclérose en plaques (existe-t-il, d'ailleurs, une alimentation spécifique à ces personnes ?) Ce texte vise seulement à attirer votre attention sur quelques points concernant l'alimentation.

Bien sûr, chacun choisit son alimentation en fonction de ses goûts et ... de son portefeuille.

A y regarder de plus près, en effet, on constate que certains régimes peuvent coûter cher (ainsi, les légumes biologiques sont souvent plus onéreux). A chacun de décider et de faire ses comptes.

Attention à certains « régimes » exotiques ou déséquilibrés qui risquent d'introduire des carences dans l'alimentation.

Attention aussi aux régimes contraignants et difficiles à suivre. La sclérose en plaques est une mala-



die bien assez difficile à supporter. Les contraintes supplémentaires que vous vous imposerez risquent de vous rendre grincheux. Manger doit rester un plaisir vrai pour vous-même et votre entourage ! Inutile de tyranniser la famille parce que le repas compte une calorie de plus que la quantité recommandée dans un magazine de santé.

Les personnes concernées doivent cependant savoir que se déplacer en chaise roulante demande moins d'énergie que la marche ou la course (il suffit de voir l'avance que prennent les athlètes en chaise roulante par rapport aux « malheureux » qui font les 20 kilomètres de Bruxelles à pied). Il leur faudra probablement adapter leur alimentation pour éviter un excédent de poids.

Ceux qui ont besoin d'être aidés pour certains de leurs mouvements ou leurs transferts feront bien de rester attentifs à ne pas peser trop lourd dans les bras et sur le dos de leurs aidants.

En bref, s'alimenter n'est peut-être pas plus compliqué quand on a la sclérose en plaques, mais ce n'est pas une sinécure non plus. Il faudrait seulement avoir toujours à l'esprit que se sentir bien reste l'objectif principal.

Henri Goethals,

Cellule de Créativité



AMI OU ENNEMI ?

La chaleur

Chez la plupart des personnes atteintes de S.P., la chaleur exerce une influence défavorable. En général, vous vous sentirez moins bien après un bain chaud (plus de 36 degrés). Il en est de même au cours d'une fièvre ou quand il fait chaud. Prudence donc quand vous vous exposez au soleil !



Les risques d'infections

Limitez les risques d'infections en général (grippe, infections dentaires, ...) et tout particulièrement les infections urinaires et respiratoires.

En effet, votre maladie vous y rend plus sensible que d'autres personnes. Il est important de déceler et de traiter rapidement ces infections afin de prévenir les complications.

L'alcool

Sauf cas particulier, vous pouvez sans risque prendre une boisson alcoolisée à l'occasion d'un souper avec des amis par exemple. Cependant, si vous souffrez de fatigue ou de troubles de l'équilibre, l'alcool peut aggraver vos symptômes.

Dans ce cas, il est conseillé de l'éviter. De plus, il ne faut pas oublier que l'alcool peut modifier les réactions à certains médicaments.





S'ADAPTER : QUELQUES PETITS TRUCS...

TÉMOIGNAGES

Guiseppe a la S.P. depuis de nombreuses années et sa maladie évolue progressivement. Il s'est toujours beaucoup intéressé aux régimes alimentaires et a d'ailleurs rencontré plusieurs fois un médecin allemand à ce propos.

Aujourd'hui, il ne suit plus de régime strict; il privilégie tout ce qui est végétal et il a pris l'habitude de ne consommer ni alcool ni tabac ; il prend un maximum de vitamines, il évite le sel, le sucre et les graisses.

Il se sent bien comme cela et pense que l'hygiène de vie qu'il a décidé d'adopter lui convient bien.

Certaines personnes trouvent qu'il a tort de se priver, de ne plus profiter des bonnes choses de la vie ; lui, il ne se sent absolument privé de rien.

Il pense que la personne S.P. n'a pas le pouvoir de guérir, mais qu'elle peut contribuer à un mieux-être général en adoptant des habitudes alimentaires et une hygiène de vie particulière (ne pas fumer, ne pas boire, se rafraîchir le corps tous les matins à l'eau froide, ne pas aller au-delà de ses limites).

Propos recueillis par Juliette

Nicole a toujours les pieds très chauds. Alors que son entourage ne sent rien en palpant ses pieds, elle ressent une chaleur intense presque insupportable. Elle fait alors n'importe quoi pour être soulagée.

Suite aux conseils de son neurologue, Nicole a commencé à prendre des douches glacées et des bains de pieds vibrants. Cela dure depuis plus de 2 ans et elle dit aujourd'hui que cela lui est devenu indispensable.

Outre les douches et les bains glacés, Nicole a aussi pris l'habitude chaque soir d'utiliser un « glaçon » qu'elle plie en deux et place entre ses plantes de pieds dans un essuie. C'est en pharmacie qu'elle a acheté ce coussinet rempli de gelée, à placer au congélateur.

Marcher pieds nus sur le carrelage la soulage également, car tout ce qui est froid a un effet bénéfique pour elle.

Tous ces petits trucs la soulagent, la détendent, évacuent la sensation de chaleur et lui apportent dès lors un bien-être certain. Nicole ne pourrait plus s'en passer.

Propos recueillis par Juliette

Il y a deux ans, j'ai entendu parler d'un appareil qui envoie de petites décharges électriques et permet ainsi de faire de la kiné passive à domicile. J'en ai parlé à ma kiné et à mon neurologue. Tous deux semblaient trouver cet appareil intéressant, car il est semblable à celui utilisé par des professionnels, en miniature.

J'ai donc acheté un de ces appareils, que j'utilise quand je suis tellement fatigué que je n'ai plus la force de marcher. Après environ trente minutes d'utilisation, je sens un effet très bénéfique : les petites décharges stimulent mes muscles sans que je ne doive faire le moindre exercice. C'est très pratique, et pas fatigant du tout !

Au départ, cet appareil est destiné à des personnes voulant maigrir. Il peut être utilisé pour stimuler n'importe quelle partie du corps. Il suffit de placer la ceinture élastique munie d'électrodes (préalablement humectées) à l'endroit du corps souhaité, puis de brancher le courant électrique pendant au moins trente minutes.

Un jour, il m'est arrivé de ne plus pouvoir bouger un pied. Grâce à la stimulation de cet appareil, je me suis très vite senti mieux.

Personnellement, je l'utilise quand j'ai de grosses difficultés à marcher. Je vis seul et je me demande comment je ferais pour être autonome sans lui. Je suis persuadé que c'est lui qui me permet de me sentir mieux et donc de remarcher plus aisément après une fatigue intense.

Cet appareil d'électro-stimulation ne convient pas à tous : une amie de la S.P. l'a essayé et cela ne lui a rien apporté de positif. Néanmoins, je conseille à toute personne S.P. de l'essayer un jour car il m'aide vraiment à rester en forme et à profiter au maximum de mes journées.

Aldo



A NOTER

Le groupe Informations-Rencontre invite les personnes atteintes de S.P. et leur entourage à une journée d'information sur le thème de « Hygiène de vie et sclérose en plaques ».

Le samedi 13 juin 1998.

Trois ateliers vous seront proposés :

- Comment bien se nourrir ?
- Comment gérer le stress ?
- Comment adapter son rythme de vie ?

Réservez déjà cette date dans vos agendas !
Une invitation détaillée vous parviendra en temps utile.



POUR EN SAVOIR PLUS...

Tous les documents présentés ici peuvent être obtenus sur simple demande adressée au groupe Documentation (voir permanence p. 20) 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.

HYGIÈNE

Attitude et maux de dos dans la S.P.

par Unité de recherche ARMS (Grande-Bretagne)

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

Prix 100,- FB

N° 4007

DIVERS

Informatique, quand tu nous piques

dans La Clef - 12/96 - Ligue Belge SP-CF

L'ordinateur individuel, outil plutôt que prothèse; la technique au service de la personne handicapée; une passion envoûtante (témoignage); précautions; que fait la Ligue et quelques adresses utiles pour suivre des formations spécifiques pour personnes handicapées.

11 pages

N° 4016



HYGIÈNE ALIMENTATION

Comment choisir ? (conseils d'alimentation)

par Centre d'éducation du patient et Ligue Belge SP-CF - 1990

Ce dépliant présente quelques conseils pour une alimentation équilibrée et pour augmenter l'apport d'acides gras polyinsaturés.

N° 4005

HYGIÈNE ALIMENTATION

S.P. et régime alimentaire

par Dr Hélène de Saxcé dans Le courrier de la S.P. - 1993 - Ligue Française contre la S.P.

Existe-t-il un rapport de cause à effet entre les facteurs nutritionnels et la S.P. ? Un régime alimentaire peut-il avoir un effet thérapeutique sur cette maladie ? Présentation des différents régimes diffusés auprès des malades S.P. L'auteur conclut sur 6 règles à respecter pour construire soi-même son propre régime alimentaire.

3 pages

N° 4011

HYGIÈNE ALIMENTATION

Acides gras essentiels et S.P.

par J. Mertin, neurologue - 1997 - Société Suisse de la S.P.

Si les régimes peuvent apporter un bien-être à tous, y compris dans les cas de S.P., il est bien connu qu'à lui seul, un régime ne guérit aucune maladie. L'article fait le point sur la S.P. et les acides gras essentiels : rôle, résultats scientifiques récents, efficacité et comment les consommer.

2 pages

N° 4015

MÉDICAL

Chaleur et S.P.

par Ligue Française contre S.P. - 1992

Mécanismes se produisant dans le cadre de la S.P. Que peut-on conseiller en pratique ?

1 page

N° 1034

MÉDICAL PARALLÈLE

Apprendre à mieux se connaître pour mieux se soigner

1993 - Ligue Belge SP-CF

Résumé de la journée d'information de mai 1993. Réflexion sur ce que sont des médecines alternatives comme l'acupuncture, la phytothérapie, l'homéopathie, l'ostéopathie et la psychothérapie. Que peuvent-elles apporter et quelles sont leurs limites dans le cadre de la S.P. ?

Prix : 100,- FB

N° 1049

PARAMÉDICAL

S.P. et training autogène

par Paul Imbach, psychologue dans S.P. Actuel - 1995 - Société Suisse de la S.P.

Brève explication de ce qu'est le training autogène. Cette méthode de relaxation se révèle très utile au malade S.P. pour supprimer ou gérer le stress. Cela permet de diminuer la fatigue et d'agir directement sur la douleur et la sensibilité à celle-ci.

1 page

N° 2022



PSYCHO

S.P. et psychisme

par Fossati P. & Consoli S. - 1992 - Journée d'Info S.P. France

Réactions adaptatives à la maladie, asthénie et S.P., notion de qualité de vie, rôle des facteurs psychologiques dans l'évolution de la S.P., troubles psychiatriques et intellectuels observés dans la S.P. Les auteurs abordent enfin l'aspect particulier que représente la vie des couples dont l'un des membres est atteint de S.P.

7 pages

N° 3008

PSYCHO

Problèmes de relations et dynamique psychologique dans la S.P.

par Dr Véri M. - 1988 - Soc. suisse de la S.P.

La vie relationnelle et les problèmes psychologiques que peut rencontrer une personne atteinte de S.P. : le domaine être humain - malade; le domaine famille - société; mélancolie et euphorie.

3 pages

N° 3012

PSYCHO

Approche psychologique de la S.P.

par Dr Bovier dans Psychologie médicale - 1991 - Soc. de presse médicale

Description du cheminement psychologique et rapide survol de certains aspects liés aux troubles de la S.P. Il s'ensuit une meilleure compréhension de la problématique interne vécue par la personne atteinte. L'article conclut sur la nécessité pour la personne atteinte de S.P. d'avoir un lieu pour parler de ses troubles, de ses difficultés et sentiments, un lieu où il est écouté et cru.

8 pages

N° 3007

PSYCHO

Emotivité et S.P.

Soc. Canadienne de la S.P.

La S.P. est un facteur de stress énorme. Personne ne maîtrise sa maladie aussi bien qu'il le voudrait. Mais on est maître du sens qu'on lui donne et de l'influence qu'on peut lui laisser avoir sur son caractère, sa philosophie de vie et sur son entourage. "Allez d'abord chercher en vous : vous y trouverez une force insoupçonnée. Tournez-vous ensuite vers l'extérieur. Vous devez être prêt à changer bien des choses, tâche où vous vous sentirez souvent seul. Enfin, vous vous sentirez moins seul si vous parlez vraiment avec votre entourage."

Prix : 50,- FB

N° 3015

VIE SOCIALE

Couple et S.P.

Dans Le courrier de la S.P. - 1992 - Ligue Française contre la S.P.

On connaît peu les incidences précises de la S.P. dans la vie des couples. On sait cependant que toute maladie évolutive amène des difficultés à traverser au cours des différents stades de la maladie. Sont abordés plus particulièrement : l'annonce du diagnostic, les habitudes de vie, la dépendance économique - physique - psychique, la sexualité et la grossesse. Il faut être conscient que les conflits conjugaux ne sont ni tous, ni toujours, imputables à la S.P.

4 pages

N° 5008

Un groupe pas comme les autres

L'Amicale des S.P. des Trois Frontières ... Qu'est-ce que cela peut bien signifier ? Non, ce n'est pas une troupe de contrebandiers, ni un groupement politico-linguistique ! Vous l'avez deviné, il s'agit d'un groupe d'entraide et de rencontre créé récemment par des personnes atteintes de S.P.

Mais alors, ces trois frontières ? C'est bien là la particularité de ce groupe : il est composé de Belges, mais aussi de Luxembourgeois et de Français ! La solidarité entre personnes atteintes par la S.P. s'étend au-delà des frontières.

Les personnes qui composent l'Amicale (une trentaine à ce jour) sont elles-mêmes atteintes de S.P. ou ont un proche qui l'est. Leur objectif est de se distraire et, d'ailleurs, les idées d'activités ne manquent pas : ateliers de peinture ou de dessin, film vidéo, théâtre, excursion, karaoké, jeux de cartes et de société, concert ...

Il se réunissent chaque premier jeudi du mois, dans un local accessible en voiturette : la Maison des Jeunes et de la Culture d'Athus.

Vous aimeriez en savoir plus ? Vous avez envie de devenir membre ?

Prenez simplement contact avec Jean-Michel Berns, rue Albert Claude 26 à 6791 Athus (063/38.80.41).



Découvrir

"Autonomie" : un des plus beaux mots de la langue française.

Recherchez par vous-même les petites facilités que vous pouvez apporter à votre vie quotidienne. Découvrez-vous tous les jours. Voyez, après des jours, semaines, mois, années, ce qui n'est plus facile et essayez d'y apporter un remède. Une aide matérielle souvent très simple peut vous aider à mieux vivre et à vous redécouvrir. Alors, vous vous direz qu'il n'y a pas trop de choses qui ont changé dans votre vie.

D'abord, aimez-vous, positivez ! Soyez simplement réaliste. Dites-vous bien qu'à côté de vous, il y a des gens qui ont d'énormes problèmes et que les vôtres sont peut-être bien moins énormes que vous le pensez.

Les jours se suivent, mais ne se ressemblent pas. Et les jours à venir avancent vers le printemps, avec les fleurs, les oiseaux, la renaissance de la nature.

Observez ! D'où que vous regardiez, il y a toujours quelque chose à découvrir. Cherchez ...

Carine Lamy

Sourire...

Et voilà, l'hiver est terminé ... A nous le soleil, les oiseaux qui chantent et les fleurs autour de nous ! Nous allons pouvoir, d'ici peu, en apprécier chaque détail. En été, nous pourrions rêver en écoutant le bruit d'une rivière qui serpente dans les bois ou, le soir, nous endormir avec le chant des derniers oiseaux encore éveillés.

Par le biais de « notre » revue, je voudrais aujourd'hui parler de l'aspect « magique » d'un sourire, à la fois pour celui qui le donne et pour celui qui le reçoit.

Parfois, on a l'impression que tout se ligue contre nous, le temps est maussade et des idées noires envahissent notre tête. Quand tout va mal, il suffit d'arrêter notre regard sur quelqu'un qui nous sourit et tout peut changer dans la seconde qui suit.

Ce sourire efface les pensées moroses qui nous avaient envahis, comme si une bonne fée retirait, d'un coup de baguette magique, toutes les images négatives qui nous traversaient l'esprit.

Si, un jour, rêveur, vous « souriez aux anges », il se trouvera souvent quelqu'un qui vous remar-

quera et qui interprétera votre expression, positivement. Inconsciemment, vous lui aurez donné un peu de bonheur.

Alors, même si nous ployons sous le poids des soucis, même si l'avenir nous préoccupe, essayons de nous montrer forts et opposons à tous ces tracasseries, une attitude souriante et heureuse.

Je poursuivrai mon article en vous faisant part d'un texte qu'une de mes collègues m'a transmis, et qui illustre réellement tout ce que je voulais vous écrire aujourd'hui.

*De tous les êtres vivants, l'homme seul peut sourire ...
Un sourire ne coûte rien, mais vaut beaucoup.*

Il enrichit ceux qui le reçoivent, sans appauvrir ceux qui le donnent.

Personne n'est pauvre au point qu'un sourire ne puisse l'enrichir.

Un sourire crée le bonheur au foyer, suscite la bienveillance en affaires.

Il rend la paix à l'âme inquiète, l'entraîne au désespéré.

Il est le rayon de soleil du cœur mélancolique et le meilleur antidote naturel contre la tristesse.

De plus, il ne peut être acheté, mendié, emprunté ou volé, parce qu'il n'a de valeur pour personne, tant qu'il n'a pas été offert.

Certains gens sont trop lassés pour vous faire don d'un sourire.

Donnez-leur l'un des vôtres, parce que personne n'a autant besoin d'un sourire, que celui qui n'en a plus à donner.

Peut-être que, tout comme moi, vous trouverez ces lignes jolies et qu'il vous arrivera aussi de les relire. Elles vous rendront alors un coup de punch. A cet instant-là, vous trouverez que la vie est vraiment belle, qu'elle vaut la peine d'être vécue, malgré nos problèmes qui seront toujours présents, mais, ô combien diminués !

Evelyne Vertessen.



Pour plus d'autonomie à votre domicile

ERG HOME CONSULT

Rue Django Reinhardt, 18
6238 PONT-A-CELLES
Tél./Fax : 071/84 67 13

Evaluation, essais, vente d'aides techniques.
Voitures, lits, soulève-personnes...
Meilleur rapport QUALITE/PRIX.

OPALE	MEYRA	LINIDO	SUNRISE	MEDICAL
ROHO	JAY	INVACARE	POIRIER	ACTION
S&S	ADAPTABILITY	SCANDINAVIAN	MOBILITY	



Scalamobil :

monter et descendre les escaliers dans **vo**tre fauteuil roulant.

- **adaptable** à presque tous les fauteuils manuels
- démontable et **transportable** dans votre voiture
- monte et descend dans tous les escaliers.

Scoter :

Sporster et Superlight

Autres produits :

- motorisation pour fauteuils manuels
- lève-bain électrique
- vélo pousse-pousse



Superlight

TÉLÉPHONEZ POUR UNE DÉMONSTRATION GRATUITE

EUROMOVE SPRL BVBA

44 chaussée de Waterloo • 1640 Rhode St. Genèse
Tél. 02/358 59 86 • Fax 02/358 59 51

DU NOUVEAU AU GROUPE DOCUMENTATION

Tous les documents présentés ici peuvent être obtenus sur simple demande adressée au groupe Documentation (voir permanence p. 20) 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.

HYGIÈNE

L'équilibre électromagnétique : maladies de civilisation et pollution électrique

par Dr J.P. Maschi - 1985 - Ligue Belge SP-CF

Exposé présenté par le Dr Maschi lors de la journée sur les thérapies non-classiques en S.P. le 21/9/85. Conditions atmosphériques et santé, électricité statique et vie moderne, complications tardives de l'électrocution, conditions de vie et maladies de civilisation, pollution électrique, thérapeutique préconisée par le Dr Maschi, conseils donnés aux malades.

8 pages

N° 4018

HYGIÈNE ALIMENTATION

Les régimes diététiques

par C. Serck, diététicienne - 1985 - Ligue Belge SP-CF

Diététique et S.P. : qu'en est-il ? Exposé présenté par Mme Serck lors de la journée sur les thérapies non-classiques en S.P. le 21/9/85. Régimes du Dr Evers, de Bircher-Benner, anopsologie ou instincothérapie (Burger), régime du Dr Kousmine.

6 pages

N° 4019

MÉDICAL PARALLÈLE

La S.P. et l'homéopathie

par Dr J.G. Imberechts - 1985 - Ligue Belge SP-CF

Exposé présenté par le Dr Imberechts lors de la journée sur les thérapies non-classiques en S.P. le 21/9/85.

5 pages

N° 1112

MÉDICAL RECHERCHE

Obturation des dents par amalgame et S.P.

par Dr Peter Sheridan (Sydney University) - dans MS Management - 1997 - IFMSS

Certains ont émis l'hypothèse qu'il pouvait y avoir un lien entre le mercure libéré par les amalgames dentaires et les maladies telles que la sclérose en plaques. L'article expose qu'il n'y a pas de raison particulière de penser que les amalgames dentaires pourraient être la cause de la S.P. et qu'il faille les retirer.

15 pages

N° 1110

MÉDICAL RECHERCHE

Le facteur viral

par Lorna Layward dans MS Matters - 1997 - MS Society of England

Pendant longtemps, on a cru que les virus étaient impliqués dans l'écllosion de la S.P. Cette hypothèse n'a, jusqu'à présent, été confirmée par aucune preuve. Toutefois, des découvertes récentes relancent cette piste.

5 pages

N° 1117

MÉDICAL TRAITEMENT**La prévention des escarres**

par Le Groupe belge Recherche en Assurance de Qualité ASTA MEDICA - 1997

Cette brochure aborde tous les aspects de cet important problème : approche théorique (physiopathologie et facteurs de risque), aspect préventif (détection des patients à risque et actions de prévention), conseils pour traiter et bibliographie.

14 pages (gratuit)

N° 1108

MÉDICAL TRAITEMENT**Douleur, fatigue, spasticité : des symptômes dont on parle peu**

par Dr Chaput, Dr Sadzot et Dr Deroover - 1997 - Ligue Belge SP-CF

Comptes-rendus de la journée d'information du 27/6/97. Les exposés abordent les symptômes et leurs traitements possibles. Ils sont suivis de 27 questions-réponses.

Prix : 100 F

N° 1109

MÉDICAL TRAITEMENT**La S.P. et la ménopause**

par Lynne Swanson dans MS Kontakt - 1997 - Ligue luxembourgeoise S.P. repris du Canada

Importance d'un bon suivi médical pour les femmes atteintes de S.P. lorsque vient la ménopause. Nécessité que le corps médical étudie cette période de la vie, normale mais parfois difficile. Oestrogène et réponse immunitaire : les chercheurs commencent à s'intéresser à l'effet des hormones sur la S.P. et le système immunitaire.

2 pages

N° 1118



**Matériel
de réhabilitation
d'occasion
(qualité assurée).**

Assortiment :

- Lits réglables (électriques)
- Tricycles (électriques - à moteur ou manuels)
- Scooters électriques
- Chaises roulantes (électriques) e.a. Meyra - Orthopedia - L.M.D.
- Sièges d'enfant
- Chaises roulantes pour enfants
- Buggys
- Soulève - personne

TEL 09/236 20 72 • FAX 09/236 11 71
MAGASIN : DRONGENSESTEENWEG 77 • 9000 GENT
A VISITER SUR RENDEZ-VOUS

ORTOPEDIA	INVACARE	SUNRISE MEDICAL
MEYRA	<i>Küschall</i>	QUICKIE
AMIGO	<i>Action</i>	JAY
ROHO	OPALE	STERLING
SCANDINAVIAN MOBILITY		



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

**Voiturettes manuelles - voiturettes électroniques
Tricycles électroniques
Soulève - malades - Adaptations de salle de bain
Lits d'hôpitaux**

Service technique assuré par des spécialistes



15 ans d'expérience !

- Agréé toutes mutuelles -

A VENDRE

Fauteuil électrique en tissu, très bon état

Prix : 20.000 F

Voiturette manuelle Fortress ultra légère, jamais utilisée, repose-pieds rabattables dans les deux sens, roues démontables, coussin mousse Jay

Prix : 35.000 F (valeur : 66.000 F)

Tél. : 04/341.51.77

Chaise manuelle Meyra Primus, pneus neufs

Prix : 19.000 F

Chaise électrique Orthopedia, nouv. batterie, repose-pied, éclairage

Prix : 40.000 F

Tél. (soir) : 064/55.92.26 ou 54.06.21 ou 55.54.63

Système Braun D/C Lift-a-way, charge utile 350 kg, roll-stop automatique, pompe backup manuelle, CE agréé, complètement automatique, système de fixation et ceinture de sécurité, permet l'installation d'une personne en chaise roulante à l'arrière d'un véhicule type minibus, camionnette ou fourgonnette. Etat neuf.

Tél. : 069/21.15.15 (après 20h)

Tricycle d'occasion (4 ans), peu servi, 3 vitesses, torpédo, coffre à l'arrière, éclairage

Prix : 6.000 F (valeur 40.000 F)

Tél. : 065/84.34.05

Voiturette électrique Power Tec 40

Tél. : 085/31.26.87

DIVERS**Divers**

Cherche véhicule d'occasion, boîte automatique ou commande manuelle

Tél. : 082/66.77.80

Ardèche (France - 10 km des Vans) : **particulier loue maison (6 pers.)** plain-pied, confort, piscine, accessible en voiturette, libre en juin et 1ère quinzaine septembre

Tél. : 083/21.31.61

Votre annonce ...

paraîtra dans *La Clef* gratuitement si vous êtes atteint de S.P. et affilié à la Ligue. Sinon, nous vous demandons une participation de 200 F.

M OOVER 85 C

Un fauteuil roulant électrique pas comme les autres



Standard: bascule de l'assise et inclinaison du dossier réglable par l'utilisateur! Choix entre traction avant et propulsion arrière.

Utilisation intérieur ou extérieur.

Egalement disponible: inclinaison des repose-pieds et du dossier, réglage de l'inclinaison du siège et son élévation électriques.

Demandez notre brochure ou contactez votre prestataire!



SCANDINAVIAN MOBILITY

Scandinavian Mobility - I.M.A.B. n.v.

Autobaan 14 • 8210 Loppem

Tel: 050/83.10.10 • Fax: 050/83.10.11

JEU-CONCOURS

Résultats du numéro précédent

LES SOLUTIONS

Jeu 1 : A = 3, B = 7, C = 5, D = 9

Jeu 2 : $9 + 4 - 3 = 10$ • $7 + 10 - 8 = 9$ • $6 + 5 - 11 = 0$

Jeu 3 : $44 \times 8 = 352$ • $352 - 88 = 264$ • $264 + 48 = 312$

• $312 : 4 = 78$

Question subsidiaire : 6 participants.

LES GAGNANTS

Fabienne Chambon (Marcinelle), Giuseppe Colore (Quaregnon) et Guy Balthazar (Wanze) gagnent chacun 200 F.

Bravo à tous les participants et ... à l'auteur du jeu-concours !

POÉSIE

Je rêve d'un avenir,
d'un avenir plein de lumière,
inondant la Terre ;
d'un monde chaleureux pour tous,
jeunes et vieux ;
d'un avenir rassurant
pour des milliers d'enfants ;
d'un monde plein de tendresse
pour des coeurs en détresse ;
d'un avenir d'espoir fraternel,
ouvert à chaque appel.
Tout est permis quand on rêve
et qu'on aime la vie.

*Anne-Marie
Les Mousquetaires*

**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

Agéé de l'INAMI

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

SERVICE PERSONNALISE

DEVIS GRATUIT

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

**Handi
move**
INTERNATIONAL



Il s'agit d'un appareil

- qui est une aide dans l'hygiène quotidienne;
- qui laisse le dos et le siège totalement libres;
- qui est une aide pour le bain;
- qui offre une position assise confortable;
- qui est une aide pour la rééducation, la marche ou la position debout;
- qui peut s'utiliser de façon autonome.

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

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



Activités périodiques

Amicale des S.P. des Trois Frontières,
1er jeudi du mois, Athus
Infos : 063/38.80.41

Réunion du groupe Alpha,
2e mardi du mois, St-Vaast
Infos : 064/84.86.59

Réunion du groupe de Bury,
2e mercredi du mois, école communale de Bury
Infos : 069/34.43.59

Réunion du groupe S.P. Jeunesse,
2e samedi du mois, La Louvière
Infos : 067/44.24.33

Réunion du 3e mardi, détente,
goûter et jeux de société,
Centre de Rencontre de Naninne
Infos : Comité de Namur

Réunion du groupe S.P. Rance,
3e jeudi du mois, Forchies-la-Marche
Infos : 071/81.27.77

Réunion du groupe Cap Amitié,
3e vendredi du mois, Mons
Infos : 065/78.19.54

Réunion du groupe Carpe Diem,
4e mercredi du mois, Mouscron
Infos : 056/34.30.79

Réunion du groupe Delta,
4e jeudi du mois, pour personnes récemment
diagnostiquées, Quaregnon
Infos : 065/63.16.15

Réunion du groupe Les Mousquetaires,
4e jeudi du mois, Marcinelle
Infos : 071/43.36.19



Mars 1998

Journée d'information « Le point sur les traite-
ments médicamenteux récents » (avec témoi-
gnages de personnes atteintes de S.P.),
Sa 28/3, Centre de Rencontre de la Ligue
Infos : Groupe Informations-Rencontre



Avril 1998

Sortie cinéma, film « Titanic »
Infos : Comité de Liège

Assemblée générale de la Ligue -
Communauté Française
Sa 18/4, Centre de Rencontre de Naninne
Infos : Siège social

Conférence : magnétisme, santé de la maison,
plantes,
Je 23/4, 14h, Rixensart
Infos : Groupe Espoir (02/384.04.02)



Mai 1998

Excursion à Enghien
Infos : Comité de Bruxelles

Projection de diapositives sur la Scandinavie,
Sa 9/5, 14h
Infos : Groupe Espoir (02/384.04.02)

Vacances à la mer,
du Sa 9 au Sa 16/5, pension complète et
animations, encadrement prévu
Infos : Groupe Vacances

Cabaret wallon tournaisien,
Sa 23/5, 14h30, Salle paroissiale de Orcq
(Tournai), ouvert à tous
Infos : Groupe de Bury (069/34.43.59)

Journée « A la rencontre des groupes d'entraide »,
Sa 30/5, Centre de Rencontre de la Ligue
Infos : Siège social



Juin 1998

Excursion à Anvers
Infos : Comité de Namur

Dîner annuel
Infos : Comité de Liège

Excursion à Canterbury (Angleterre),
Me 3/6
Infos : Comité de Bruxelles

Journée « Mode de vie et régime alimentaire en
S.P. : comment s'adapter ? »,
Sa 13/6, Centre de Rencontre de la Ligue
Infos : Siège social

Séjour à la mer,
du 15/6 au 19/6, Zon en Zee, Westende
Infos : Groupe Espoir (02/384.04.02)

Matinée de formation pour les kinésithérapeutes
« Sclérose en plaques et kinésithérapie »,
Sa 20/6, Centre de Rencontre de la Ligue
Infos : Siège social



Septembre 1998

Opération Chococlef,
du Je 10 au Di 13/9 et du Je 17 au Di 20/9,
partout où le chocolat belge s'apprécie au profit
de la Ligue !
Infos : Comités provinciaux



Octobre 1998

Matinée d'information pour les neurologues
« Le point sur la S.P. »,
Centre de Rencontre de la Ligue
Infos : Siège social

Journée « Projets de vie, projets personnels,
projets professionnels »,
Sa 10/10, Centre de Rencontre de la Ligue
Infos : Groupe Emploi

MONOLIFT

*LA solution
pour monter à l'étage !*

- Offre gratuite
- Primes de l'état
- Livraison rapide
- Grand choix de coloris
- Service 24 h sur 24 h



Informations sur simple demande à:

THYSSEN DE REUS S.A.
Kaleweg 20
9030 GENT MARIKERKE
Tél.: 0800/94365 (numéro gratuit)



THYSSEN
STAIRLIFT GROUP

Nom :

CL 98

Adresse :

C. postal : Commune :

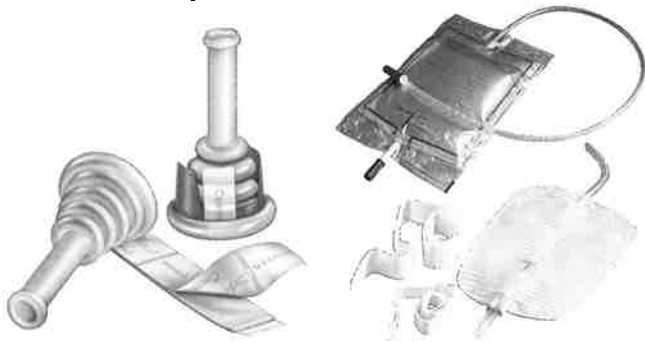
Tel. :

Souhaite documentation Offre Prime

Conveen : Systems



Conveen Security+ L'étui pénien et la poche à urine



Vos avantages

- système typiquement masculin
- pratique et facile à mettre en place
- confortable pendant la journée et discret
- un étui pénien suffit pour être protégé pendant 24 heures, même pendant la nuit
- bénéficier d'un sommeil ininterrompu grâce à une poche à urine de grande capacité (2L)

La gamme **Conveen** est disponible en bandagisterie et en pharmacie

Aujourd'hui l'incontinence urinaire masculine
se contrôle parfaitement et facilement !

OFFRE D'ESSAI GRATUIT (Bon à remplir et à renvoyer à Coloplast Belgium NV)

Nom Prénom

Date de naissance M Mme

Rue N° Code Postal

Localité Tel Fax

Souhaitez recevoir: une documentation sur les produits **Conveen**

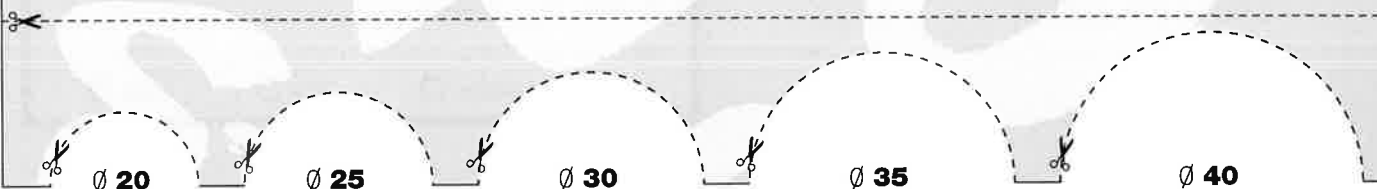
un paquet d'essai gratuit **Conveen** au diamètre : 20 mm - 25 mm - 30 mm - 35 mm - 40 mm

être informé des nouveautés **Conveen**

Coloplast Belgium NV
Humaniteitslaan 65
1601 Ruisbroek
Tel. 02/334 35 35
Fax. 02/334 35 36

Coloplast respecte rigoureusement la loi du 8 décembre 1992 relative à la protection de la Vie Privée.

 **Coloplast**



SIEGE SOCIAL

Zoning artisanal
Rue des Linottes 6 - 5100 Nannine
Tél. : 081/40 15 55
Fax : 081/40 06 02
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 1.000 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 9 h à 12 h



Adresse :
Rue E. Marneffe 37
4020 Liège
Tél : 04/344 22 62

Adresse :
Zoning Artisanal
Rue des Linottes 6
5100 Nannine
Tél. : 081/40 15 55

«INFORMATIONS ET RENCONTRES»

mardi de 9h à 16h



«LEGISLATION»

jeudi de 10h à 13h



«EMPLOI»

1^{er} mardi du mois de 12h30 à 15h



«INFORMATIQUE»

2^e mardi du mois de 9h à 15h



«LOGEMENT ET HABITAT»

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 9h à 12h
Rue de Bruxelles, 20 - 1300 Wavre
Tél. : 010/24 16 86
CB : 271-0212770-81

BRUXELLES

Permanence: mercredi et vendredi de 9h30 à 12h
Avenue Plasky, 173/11
1030 Bruxelles
Tél. : 02/735 86 21
Fax : 02/735 32 47
CB: 210-0034161-69

HAINAUT

- PARTIE EST - CHARLEROI :
Permanence : jeudi de 9h à 12h
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 9h à 12h
Rue de Saint-Antoine, 1 - 7021 Havré
Tél. : 065/87 42 99
CB : 271-0391300-34

LIEGE

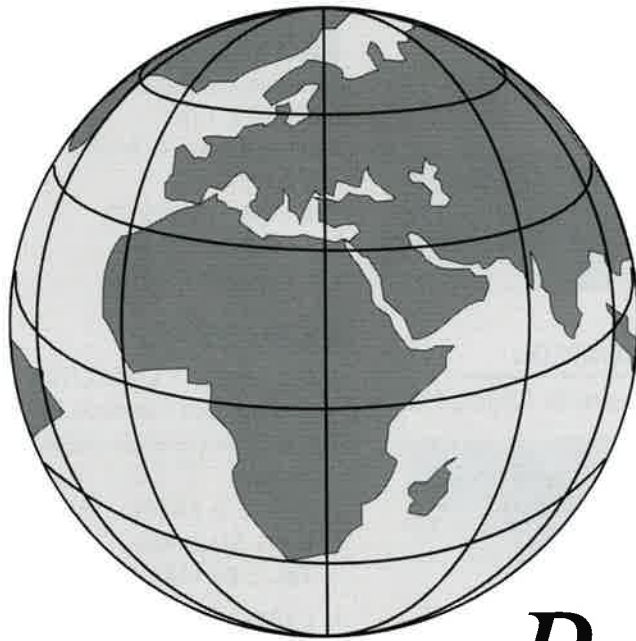
Permanence : mardi, mercredi et jeudi de 9h à 12h
Rue E. Marneffe, 37 - 4020 Liège
Tél. : 04/344 22 62
Fax : 04/344 08 63
CB : 000-0041473-54

LUXEMBOURG

- Partie Est - Permanence :
mercredi de 9h à 11h30
Clinique Ste-Thérèse
Chaussée de Houffalize, 1
6600 Bastogne
Tél. : 061/21 82 79
- Partie Ouest - Permanence :
mardi de 9h à 12h
Rue des Raines, 2 - 5580 Wavreille
Tél. : 084/21 45 89
CB : 267-0208969-50

NAMUR

Permanence : mardi de 9h à 12h et jeudi de 13h30 à 16h30
Zoning Artisanal
Rue des Linottes 6 - 5100 Nannine
Tél. : 081/40 04 06
CB : 250-0098441-71



*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.