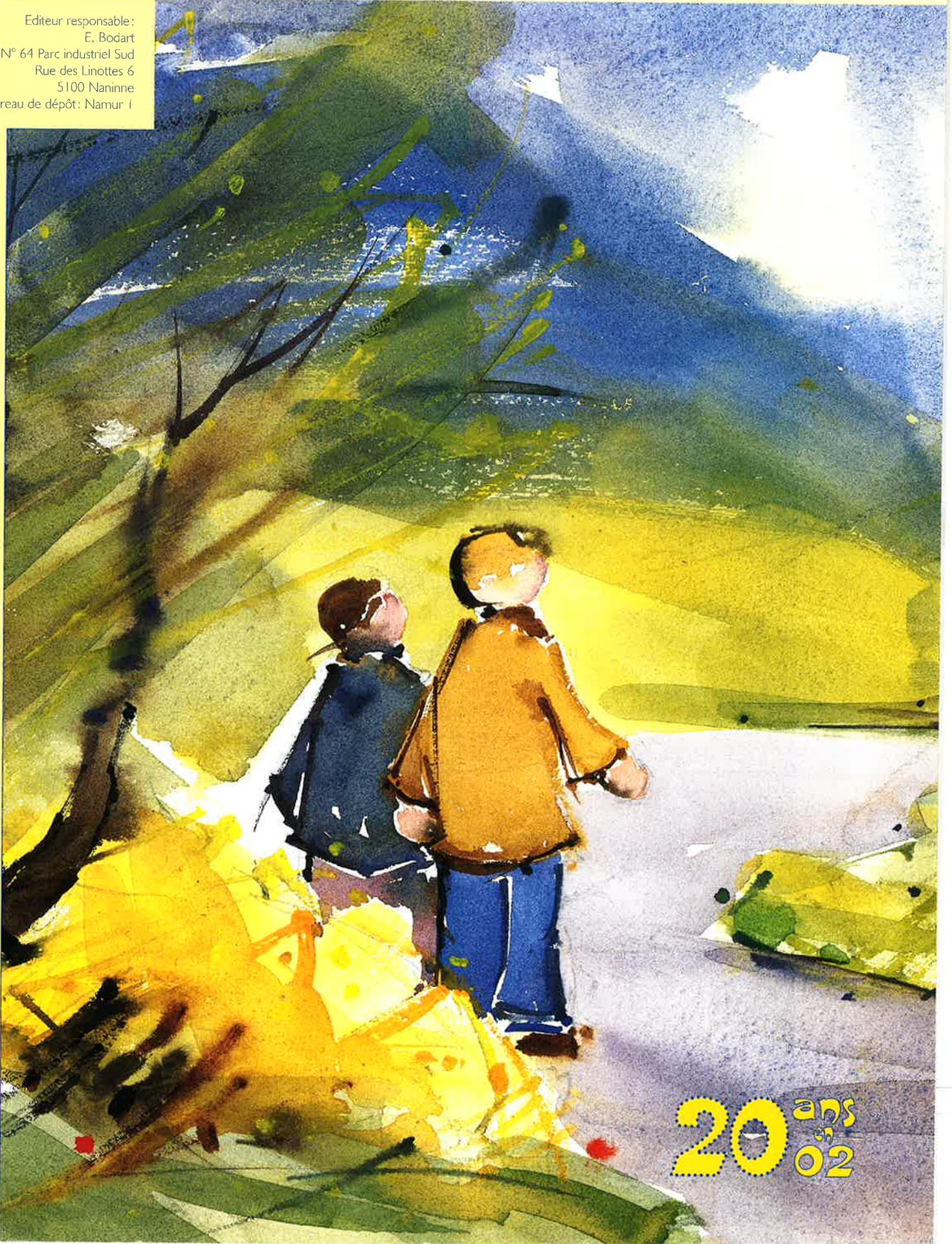


# La Clef

Belgique - België		
Bureau de dépôt Namur		
P.P.	7	760

N° 76 • PÉRIODIQUE TRIMESTRIEL • 3<sup>e</sup> TRIMESTRE 2002

Editeur responsable :  
E. Bodart  
N° 64 Parc industriel Sud  
Rue des Linottes 6  
5100 Naninne  
Bureau de dépôt: Namur I



20 ans  
en  
02

# SPRL ASSURANCES & PLACEMENTS

## Assurances

### Message important d'un courtier aux affiliés de la Ligue

Pour vous, affiliés de la Ligue et pour les membres de votre entourage familial, la S.P.R.L. Assurances & Placements, bureau de courtage indépendant, souhaite vous faire bénéficier d'un maximum d'avantages se traduisant par des réductions importantes sur vos primes d'assurances.

Exemple: La prime d'une assurance R.C. (obligatoire) pour un scooter ou une chaise roulante électrique circulant sur la voie publique ne coûte que 42,14€ l'an, taxes comprises, alors que le tarif normal est d'environ 111,55€ l'an.

Pour tous les autres risques assurés, les réductions peuvent aller jusqu'à 20 ou 25 % de vos primes actuelles. Sans engagement de votre part, nous établirons une proposition en rapport avec votre situation.

Si vous souhaitez des informations, il vous suffit de compléter et de nous renvoyer le talon-réponse ci-dessous ou de demander notre visite par téléphone au 081/22.82.44.



Talon-réponse à renvoyer à: S.P.R.L. Assurances & Placements

Rempart de la Vierge 16 à 5000 Namur - Fax 081/23 19 80 - Tél. 081/22 82 44

Sans engagement de ma part, veuillez m'informer sur l'offre d'assurances réservée aux affiliés de la L.B.S.P. - C.F.

Nom: ..... Prénom: .....

Adresse .....

Code postal: ..... Localité: .....

Tél.: .....

# sommaire

## Editorial : Les trois portes de la sagesse

..... 4

## Le saviez-vous?

A vous la parole ! .....	6
Parlement européen et SEP .....	7
Prix de l'Académie Royale de Médecine .....	8
Nouveau service pour personnes à mobilité réduite ..	8
Conservation des interférons: erratum .....	8
Nathan est là! .....	9
Nouveau à Marcinelle .....	9
Réédition .....	9
Accessibilité: l'Indice Passe-Partout .....	10

## Du nouveau au groupe Documentation

..... 11

## Dossier: La Ligue a 20 ans (suite)

La rencontre et les groupes d'entraide .....	13
La rencontre et les ateliers créatifs .....	15
La rencontre et les services spécialisés ... ..	16
La rencontre et les activités des comités .....	17
La rencontre et le partenariat .....	18
La Ligue et le développement du bénévolat .....	19
Témoignage .....	19
La fête des 20 ans, le 8 septembre .....	20

## Courrier des lecteurs / témoignages

Dites-moi, Docteur ... ..	23
Echos .....	25
La cyclo-danse .....	26
En surfant sur Internet: tourisme .....	26

## Législation

Avantages sociaux et fiscaux .....

27

## Dossier : Vivre en solo

La solitude, pas toujours facile (témoignage) .....	I
L'autonomie, un petit supplément d'âme .....	I
Témoignage .....	II
Témoignage .....	III
Vivre seul : un projet .....	IV
Tolérer n'est pas admettre (témoignage) .....	V
Inactivité et solitude (témoignage) .....	V
Indépendance... (témoignage) .....	VI

## Petites annonces

..... 29

## Agenda

..... 31

## Les adresses de la Ligue

..... 33

## Mots croisés

..... 34

**Rédactrice en chef:** C. Dradin - 081/40 15 55

**Cellule de créativité:** R. Beka, E. Craenhals, V. Debry, J. Degreef,  
C. Ghislain, H. Goethals, K. Lontie, A. Zahim

**Mise en page et maquette:** C. Dradin - Imprimerie Nuance 4 s.a.

**Impression:** Imprimerie Nuance 4 s.a. - 081/40 85 55

*Merci à Serdu pour sa gracieuse collaboration.*

*Illustration de couverture: d'après une aquarelle de Henri Bontemps.*

*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 asbl.*

# éditorial

## Les trois portes de la sagesse

Un roi avait pour fils unique un jeune prince, courageux, habile et intelligent. Pour parfaire son apprentissage de la vie, il l'envoya auprès d'un vieux sage.

«Eclaire-moi sur le sentier de la vie» demanda le prince.

«Mes paroles s'évanouiront comme les traces de tes pas dans le sable, répondit le sage. Cependant, je veux bien te donner quelques indications. Sur ta route, tu trouveras trois portes. Lis les préceptes indiqués sur chacune d'entre elles. Un besoin irrésistible te poussera à les suivre. Ne cherche pas à t'en détourner, car tu serais condamné à revivre sans cesse ce que tu aurais fui. Je ne puis t'en dire plus. Tu dois éprouver tout cela dans ton cœur et dans ta chair. Va, maintenant, suis cette route, droit devant toi.»

Le vieux sage disparut et le prince s'engagea sur le chemin de la vie.

Il se trouva bientôt face à une grande porte sur laquelle on pouvait lire «**Change le monde**».

«C'était bien là mon intention, pensa le prince, car si certaines choses me plaisent dans ce monde, d'autres ne me conviennent pas.»

Et il entama son premier combat. Son idéal, sa fougue et sa vigueur le poussèrent à se confronter au monde, à entreprendre, à conquérir, à modeler la réalité selon son désir.

Il y trouva le plaisir et l'ivresse du conquérant, mais pas l'apaisement du cœur. Il réussit à changer certaines choses, mais beaucoup d'autres lui résistèrent.

Bien des années passèrent.

Un jour, il rencontra le vieux sage qui lui demanda: «Qu'as-tu appris sur le chemin?»

«J'ai appris, répondit le prince, à discerner ce qui est en mon pouvoir et ce qui m'échappe, ce qui dépend de moi et ce qui n'en dépend pas.»

«C'est bien, dit le vieil homme. **Utilise tes forces pour agir sur ce qui est en ton pouvoir. Oublie ce qui échappe à ton emprise.**» Et il disparut.

Peu après, le prince se trouva face à une seconde porte. On pouvait y lire «**Change les autres**».

«C'était bien là mon intention, pensa-t-il. Les autres sont source de plaisir, de joie et de satisfaction, mais aussi de douleur, d'amertume et de frustration.»

Et il s'insurgea contre tout ce qui pouvait le déranger ou lui déplaire chez ses semblables. Il chercha à infléchir leur caractère et à extirper leurs défauts.

Ce fut là son deuxième combat.

Bien des années passèrent.

Un jour, alors qu'il méditait sur l'utilité de ses tentatives de changer les autres, il croisa le vieux sage qui lui demanda: «Qu'as-tu appris sur le chemin?»

«J'ai appris, répondit le prince, que **les autres ne sont pas la cause ou la source de mes joies et de mes peines, de mes satisfactions et de mes déboires. Ils n'en sont que le révélateur ou l'occasion. C'est en moi que prennent racine toutes ces choses.**»

«Tu as raison, dit le sage. Par ce qu'ils réveillent en toi, les autres te révèlent à toi-même. Sois reconnaissant envers ceux qui font vibrer en toi joie et plaisir, mais sois-le aussi envers ceux qui font naître en toi souffrance ou frustration, car à travers eux la vie t'enseigne ce qui te reste à apprendre et le chemin que tu dois encore parcourir.» Et le vieil homme disparut.

Peu après, le prince arriva devant une porte où figuraient ces mots «**Change-toi toi-même**».

«Si je suis moi-même la cause de mes problèmes, c'est bien ce qui me reste à faire», se dit-il. Et il entama son troisième combat. Il chercha à infléchir son caractère, à combattre ses imperfections, à supprimer ses défauts, à changer tout ce qui ne lui plaisait pas en lui, tout ce qui ne correspondait pas à son idéal.

Après bien des années de ce combat où il connut quelques succès mais aussi des échecs et des résistances, le prince rencontra le sage qui lui demanda: «Qu'as-tu appris sur le chemin?»

«J'ai appris, répondit le prince, qu'**il y a en nous des choses qu'on peut améliorer, d'autres qui nous résistent et qu'on n'arrive pas à briser.**»

«C'est bien», dit le sage.

«Oui, poursuit le prince, mais je commence à être las de me battre contre tout, contre tous, contre moi-même. Cela ne finira-t-il jamais? Quand trouverai-je le repos? J'ai envie de cesser le combat, de renoncer, de tout abandonner, de lâcher prise.»

«C'est justement ton prochain apprentissage, dit le vieux sage. Mais avant d'aller plus loin, retourne-toi et contemple le chemin parcouru.»

Et il disparut.

Regardant en arrière, le prince vit dans le lointain la troisième porte et s'aperçut qu'elle portait sur sa face arrière une inscription qui disait **«Accepte-toi toi-même»**.

Le prince s'étonna de ne point avoir vu cette inscription lorsqu'il avait franchi la porte la première fois, dans l'autre sens. «Quand on combat, on devient aveugle», se dit-il.

Il vit aussi, gisant sur le sol, éparpillé autour de lui, tout ce qu'il avait rejeté et combattu en lui : ses défauts, ses ombres, ses peurs, ses limites, tous ses vieux démons. Il apprit alors à les reconnaître, à les accepter, à les aimer. Il apprit à s'aimer lui-même, sans plus se comparer, se juger, se blâmer.

Il rencontra le vieux sage qui lui demanda: «Qu'as-tu appris sur le chemin?»

«J'ai appris, répondit le prince, que **détester ou refuser une partie de moi, c'est me condamner à ne jamais être en accord avec moi-même. J'ai appris à m'accepter moi-même, totalement, inconditionnellement.**»

«C'est bien, dit le vieil homme, c'est la première sagesse. Maintenant, tu peux repasser la troisième porte.»

A peine arrivé de l'autre côté, le prince aperçut au loin la face arrière de la seconde porte et y lut: **«Accepte les autres»**.

Tout autour de lui, il reconnut les personnes qu'il avait côtoyées dans sa vie, celles qu'il avait aimées comme celles qu'il avait détestées, celles qu'il avait soutenues et celles qu'il avait combattues. Mais, à sa grande surprise, il était maintenant incapable de voir leurs imperfections, leurs défauts, ce qui autrefois l'avait tellement gêné et contre quoi il s'était battu.

Il rencontra à nouveau le vieux sage. «Qu'as-tu appris sur le chemin?» demande ce dernier.

«J'ai appris, répondit le prince, qu'**en étant en accord avec moi-même, je n'avais plus rien à reprocher aux autres, plus rien à craindre d'eux. J'ai appris à accepter et à aimer les autres totalement, inconditionnellement.**»

«C'est bien, dit le vieux sage, c'est la seconde sagesse. Tu peux franchir à nouveau la deuxième porte.»

Arrivé de l'autre côté, le prince aperçut la face arrière de la première porte et y lut **«Accepte le monde»**.

«Curieux, se dit-il, que je n'aie pas vu cette inscription la première fois.» Il regarda autour de lui et reconnut ce monde qu'il avait cherché à conquérir, à transformer, à changer. Il fut frappé par l'éclat et la beauté de toutes choses, par leur perfection. C'était pourtant le même monde qu'autrefois. Était-ce le monde qui avait changé, ou son regard? Il croisa le vieux sage qui lui demanda: «Qu'as-tu appris sur le chemin?»

«J'ai appris, dit le prince, que le monde est le miroir de mon âme, que mon âme ne voit pas le monde, elle se voit dans le monde. Quand elle est enjouée, le monde lui semble gai, quand elle est accablée, le monde lui semble triste. Le monde, lui, n'est ni triste ni gai. Il est là, il existe, c'est tout. **Ce n'était pas le monde qui me troublait, mais l'idée que je m'en faisais. J'ai appris à l'accepter sans le juger, totalement, inconditionnellement.**»

«C'est la troisième sagesse, dit le vieil homme. Te voilà à présent en accord avec toi-même, avec les autres et avec le monde.»

Un profond sentiment de paix, de sérénité, de plénitude envahit le prince. Le silence l'habita.

«Tu es prêt, maintenant, à franchir le dernier seuil, dit le vieux sage, celui du passage du silence de la plénitude à la plénitude du silence.»

Et le vieil homme disparut.

*Texte paru sur le site <http://club-positif.com/>*

## A vous la parole!

Un forum de discussion est à présent disponible sur notre site Internet [www.ms-sep.be](http://www.ms-sep.be). De quoi s'agit-il?

Chacun est libre d'écrire un message pour faire part de son expérience ou de ses interrogations sur la vie avec la SEP. Chacun peut aussi répondre à un message laissé précédemment par quelqu'un d'autre. Le forum se veut donc un moyen d'entrer en contact avec d'autres personnes concernées par la SEP. Chaque mois, il reçoit quelque 500 visites!

- *Je suis très heureuse de la création de ce site, depuis le temps que j'en cherche un. On peut dire ce qu'on a sur le cœur et se sentir un peu moins seul dans ce dédale de sensations qui nous déroutent tous. On peut surtout écouter les autres et peut-être les aider certains jours, ou alors crier au secours si on est triste.*

Bonne chance à NOTRE site et amitiés à tous,

*J'ai 54 ans. Je suis atteinte de SEP depuis 20 ans et je suis encore là. Donc ... bon courage!*

Maria

- *Aujourd'hui mon neuro m'a prescrit un médicament pour la fatigue: le «amantan». Quelqu'un connaît-il ce médicament et son effet?*

Merci pour vos infos, @+

Pascale

- *Comment concilier travail et SEP? Je suis à mi-temps pour le moment, et j'ai l'impression que mes collègues me voient différemment, comme un touriste en quelque sorte. Comment faire face aux allusions parfois désobligeantes de certains?*

*Je travaille un jour sur deux (une semaine, trois jours et l'autre, deux jours). «Alors, c'est ta petite semaine, cette semaine», dois-je parfois entendre, «Quelle chance tu as!».*

*Le fait d'aller travailler nous permet, je pense, de ne pas toujours ruminer de mauvaises idées. Le comportement de certains collègues ne nous aide pas toujours.*

Amitiés, à bientôt

Jean-Claude

- *J'aurais aimé savoir combien de temps durent vos poussées? Le neuro dit que ça dure en moyenne un mois. Est-ce qu'il y en a pour qui ça dure plus?*

Merci de bien vouloir me renseigner.

Tisoune

Vous aimeriez répondre à un de ces messages? Vous avez envie, vous aussi, de recevoir des avis sur un sujet qui vous préoccupe? Alors, **rendez-vous sans tarder sur le site [www.ms-sep.be](http://www.ms-sep.be) et cliquez sur «Forum»!**



# MEDI MEUSE

















- > Ouverture: Tous les jours de 9h00 à 18h00  
Le samedi de 9h00 à 12h30
- > Livraison à domicile
- > Se rend à domicile (agréé Mutuelle)

Rue des Foulons 12 - 4500 HUY • Tél. 085/27 05 40 • E-mail: [medimeuse@mail.be](mailto:medimeuse@mail.be)

## Parlement européen et SEP

Le 25 juin dernier, une réunion était organisée à Bruxelles afin de sensibiliser des parlementaires européens à différents aspects de la SEP. Organisée par la Plate-forme européenne et la Fédération internationale de la SEP, cette réunion rassemblait des neurologues, des parlementaires, des représentants des différentes ligues européennes de la SEP et des personnes atteintes de SEP éventuellement accompagnées de proches. La Ligue C.F. était représentée par M. Bodart, Mme et M. Rihoux.

Le but de la réunion était avant tout de créer des contacts directs entre toutes ces personnes. Ces contacts ont été nombreux, francs et directs, sympathiques.

L'accent a surtout été mis sur l'accès rapide et facile de tout malade atteint de SEP au traitement le plus précoce qui soit. Il faut savoir qu'un traitement précoce de l'affection se traduit par un pronostic meilleur et que l'accès à ce traitement précoce n'est pas identique dans tous les pays d'Europe. A ce titre, la Belgique fait souvent figure de lanterne rouge.

Le 26 juin, la rencontre se prolongeait par une journée de travail au cours de laquelle les personnes atteintes de SEP étaient invitées à exprimer leurs souhaits. Quatre groupes de travail ont été organisés et chaque groupe a fait une série de suggestions et de propositions afin de procurer aux personnes atteintes de SEP une meilleure qualité de vie. Dans l'ensemble, ces suggestions pourraient se résumer en un seul mot : **l'accessibilité**. En effet, les personnes atteintes souhaitent :

- l'accès rapide aux traitements,
- l'accès aux lieux publics (y compris trains et bus),
- l'accès à des emplois adaptés,
- l'accès aux assurances (prêts, financements, ...).



(photo : Luc Vicca)

Elles désirent en outre :

- une meilleure information du public quant à leur maladie (public en général, familles, enfants des écoles, ...),
- une meilleure information du médecin généraliste afin d'assurer un diagnostic plus précoce de l'affection,
- une recherche accrue dans le domaine de la SEP.

Toutes ces suggestions et propositions seront hiérarchisées dans un document qui sera transmis aux autorités européennes en vue de poursuivre d'une manière pratique la réunion de sensibilisation du 25 juin.

Il va de soi que tous les souhaits émis ne seront pas automatiquement rencontrés du jour au lendemain, mais l'important est de faire aux autorités européennes des propositions concrètes et raisonnables, en espérant que certaines d'entre elles seront entendues et traduites en textes de lois ou recommandations.

Dr J.-P. Rihoux



- Fauteuil roulant
- Lit électrique
- Incontinence
- Aérosol
- Tentiomètre
- Glucomètre
- Chaise percée
- Béquille
- Cadre de marche
- Soulève-malade
- Fauteuil releveur
- Baignoires à hauteur variables...







*Du matériel de qualité accompagné de garanties  
(service après vente rapide)*

*Pour plus de renseignements, contactez-nous...*

---

rue Basse-hez, 3  
4653 BOLLAND

TEL. 087/66.20.31  
FAX. 087/66.10.67  
GSM 0495/25.42.18

## Prix de l'Académie Royale de Médecine

La Princesse de Merode et M. Bodart, notre Président, ont assisté le 22 juin, au Palais des Académies de Bruxelles, à la proclamation officielle des prix attribués par l'Académie Royale de Médecine de Belgique.

Parmi ceux-ci figurait le Docteur Pierrette Seeldrayers pour son travail «Expérience de six ans d'une consultation de sclérose en plaques».

C'est le Professeur Georges Franck qui fut chargé de sa présentation. Il insista particulièrement sur la simplicité, la clarté et la modestie de son travail, fait de rigueur méthodologique et d'enthousiasme, souvent peu valorisant sur le plan strictement personnel, mais combien gratifiant sur le plan humain et médical.

## Nouveau service pour personnes à mobilité réduite

Taxis Verts a adapté cinq nouveaux taxis, des Renault Kangoo, pour ce transport spécialisé au départ de ou/et vers Bruxelles. Le prix du transport est celui d'un taxi normal.

Les taxis adaptés peuvent être commandés 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 (prévoir un délai de 15 à 30 minutes en dehors des heures de pointe). Il suffit de former le numéro central des Taxis Verts (02/349 49 49) ou le numéro réservé aux personnes à mobilité réduite (02/349 45 45).

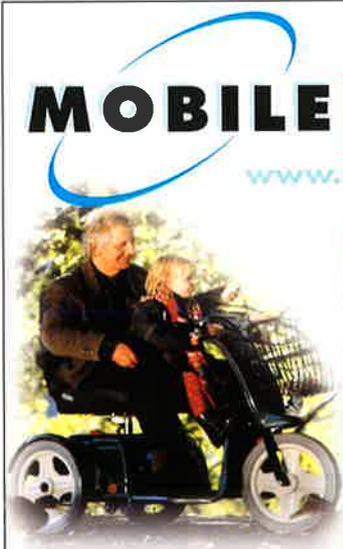
Autres avantages: Ces taxis peuvent transporter trois personnes assises supplémentaires et les chauffeurs ont reçu une formation spécifique aux besoins des personnes à mobilité réduite.

## Conservation des Interférons

Une petite erreur s'est glissée dans l'article paru dans le n° 75 de «La Clef» concernant la conservation des interférons.

Le Bétaféron (Schering) et le Rebif (Serono) doivent bien être conservés dans le frigo (entre 2 et 8°) ou, lors des déplacements, dans un sac frigo pour les maintenir à cette température.

Par contre, ce n'est pas le cas de l'Avonex (Biogen), qui peut se conserver à température ambiante, c'est-à-dire environ 25°. Si, au cours d'un déplacement, vous pensez que cette température risque d'être dépassée, il est prudent de stocker le produit dans un sac type isotherme ou dans un lieu qui le garde à la température préconisée.



**MOBILE** Le spécialiste des scooters électriques

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

**Le choix  
La qualité  
Le service**

Vitesse de 0 à 16 km/h  
Avec grandes roues, pour franchir trottoirs et obstacles  
Avec suspension pour votre confort  
Autonomie jusqu'à 65 km  
Choix parmi différents modèles

**0800-90207**  
Gratuit

**DEMANDEZ UNE DEMONSTRATION GRATUITE À DOMICILE... APPELEZ:**  
ou visitez notre salle d'exposition à Brugge, Blankenbergse stw. 14A

---

**Pour documentation ou démonstration gratuite**

**BON**

Nom \_\_\_\_\_  démonstration gratuite  
Rue \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_  documentation gratuite  
Code postal \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_  
Tél. \_\_\_\_\_

Envoyez ce bon à **MOBILE**,  
Blankenbergse steenweg 14, 8000 Brugge.

**MOBILE**



**Nathan est là !**

Depuis le 13 août, Cédric Declaye, chargé de l'accueil au Centre de Rencontre de Naninne, est papa d'un charmant petit Nathan. Toutes nos félicitations aux heureux parents et bienvenue à Nathan !

**Nouveau à Marcinelle**

«Les Mousquetaires» vous proposent de participer à leur cours d'aquarelle, qui débutera en octobre. Rejoignez-nous pour cette nouvelle activité donnée par un professeur de dessin !

Rappelons aussi le cours d'informatique du vendredi après-midi, à raison de deux séances par mois.

Infos: Mme Lejeune (071/41 30 35) ou Mme Grisay (071/20 21 75)



Rue du Cimetière 45  
B-7370 DOUR

J. LAVENNE  
Gérant

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

**La liberté retrouvée  
malgré votre handicap**

Toutes adaptations de véhicules  
pour moins valides ou leurs transports

Le spécialiste

«du travail sur mesure»

N° VERT: 0800 91134

Site: [www.handicap-car.com](http://www.handicap-car.com)

Tél. 065/63.11.92 • Fax : 065/52.17.97

E-mail: [j.lavenne@belgacom.net](mailto:j.lavenne@belgacom.net)

Atelier : H.C.-BLOMART

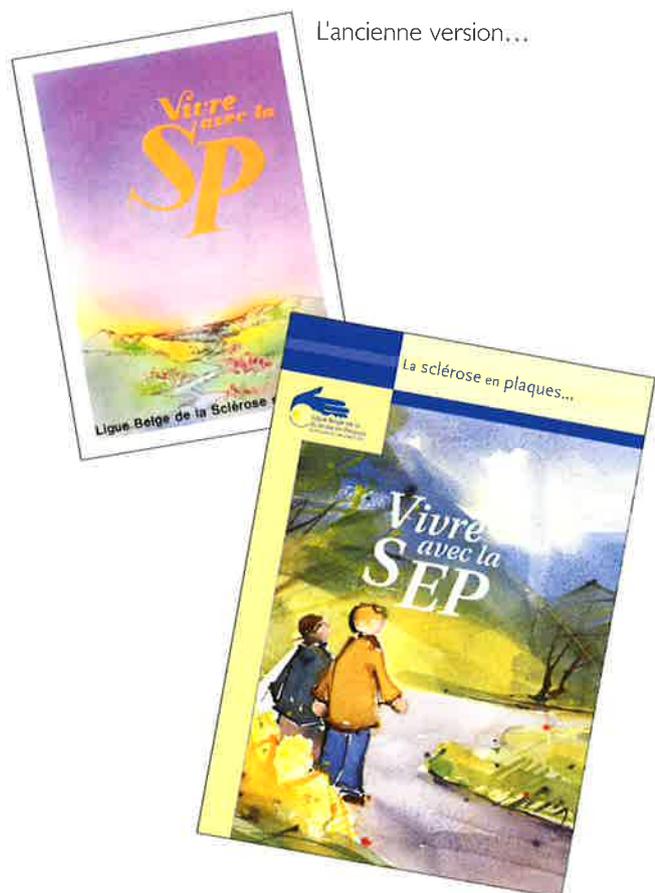
Place des Combattants 15 - 7330 SAINT-GHISLAIN

**Réédition**

En décembre dernier, nous vous informions de la nouvelle édition de la brochure de présentation de la Ligue. Dans la foulée, nous avons réédité la brochure «Vivre avec la SEP», qui s'attache à expliquer ce qu'est la maladie, comment on la diagnostique, quelle est son évolution, comment vivre avec elle et avec l'entourage. Plusieurs témoignages et quelques mots sur la Ligue viennent enfin.

La présentation graphique a été rajeunie et le texte quelque peu revu pour tenir compte des découvertes médicales récentes.

«Vivre avec la SEP» s'adresse principalement aux personnes en début de maladie. Elle est remise à toute personne directement concernée par la SEP qui entre pour la première fois en contact avec la Ligue. Elle est disponible auprès du service social et du groupe Documentation (référence N°1).



L'ancienne version...

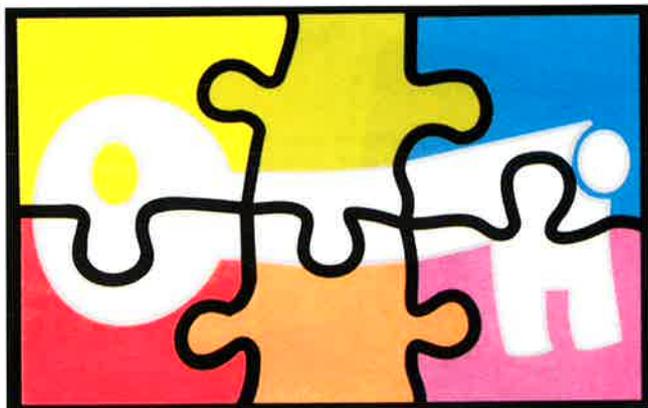
... et la nouvelle, agrémentée de l'aquarelle de Henri Bontemps (lui-même atteint de SEP)

## Accessibilité: l'indice Passe-Partout

Aujourd'hui: aller à l'hôtel de ville pour signaler mon changement d'adresse; ensuite, passer à la banque; aller faire les courses pour le dîner; ce soir, rendez-vous au cinéma, puis petit verre au café du coin ...

Une journée comme une autre, en somme. Mais voilà, vous êtes chaisard, vous vous déplacez avec des cannes, vous êtes aveugle et ne vous séparez jamais de votre chien d'aide, vous êtes sourd ou malentendant, vous êtes jeunes parents et promenez votre bébé en poussette, vous vous êtes cassé la jambe récemment...

Vous êtes de façon définitive ou momentanée à mobilité réduite et toute envie de déplacement entraîne inévitablement un chapelet de questions: Y a-t-il, à côté de l'impressionnant perron menant à l'entrée principale de l'hôtel de ville, une rampe d'accès? Les guichets de la banque sont-ils accessibles? Y a-t-il des places de parking réservées? Les salles du cinéma sont-elles toutes accessibles aux chaisards? Et les toilettes? etc.



Jusqu'à présent, seul un logo unique permettait d'évaluer l'accessibilité d'un bâtiment ouvert au public. Celui-ci est affiché ou non sur le bâtiment ou est affiché à mauvais escient. De plus, il n'est absolument pas nuancé puisqu'il ne résume pas la totalité des critères à prendre en compte pour les différents types de handicaps.

C'est pour remédier à cet état de fait que l'association GAMAH (Groupe d'Action pour une Meilleure Accessibilité aux personnes Handicapées) et le bureau d'études Plain-Pied ont mis au point, dans le cadre d'une convention avec le ministre wallon des Affaires sociales, Thierry Detienne, une méthode unique permettant d'analyser de manière très détaillée l'accessibilité de bâtiments en privilégiant l'autonomie de chacun.



Six logos représentent les 6 catégories de personnes à mobilité réduite prises en compte par l'Indice Passe-Partout:

- Chaisard seul (personne en chaise roulante pouvant se déplacer en toute autonomie),
- Chaisard assisté (personne en chaise roulante dont l'autonomie restreinte nécessite la présence d'une aide),
- Piéton appareillé (personne marchant avec difficulté, aidée de cannes, béquilles, prothèse ou déambulateur),
- Aveugle et malvoyant,
- Sourd et malentendant,
- Personne fragilisée (personne rhumatisante, cardiaque, fortement encombrée, ...)

3	7	0	2	2	4

Pour chaque catégorie, on attribue un indice allant de 0 jusqu'à 9 (le degré d'accessibilité le plus élevé), selon une logique spécifique adaptée aux priorités et aux besoins propres à chaque catégorie. Les 6 chiffres forment l'indice Passe-Partout.

### Où trouver des infos ?

Pour en savoir plus, vous pouvez vous connecter sur le site [www.plain-pied.org](http://www.plain-pied.org) ou contacter le Service Passe-Partout: rue du Grand Champ 4 à 5380 Noville-les-Bois (081/24 19 37).

## Du nouveau au groupe Documentation

Les documents présentés ici peuvent être obtenus sur simple demande adressée au groupe Documentation (voir permanence en fin de revue) avec la mention du N° de référence indiqué. Ils vous seront envoyés, accompagnés d'un bulletin de versement (minimum 1 €) couvrant le prix de l'article (0,05€ la page) ou de la brochure et les frais d'envoi.

### Général

#### La SEP avant Charcot

par Dr Christian Meyrignac - Créteil - France - 1999

Historique de la SEP. On attribue la première publication décrivant la SEP à Charcot et Vulpian en 1886. L'auteur passe en revue la saga des invasions Vikings à travers le monde et les migrations de leurs descendants pour tenter d'expliquer la répartition géographique de la maladie. La diffusion du gène de susceptibilité génétique à la SEP et son origine scandinave semblent actuellement bien argumentées.

article - 5 pages

N° 14

### Habitat

#### Le guide du chaisard 2002 Guide pratique de la personne à mobilité réduite

Collectif - éditions Parcours - 2002

Véritable guide-ressource, le «Chaisard» vous aide à trouver rapidement les ressources pratiques qui vous aideront au quotidien: déplacement, accessibilité, assurances, sports, innovations techniques et médicales. La thématique particulière de 2002 aborde un sujet délicat mais essentiel: la vie amoureuse et sexuelle. A voir aussi sur le web: [www.chaisard.com](http://www.chaisard.com).

Livre - 136 pages (gratuit pour affiliés)

n° 7013

### Hygiène alimentation

#### A table: recettes et conseils pratiques

par l'équipe logopédique du Centre SEP Melsbroek - 2002

Manger, boire, savourer une friandise,... des plaisirs à respecter. L'apparition des troubles de la déglutition n'implique pas une modification radicale des habitudes alimentaires. Avec un minimum d'adaptations, le repas peut rester un moment agréable et privilégié. 28 recettes clairement présentées, incluses dans la brochure «Fausses routes alimentaires», autant de sources d'inspiration pour vos prochaines préparations culinaires!

dossier - 1,5€

N° 4048

### Hygiène

#### La centrale d'achat de matériel d'incontinence

Ligue SEP-CF - 2002

La Ligue SEP - Communauté Française a négocié un tarif préférentiel avec des fournisseurs de matériel de qualité. Le dossier comprend la procédure à suivre pour en profiter, demande d'échantillons, dépliants, prix et bon de commande. Bon à savoir en cas de problème urinaire.

dossier - gratuit

N° 4047

### Ligue

#### A l'attention des bénévoles

Ligue SEP-CF - 2000

Cette brochure permet à tout nouveau bénévole ou sympathisant de prendre connaissance du paysage dans lequel il entre: la SEP (aspect médical et psychologique), la Ligue (structure), le service social, les services assurés par les bénévoles, le recrutement et l'encadrement, ainsi que les informations pratiques (adresses).

Brochure - 34 pages (gratuit)

N° 9012



# Life Goes on...

Serono peut aider à changer le cours de la maladie  
chez les patients atteints de SEP récurrente/rémittente...  
et leur permettre de mener une vie normale plus longtemps.

 **MS-Care**  
0800/84 440

 **serono**

Serono Benelux BV, Rue de l'Association 40-42, 1000 Bruxelles.

Depuis que la Ligue existe, **la rencontre** reste l'un de ses objectifs principaux: la rencontre avec la personne atteinte de SEP, et celle avec sa famille, son entourage.

Avec le temps, cette notion de rencontre s'est élargie parce que rien ne remplace les contacts avec les personnes, la possibilité de confronter, de partager les expériences et les vécus, de pouvoir s'informer, et peut-être de se sentir moins seul.

La Ligue est restée attentive à cette évolution et fait vivre la rencontre sous différentes facettes :

- > au travers des groupes d'entraide,
- > par la création de services spécialisés,
- > grâce aux activités des comités,
- > par le développement du partenariat et du bénévolat en particulier.

## La rencontre et les groupes d'entraide

Aux quatre coins de la Communauté française, des personnes atteintes de SEP et des membres de leur entourage souhaitent se réunir autour d'activités variées leur permettant de faire connaissance et de partager les joies et les moments difficiles de leur vie avec la maladie ...

Dans un esprit d'entraide et de solidarité, certains ont mis sur pied des groupes dont les membres se réunissent régulièrement. De véritables liens d'amitié se créent entre eux à l'occasion des différents projets et des activités diverses qu'ils réalisent ensemble.

Chaque groupe est **unique** de par le thème qui le fonde, mais aussi de par ses participants, qui l'animent et le font vivre. Chaque groupe, comme chaque membre de celui-ci, a son histoire, son vécu, son mode de fonctionnement.

### Les objectifs d'un groupe d'entraide sont :

- > briser l'isolement,
- > aider les personnes ainsi que leur entourage à vivre avec la réalité de la maladie,
- > favoriser les échanges et l'information,
- > ouvrir de nouveaux horizons, refaire des projets.

### Quelles sont les spécificités des groupes d'entraide à la Ligue?

#### L'adaptabilité

La SEP est une maladie de longue durée qui, malheureusement, peut évoluer au fil du temps. Il y a des jours où on se sent bien et d'autres moins. Le groupe évolue, s'adapte aussi en fonction des sautes d'humeur de la maladie: absence non prévue de l'un ou l'autre participant, activités revues en fonction de la mobilité des personnes, par exemples.

#### La diversité des objectifs

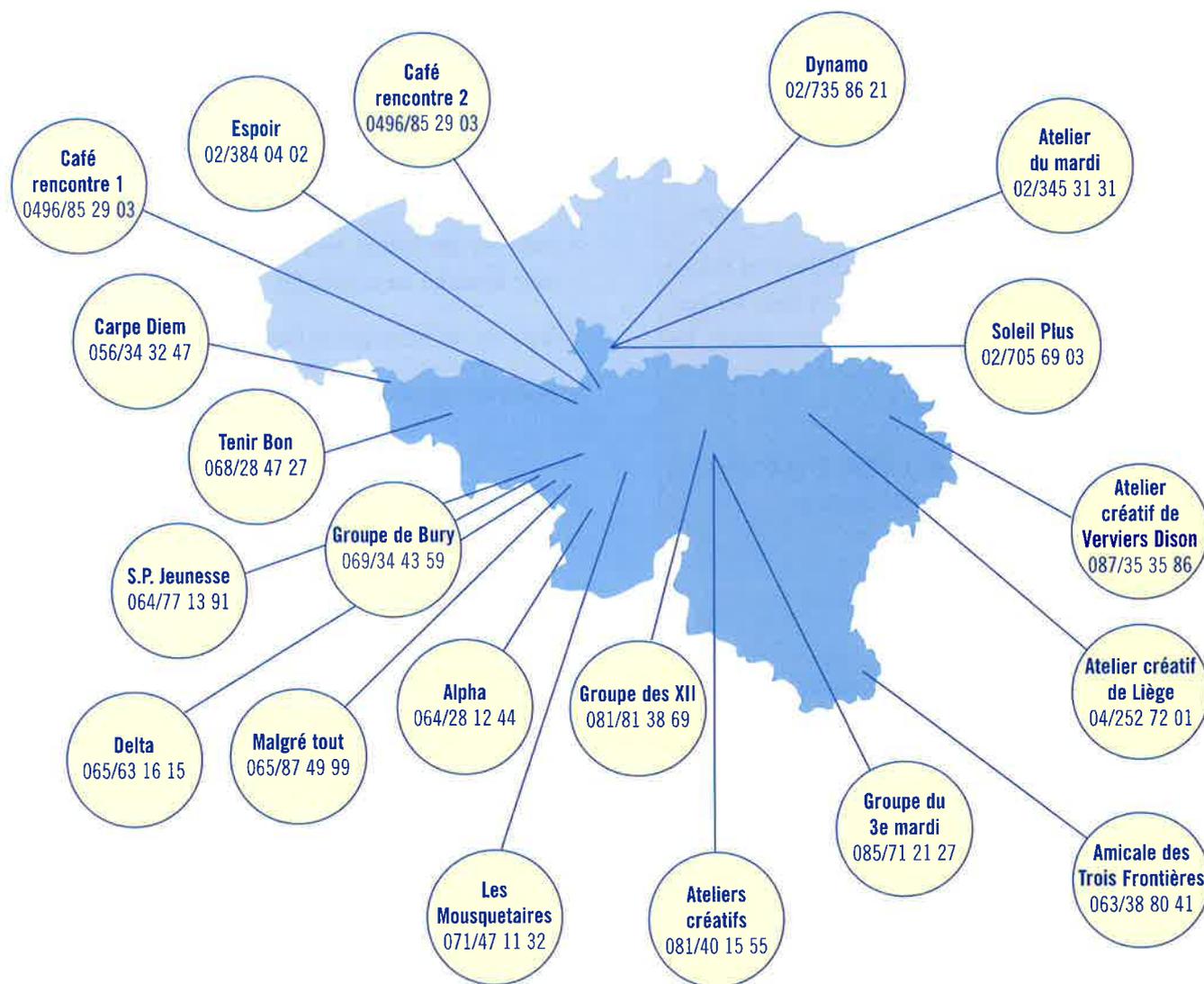
Tout est possible : de la détente à l'information en passant par l'organisation de vacances, les échanges via Internet, une sortie au restaurant ou une discussion à thème. Chaque groupe est original et a son propre rythme.

#### Le soutien de la Ligue

Les comités et/ou l'équipe sociale accompagnent souvent les groupes d'entraide dans leur mise sur pied et dans la réalisation de leurs activités (transport, bénévoles disponibles, soutien logistique et financier).



Jeux de société au «Troisième mardi» de Namur



Savez-vous qu'à la Ligue, les premiers groupes d'entraide se sont créés en 1982, l'un à Bruxelles, l'autre à Namur? Tous deux ont comme principal objectif la détente et la convivialité grâce à l'organisation de jeux de société et d'un goûter.

Depuis 1982, le phénomène « groupe d'entraide » a explosé puisque, à l'heure actuelle, il en existe 16 au sein de la Ligue Belge de la SEP - Communauté Française, et 2 groupes autonomes dont elle a connaissance.

Notons au passage quelques dates phares :

1992 : naissance des premiers groupes d'entraide au Brabant Wallon et dans le Hainaut.

1997 : création de deux groupes « atelier créatif » à Liège et d'un groupe d'entraide transfrontalier au Luxembourg.

### ■ Après 20 ans de fonctionnement pour certains, quels sont les bénéfices retirés de ces expériences ?

Les participants sont en général unanimes : ils se sentent mieux, plus écoutés et peut-être mieux compris.

L'ouverture vers ce que vit l'autre permet de prendre du recul par rapport à ce qu'on vit, soi, en particulier.

Les priorités apparaissent plus clairement et il est plus aisé de formuler des demandes ou de poser les questions nécessaires.

Chacun acquiert ainsi une meilleure connaissance de ce qu'il vit par rapport à la maladie et peut, par exemple, mieux s'orienter dans le réseau des soins de santé.

Avec le temps, d'autres valeurs se font jour : la solidarité, une nouvelle estime de soi, le respect de l'autre, etc.

## La rencontre et les ateliers créatifs

Les premiers ateliers créatifs étaient en fait des groupes d'entraide créés en 1997 à Liège. Mais très vite, d'autres ont vu le jour, dans le Hainaut et au Centre de Rencontre en 1998.

### Quels sont les objectifs?

### Quelles sont les activités?

Elles sont variées: écriture, poterie, informatique, sophrologie, art floral, chorale, peinture sur soie, aquarelle, yoga, etc.

### Imaginer



### Créer



### Rencontrer



- > en développant des projets personnels et/ou collectifs,
- > en partageant des passions,
- > en s'initiant à une technique,
- > en ayant un autre regard sur la maladie,
- > en ayant l'occasion de garder une aisance dans les gestes et en affinant ses capacités motrices

## La rencontre et les services spécialisés

En 1982, la Ligue répondait aux demandes des personnes atteintes de SEP et de leurs familles par le biais d'une équipe sociale implantée dans certaines provinces. Au fil des ans, **les demandes se sont diversifiées** et ont touché tous les domaines de la vie quotidienne: le logement, l'emploi, les loisirs, l'information, la législation, etc.

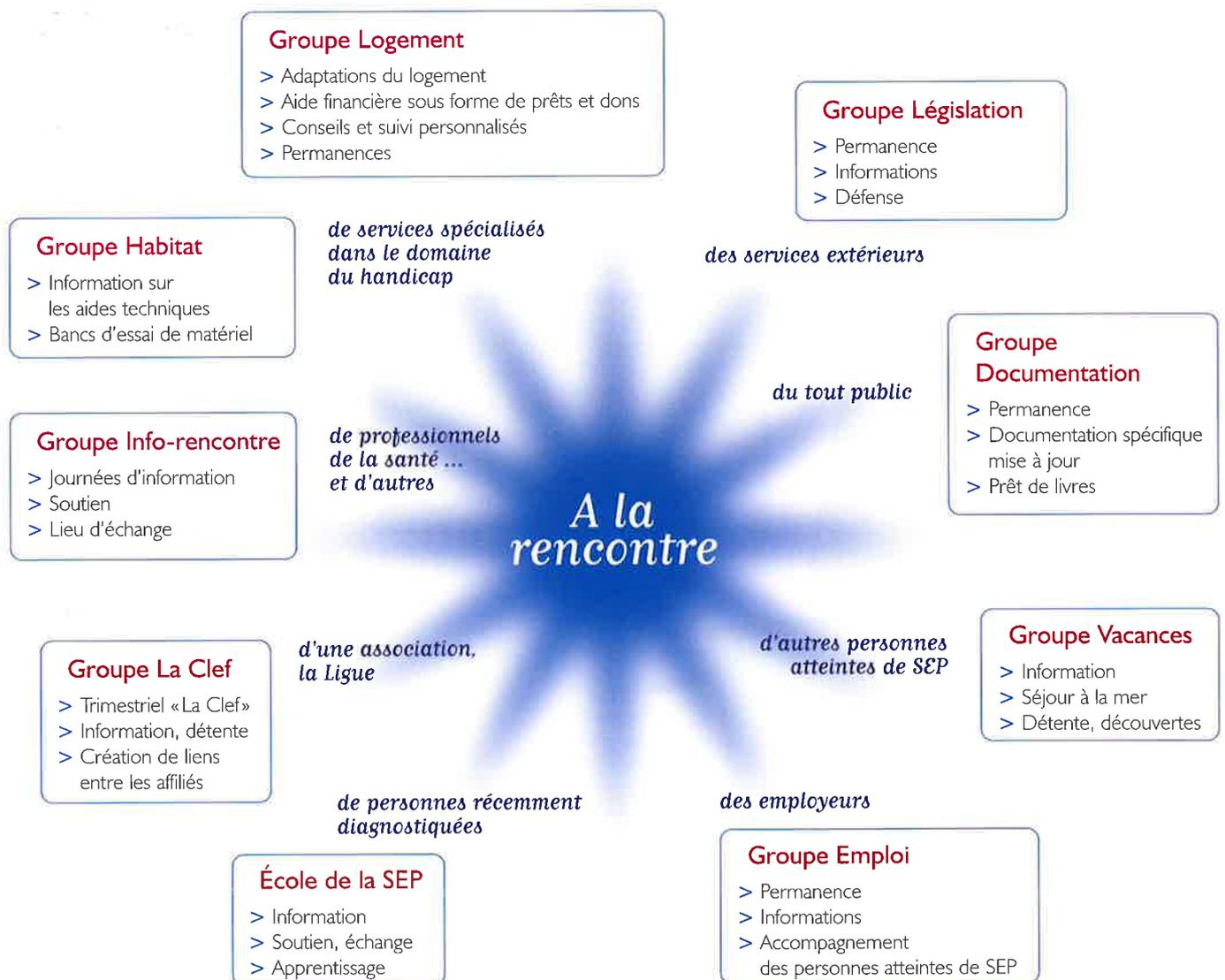
Force était de constater qu'une équipe sociale, aussi performante soit-elle, ne pouvait faire face à elle seule à la multiplicité des attentes. De plus, la Ligue a toujours été soucieuse d'offrir **des services de qualité aux personnes**. A maintes reprises, elle s'est posé la question de savoir quelles étaient les meilleures façons d'être au plus près des réalités quotidiennes des affiliés et de leur famille.

C'est ainsi que sont nés **les groupes spécialisés**.

Le premier fonctionnait déjà en 1982 et réalisait la revue trimestrielle «La Clef» qui, 20 ans plus tard, existe toujours et s'est nettement étoffée et enrichie!

Le deuxième, le groupe logement, a vu le jour en 1985 et répondait à une demande urgente des personnes atteintes de SEP: conserver leur autonomie chez elles le plus longtemps possible, avec la meilleure qualité de vie possible.

A présent, il existe **8 groupes spécialisés** et une **Ecole de la SEP** destinée aux personnes ayant reçu leur diagnostic depuis moins de deux ans. Leur entourage est également invité.



### Quels sont les objectifs principaux?

- > Au travers de la rencontre, répondre au mieux aux différentes demandes des affiliés et de leurs proches.
- > Favoriser l'ouverture et la rencontre vis-à-vis des organismes extérieurs.
- > Mieux faire connaître la Ligue et la maladie.
- > Mettre au point des outils, une réflexion, une méthodologie de travail.

### Qui participe à ces groupes spécialisés?

Ces groupes sont composés de personnes atteintes de SEP, de conjoints, de membres de l'entourage, de personnes extérieures, de bénévoles assurant d'autres tâches à la Ligue, de membres du personnel, etc.

## La rencontre et les activités des comités

La rencontre a plusieurs visages, plusieurs facettes: c'est la richesse de la Ligue! Les activités des comités sont une manière de «se retrouver entre soi».

Elles permettent d'assurer des services de proximité, de favoriser la convivialité et les échanges et de faciliter, pour certains, la participation à des activités (grâce notamment à l'organisation des transports).

Les membres bénévoles des **comités** ainsi que l'équipe sociale assurent l'organisation de ces rencontres.

**Où ces activités sont-elles organisées?** Dans chaque province wallonne et à Bruxelles. Le calendrier paraît dans la revue «La Clef», mais les renseignements peuvent aussi être obtenus auprès de chaque permanence sociale.

«Etre bien entre soi»  
(P. Beaussart, administrateur)



Liège: Visite de l'entreprise Aspel à Eupen (1996)



Bruxelles: Visite à Bokrijk (1988)



Namur: Barbecue à Chevetogne (1997)



Hainaut: Vacances en Bretagne (2002)



Brabant wallon: Visite au Keukenhof (2001)



Luxembourg: Dîner à Beauplateau (2001)

## La rencontre et le partenariat

En 1982, la Ligue, toute jeune, n'avait pas encore pu se constituer un réseau très conséquent de partenaires.

Les activités se diversifiant, le nombre d'affiliés et de demandes augmentant, il devenait urgent et primordial qu'elle s'ouvre à l'extérieur en développant ses contacts: d'une part, avec les organismes existants et complémentaires, d'autre part en créant une équipe de bénévoles stable, dynamique et performante.

### La Ligue à la rencontre des services extérieurs

En 1982, la Ligue avait déjà établi certains contacts importants.

Bien sûr, avec la Ligue Nationale Belge de la SEP, mais aussi avec le monde médical: le Centre National de la SEP (Melsbroek), le Centre Neurologique et de

Réadaptation Fonctionnelle (Fraiture-en-Condroz) et les services de neurologie des cliniques et hôpitaux. Depuis lors, le réseau s'est nettement enrichi et diversifié.

### Pourquoi la Ligue établit-elle des liens avec les services extérieurs?

La collaboration permet de traiter une situation plus rapidement, d'augmenter des aides.

Elle donne la possibilité de mieux évaluer, conseiller et guider les personnes. Grâce à elle, il est possible d'avoir une vue d'ensemble, de pouvoir prendre du recul.

La Ligue coordonne les différentes possibilités d'aides, elle a un rôle de relais par rapport aux instances officielles, elle facilite ainsi les démarches administratives des personnes et leur permet de mieux défendre leurs droits.



## La Ligue et le développement du bénévolat

En 20 ans, le développement de la Ligue a nécessité l'aide de personnes extérieures, principalement pour les activités suivantes: opération Chococlef, secrétariat, comptabilité, Conseil d'administration, visites aux affiliés, transports, organisation des loisirs, envois, travaux administratifs divers, permanences téléphoniques, accueil et intendance lors des journées de rencontre, relais dans les groupes spécialisés, etc.

Être bénévole à la Ligue, c'est proposer ses compétences, professionnelles ou autres, dans un travail en équipe au service des personnes atteintes de SEP et de leurs proches. Cela exige de la disponibilité, de l'adaptabilité, de la régularité et de l'écoute.

Actuellement, plus de 300 bénévoles prennent régulièrement en charge différentes tâches et responsabilités à la Ligue, sans parler de l'opération Chococlef qui, à elle seule, en rassemble encore un nombre plus important.

Dans les comités comme dans les groupes spécialisés, dans les groupes d'entraide comme au niveau du Centre de Rencontre de la Ligue, la plupart des bénévoles sont des personnes atteintes de SEP, des conjoints ou des proches, bref, des personnes concernées de près ou de loin par la maladie. Mais il y a aussi de nombreuses autres personnes sympathisantes.



Transport «tous terrains» par des bénévoles lors des vacances à la mer

## Témoignage

*J'ai fort mal vécu la décision d'un médecin du travail qui, ne voulant pas prendre de risque, m'a déclaré «inapte» à l'exercice de ma profession.*

*J'avais toujours eu une vie extrêmement active (trop peut-être) malgré mes 15 ans de SEP et il m'était insupportable de mener une vie oisive, sans le moindre but ni intérêt.*

*L'assistante sociale de la Ligue a immédiatement remarqué mon «mal-être» et, n'ayant pas de solution au problème que je vivais, m'a proposé de venir faire quelques heures de tri et de classement à son bureau où il y a beaucoup à faire. J'ai accepté, trop heureux d'avoir quelques heures occupées.*

*C'est alors que j'ai mesuré l'exacte immensité de la tâche que s'est fixée la Ligue et c'est tout naturellement que je me suis investi dans l'opération Chococlef, comme simple vendeur d'abord, puis comme membre de l'équipe responsable de notre comité. Depuis lors, d'autres fonctions se sont ajoutées, tant et si bien qu'à ce jour, mes activités à la Ligue occupent la majeure partie de mon temps.*

*Pour rien au monde, tant que ma santé le permet, je ne renoncerais à mon bénévolat. Tout d'abord, parce qu'il m'occupe au point que, par moment, j'aspire à des «vacances». Ensuite, parce que je le trouve valorisant. Voir progresser les ventes de Chococlef et les ressources du comité constitue un salaire moralement très satisfaisant. Enfin, il m'a fait sortir de mon isolement et j'ai rencontré toutes sortes de personnes. Certaines sont devenues des amis très chers.*

*Par mon travail, que je veux discret et obstiné, je me sens utile. Et le jour où je décide de m'offrir un peu de repos, je ne me sens absolument plus oisif ...*

Albert

## La fête des 20 ans, le 8 septembre

- > 600 participants
- > 120 bénévoles / membres du personnel
- > 82 kilos de fromage
- > 3.600 biscuits Madeira (gâteau)
- > 2.206 ballons

Ces quelques chiffres ne sont qu'un reflet de la fête. Ils ne décrivent pas l'ambiance chaleureuse et conviviale, la qualité de l'accueil et du service, les sourires, ...

Merci à toute l'équipe pour votre savoir-faire et votre savoir-être et ... un bravo tout spécial aux nombreux jeunes pour leur enthousiasme, leur gentillesse et leur efficacité !

G. Tychon, Directrice



Un accueil chaleureux



Plus de détails dans notre prochain numéro...



L'ASBL Libre Comme l'Air (parapente adapté) et le Centre Neurologique de Fraiture (cyclo-danse) récompensés par le Prix d'Assistance SEP Biogen



Visite amicale d'Amand Dalem, Gouverneur de la Province de Namur



On s'affaire dans les cuisines



Après le travail, un peu de détente pour les bénévoles et le personnel

SCHERING

*Leading the way in MS treatment*

N.V. Schering S.A.-J.E. Mommaertslaan 14 - 1831 Diegem (Machelen)  
 tel: 02/712 85 00 fax: 02/720 72 89  
 email: Schering@skypro.be website: <http://www.ms-gateway.com>



Pour plus  
**d'autonomie**  
 à votre domicile



**ERGO HOME CONSULT**

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

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

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

EUROMOVE sprl *les autres produits*

**POUR VOTRE MOBILITE :**

EUROMOVE



**VIVRE DEBOUT**

- *Scalamobil*: monte escalier électrique
- *E-fix*: motorisation électrique
- *E-motion*: assistance à la propulsion
- *Vivre debout*: fauteuil verticalisateur
- *Rollfiets*: vélo pousse-pousse



**ROLLFIETS**

*Pour renseignement ou démonstration gratuite*

**EUROMOVE sprl *les autres produits***  
 44, chée de Waterloo • B-1640 Rhode-Saint-Genèse  
 Tél. 02-358 59 86 • [www.euromove.be](http://www.euromove.be) • E-mail [info@euromove.be](mailto:info@euromove.be)

## Dites-moi, Docteur...

Faites part de vos questions d'ordre médical à la rédaction de *La Clef* (voir permanence en fin de revue) **en mentionnant «Dites-moi, Docteur»**.

La parution dans *La Clef* sera anonyme, mais nous pourrions avoir besoin de vous contacter... Indiquez donc vos coordonnées!

**Perte de sensibilité: Une nuit, je vais à la toilette. Je me relève pour m'essuyer et, effrayée, je pense avoir gardé mon slip. Je me tâte, regarde, mais non... c'est ma sensibilité tactile qui est en perte de vitesse.**

Les troubles sensitifs qui accompagnent la maladie peuvent être très divers. Lorsque la personne remarque une perte de sensibilité, il faut d'abord voir si le phénomène se maintient ou s'il est transitoire. En effet, s'il se maintient de façon constante pendant plus de 24 heures, en l'absence de fièvre, il est important de s'assurer auprès de son neurologue qu'il ne s'agisse pas d'une nouvelle poussée de la maladie. Cependant, selon le type de poussées que la personne a connues antérieurement, ces troubles sensitifs peuvent fluctuer sans être nécessairement un signe d'activité de la maladie.

**Excès de sensibilité: Au fil des heures, mes pieds deviennent de plus en plus sensibles et lorsque je vais au lit, je dois mettre des chaussettes pour éviter de sauter au plafond au moindre contact du drap sur mes orteils. Que se passe-t-il ?**

Ce type d'hypersensibilité, qui présente un caractère douloureux, porte le nom d'hyperpathie. Il peut s'agir de la manifestation d'une atteinte des voies sensitives de la douleur. Le ralentissement de l'influx nerveux dû à la présence d'une ancienne ou d'une nouvelle plaque sur le «circuit» des voies de la douleur donne une information erronée, par exemple le simple contact du drap de lit déclenche une perception anormalement désagréable voire douloureuse. Ce ralentissement peut fluctuer selon le moment de la journée, le degré de fatigue...

S'il s'agit d'un signe nouveau présent de façon constante, en dehors d'un contexte de fièvre, il est conseillé de prendre contact avec votre neurologue afin de s'assurer de l'absence d'une nouvelle poussée. S'il s'agit d'un signe séquellaire d'une ancienne poussée, certains traitements peuvent parfois améliorer ce «problème de conduction» nerveuse. Ce sont généralement des traitements de type anti-épileptique utilisés à faibles doses.



**On m'a dit qu'au bout de quelques années, on pouvait développer des anticorps contre les interférons, ce qui les rendrait inefficaces. N'y a-t-il pas moyen de les doser pour savoir exactement quand et comment réagir sans risquer de perdre du temps ?**

Plusieurs études ont analysé ce problème. Effectivement, un certain pourcentage de patients peut développer des anticorps contre tel ou tel interféron. Cependant, il n'est pas clair du tout que cela corresponde à une diminution de l'efficacité du traitement. Certaines de ces études montraient même le contraire: les patients qui avaient des anticorps contre l'interféron semblaient avoir une maladie plus stabilisée que ceux où les anticorps n'avaient pas été détectés. De plus, ces anticorps disparaissent généralement avec le temps. Actuellement, la signification et le rôle que pourraient jouer ces anticorps ne sont pas encore suffisamment clairs pour guider des changements d'attitude de traitement. C'est l'évolution clinique, le suivi régulier de l'examen neurologique et la diminution suffisante ou non de signes d'activité de la maladie qui actuellement permettent de déterminer si le traitement doit être modifié.

**Ma fille, qui vit en Italie, a entendu parler à la TV d'un lien possible entre les amalgames dentaires en plomb et le déclenchement de la SEP. Y a-t-il réellement un danger ?**

Depuis des années, cette hypothèse a été évoquée. Cependant, les études effectuées n'ont jamais permis de retenir un lien sérieux entre les plombages dentaires et l'apparition de la maladie. Nous ne pensons pas qu'ils puissent être incriminés dans le déclenchement de la maladie.

Cependant, certains patients ont été jusqu'à se faire enlever leurs plombages suite à ces lectures et cela n'a jamais apporté la preuve d'un bénéfice. En pratique, nous conseillons d'effectuer les soins dentaires correctement, comme pour toute autre personne.



EUROMOVE

EUROMOVE sprl *les autres produits*

EUROMOVE

**POUR VOTRE FAUTEUIL ROULANT MANUEL :**

**KIT ÉLECTRIQUE:**

- *E-motion* : assistance électrique à la propulsion
- *E-fix* : motorisation électrique avec joystick

Pour renseignement ou démonstration gratuite



E-MOTION



E-FIX



SCALAMOBIL



**MONTER ET DESCENDRE LES ESCALIERS :**

- Adaptable à presque tout type de fauteuil manuel
- Transportable
- Sécurité
- Facilité

EUROMOVE sprl *les autres produits*

44, chée de Waterloo • B-1640 Rhode-Saint-Genèse

Tél. 02-358 59 86 • www.euromove.be • E-mail info@euromove.be

## Échos - Échos - Échos - Échos

Depuis plusieurs années, nous avons le bonheur de participer au séjour à la mer organisé par le groupe Vacances. Au nom de ceux qui y ont participé cette année, je remercie ...

> Mademoiselle van de Velde, qui est toujours présente et qui, depuis des mois, prépare cette semaine tant attendue par beaucoup d'entre nous (les anciens qui ont l'expérience et les nouveaux qui se demandent à quoi ils se sont engagés!).

> Mademoiselle Janssens, assistante et organisatrice du «Quiz», qui a donné quelques cheveux blancs aux joueurs.

Merci aussi à Paula, Maria, Anna, aux filles venues en renfort, à toutes les personnes présentes pour faciliter nos gestes quotidiens. Merci aux membres de la Croix-Rouge, à tous les bénévoles, qui nous ont accompagnés et poussés par tous les temps et par tous les vents. Merci au personnel du Kinkhoorn.

Que durant les 12 mois à venir, vous tous gardiez un bon souvenir de cette interruption dans votre train-train. Que ces moments vécus ensemble soient un rayon de soleil lorsque le ciel vous paraîtra gris.

Je n'oublie pas non plus les personnes travaillant dans l'ombre, celles que nous connaissons, celles que nous ne connaissons pas, mais pour qui nous ne sommes pas un numéro. Merci à elles toutes.

**Brigitte**

Par un matin mi-figue mi-raisin, nous sommes partis un peu à l'aventure vers Paris, grâce à Jos, toujours aussi serviable, et accompagnés de Jacqueline, d'Hélène, de Martine et des bénévoles.

Arrivés sur place, nous sommes entrés dans un monde de rêve, de magie, de féerie.

Nous avons découvert des manèges sur lesquels nous nous amusons comme des enfants. Une superbe parade défilait devant nous. Nous vivions la vie de château, avec les propriétaires qui nous souriaient en nous faisant de grands signes de la main. Nous avons participé à une séance de cinéma avec des effets spéciaux très bizarres.

EUROMOVE

EUROMOVE sprl *les autres produits*

### ENTRAÎNEUR THERAPEUTIQUE MOTORSÉ :

L'EXERCISE PHYSIQUE  
EST BON POUR :

- Améliorer la circulation  
cardiovasculaire



Thera FIT



Thera LIVE

- Améliorer  
la souplesse des  
articulations
- Améliorer votre  
condition physique
- Entretien de votre  
musculature
- Prévenir  
la lourdeur et  
l'engourdissement  
des membres

Pour renseignement ou essai gratuit

EUROMOVE sprl *les autres produits*

44, chée de Waterloo • B-1640 Rhode-Saint-Genèse

Tél. 02-358 59 86 • www.euromove.be • E-mail info@euromove.be

Nous en avons profité jusqu'aux derniers instants. Des milliers d'étoiles dans les yeux, nous avons pris la route du retour.

Un dernier feu d'artifice nous a fait frémir : nous étions de retour en plein orage à Woluwé-Saint-Lambert.

Ah! J'oubliais de vous préciser que nous avons passé la journée au Parc Disneyland, à Paris. Un grand merci à toutes les personnes qui nous ont accompagnés.

**Françoise**



## La cyclo-danse

Elle permet à tous de s'épanouir, de faire du sport. Le public est toujours émerveillé de voir ce que l'on peut faire avec les voitures : un slow, une valse, un rock, une rumba, ...

Chaque démonstration nous permet de voir d'autres personnes, de faire des rencontres, notamment lors de soupers dansants.

Une personne complexée par son handicap ose par la danse s'exprimer devant le public. Les applaudissements stimulent davantage l'envie de se dépasser. Nous sommes toujours partants pour effectuer des démonstrations, qui nous procurent beaucoup de joie.

Une belle musique, un partenaire : c'est parti, on oublie nos soucis !

*Patrice Hocquet, éducateur  
à l'Institut l'Accueil (Froidchapelle)*

## En surfant sur Internet: tourisme

Le site [www.vita-vie.com](http://www.vita-vie.com) présente des hôtels et des lieux touristiques où un effort particulier a été fait pour les personnes à mobilité réduite. Il gère donc les informations fournies par les établissements touristiques qui en font la demande, chaque établissement verse son écot pour s'y trouver répertorié et décrit.

Des personnes compétentes visitent chaque lieu pour y évaluer les possibilités d'accessibilité aux personnes à mobilité réduite. Ces caractéristiques sont reprises sur le site, accompagnées de photos.

Sa structure en arbre permet un choix aisé dans les différentes rubriques. Vous pouvez y effectuer une recherche ciblant une ou plusieurs régions de France, d'autres pays, un lieu touristique, un hôtel, un musée, ...

Ce site est encore en construction : à l'heure actuelle, peu d'établissements y sont repris. C'est le nombre de connections (visites du site) qui fera son succès et qui motivera les plus indécis à s'y affilier.

*Robert*

# Motomed Viva

L'entraîneur thérapeutique motorisé  
pour une mobilisation  
active et passive



Leasing du Motomed  
Viva à partir de  
3.513,-FB par mois,  
TVA comprise!

Essayez le  
Motomed Viva  
gratuitement  
chez vous!



*Partner for Life*



## Avantages sociaux et fiscaux

Il y a quelques années déjà, nous avons fait paraître des articles détaillant les avantages sociaux et fiscaux dont peuvent bénéficier les personnes pour qui un certain taux de handicap a été reconnu officiellement.

Toutes ces matières évoluent. Les montants ont été indexés et convertis en euros.

Nous vous proposerons dans les prochains numéros de *La Clef* des articles consacrés aux thèmes suivants :

- > Supplément d'exemption d'impôts sur les revenus des personnes physiques
- > Réduction en matière de précompte immobilier
- > Exonérations de taxes sur les voitures personnelles
- > Carte de stationnement «handicapé»
- > Exonération des redevances radio-télévision
- > Tarif téléphonique social
- > Réductions en matière de transport en commun
- > Tarif social gaz et électricité

Si, entre-temps, vous aviez un besoin urgent d'une information à ce propos, contactez-nous à notre permanence (voir fin de revue)!

Le groupe Législation




### Ascenseur d'escalier Thyssen De Reus

- Partout en Belgique!
- Esthétique et discret!
- Fabrication Thyssen!

**Délai à partir de  
1 semaine**

**Thyssen De Reus**  
Kaleweg, 20 - 9030 Gent  
Fax: 09 216 65 75  
info@thyssendereus.be

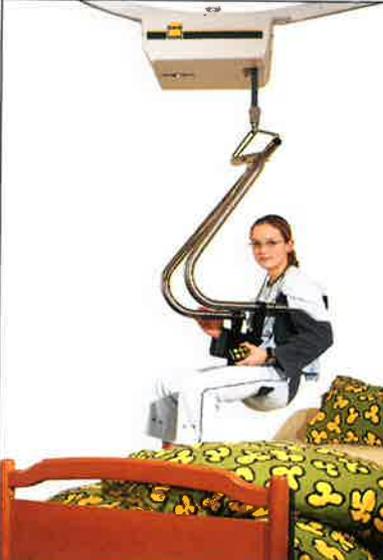
**Information:**  
0800-94 366  
GRATUIT

**ThyssenKrupp**

I N F O

Oui, envoyez-moi GRATUITEMENT votre documentation

**Nom + adresse:** \_\_\_\_\_



# Ça va tout seul !

Le châssis-mains de Handi-Move est le premier système de levée qui laisse le dos et le siège totalement libres. Il n'a besoin que de quelques points d'appui pour vous lever. Deux 'mains' vous prennent au niveau du torse. Vos jambes sont soutenues par des supports de cuisses confortables. Le châssis-mains vous donne la possibilité de vous transférer directement de votre chaise roulante à la baignoire, à la toilette ou au lit, sans assistance.

Bref, vous pouvez faire tout ce que vous voulez en toute liberté et en toute sécurité.



LCL 07/02

Nom \_\_\_\_\_

Rue \_\_\_\_\_ N° \_\_\_\_\_ Boîte \_\_\_\_\_

Code Postal \_\_\_\_\_ Localité \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

**Veillez m'envoyer des informations complémentaires sans engagement de ma part sur:**

le châssis-mains Handi-Move

les autres systèmes de levée et de soins Handi-Move

Renvoyez ce coupon à:  
Handi-Move S.A., Ten Beukenboom 13, B-9400 Ninove, Fax 054 32 58 27

## La solitude... pas toujours facile

Malgré des hauts et des bas que connaissent tous les couples, tout allait bien dans ma vie quand, voici deux ans et demi, le diagnostic de la maladie me tomba dessus comme un éclair.

Malheureusement, il y a deux ans, mon couple ne tint pas le coup à tant de stress lié à la maladie et je me retrouvai seule face à mes difficultés.

Ma vie est devenue compliquée et ce n'est pas toujours évident de tout gérer : mes trois enfants, la maison, les factures, sans oublier cette maladie qui me suit comme un boulet !

Si la journée se passe plutôt bien, le soir venu, tout devient plus triste, sans parler de mes nuits faites de solitude.

Le pire, c'est quand je ne trouve pas le sommeil ; je me sens paumée et ne trouve personne à mes côtés pour m'encourager à avancer, à penser à autre chose, pas de bras protecteurs dans lesquels me réfugier.

J'ai autour de moi des personnes sur qui je peux compter : mes enfants, mes amies, ma thérapeute, la psychologue de l'association et je profite d'ailleurs de ce témoignage pour rendre hommage à tout ce petit monde qui tient un rôle indispensable à mon équilibre.

Mais un homme à mes côtés pour me sentir moins seule me manque terriblement.

M.-J.



## L'autonomie, un petit supplément d'âme

*Est-il vraiment possible de vivre seul et d'aimer cela? Peu de gens considèrent que vivre seul puisse être une expérience positive. Parfois, par un concours de circonstances, nous sommes amenés à nous adapter, que nous l'ayons choisi ou non, à un mode de vie différent. Or, très peu d'entre nous ont été formés à l'art de vivre seul. Il n'est pas surprenant que le caractère étranger et l'isolement apparent de ce mode de vie nous fassent peur. Cela ne veut pas dire pour autant qu'il n'est pas possible de se construire une vie équilibrée, heureuse et autonome.*

Il est intéressant de s'arrêter un instant sur la notion d'autonomie. En effet, nous avons trop souvent tendance à **confondre «vivre seul» et «être autonome»**, à croire que l'autonomie est quelque chose qui se réfère à l'affirmation de notre indépendance. Néanmoins, se revendiquer «indépendant», n'est-ce pas se prouver ou prouver aux autres combien nous sommes forts? Peut-on réellement parler d'autonomie? Ne peut-on pas s'imposer une telle déclaration pour des raisons diverses telles que la volonté de ne pas être une source de soucis pour nos proches ou encore parce qu'être fort c'est peut-être aussi être fort devant la maladie ...

En revanche, ressentir la joie, la tristesse, la douleur, ressentir ce qu'on vit et ce qu'on est véritablement, n'est-ce pas plutôt là **la réelle autonomie psychologique**?

Dès lors, l'autonomie renvoie à la **capacité à éprouver librement ses propres perceptions, sentiments et besoins**. C'est donc bien un état d'esprit dans lequel nous vivons, en pleine harmonie avec nos opinions et nos émotions. Ainsi, le type d'intégration personnelle que nous atteignons est une conséquence des possibilités que nous avons de développer cet état d'esprit dans les diverses situations de notre vie.

On comprend peut-être déjà combien demeurer seul et vivre de manière autonome peuvent être deux choses distinctes. Toutefois, vivre seul est un contexte de vie qui nous offre la possibilité de **développer une solide identité personnelle, une propre individualité**. L'expérience d'une vie solitaire, c'est l'occasion de se connaître au plus profond de soi; l'occasion de miser sur nos capacités à éprouver ce qu'on est et à affirmer une autonomie affec-

tive, telle que nous l'avons décrite. C'est l'occasion de découvrir qui nous sommes et d'entrevoir ce petit supplément d'âme que sont nos ressources à expérimenter nos sentiments et nos émotions. En effet, parce que nous devons apprendre à rencontrer nos propres besoins et à assumer la responsabilité de nous-même sans chercher du côté des autres, nous sommes en position d'acquérir cette force intérieure.

Un **premier défi** reste alors de **combattre le sentiment de solitude**. A vivre seul, on risque fort de se sentir seul. Ce sentiment engendre une souffrance qui parfois l'emporte sur toutes les autres. Bien souvent, c'est l'accablement qui prévaut à l'évocation de ce problème, et le pessimisme quant à la faculté de s'y mesurer avec succès. Dès lors, comment réagir à la souffrance que la solitude nous cause? Comment réagir au temps qui pèse certains jours? Lorsque les sensations d'isolement se mettent à faire boule de neige, comment contrôler l'anxiété et la douleur?

Il y a autant de réponses à ces questions que de personnes pour les poser: la solitude est un problème qui demande une solution personnelle. Mais je suis d'avis que sortir de ce sentiment d'isolement demande, dans un premier temps, de le traverser. En effet, le contourner, c'est risquer qu'il nous rattrape plus tard, c'est aussi ne pas vivre en harmonie avec nos émotions. Faire face, l'analyser, **comprendre que la solitude est un sentiment humain, arriver à pouvoir dire «je me sens seul»**, c'est déjà faire un grand pas dans la quête d'un bien-être individuel et social. C'est à ce prix que des relations «vraies» pourront se vivre avec l'entourage et que les activités sociales que l'on désire peut-être mettre en place seront enrichissantes et valorisantes.

Un **second défi** de la vie en solitaire est de **s'épanouir dans des relations non-dépendantes**. Mais comment faire quand la maladie nous impose un mode de vie où la relation d'aide est souvent présente (aide ménagère, aide familiale, infirmière, proches, assistante sociale, ...), nous donnant le sentiment, parfois insupportable, de dépendre des autres? Il est important alors, de se rappeler que la **réelle autonomie est celle de la pensée**: se donner le droit de ressentir librement ce que l'on vit, faire des choix en accord avec nos sentiments, nos émotions, montrer à

l'autre ce que l'on est vraiment, avec nos peines et nos joies, nos colères et nos satisfactions et attendre de lui qu'il le respecte. Les relations non-dépendantes sont celles qui nous autorisent cette autonomie de l'âme.

Mais cela demande parfois une remise en question, la recherche d'un équilibre nouveau; nous sommes alors bousculés dans nos habitudes et nos croyances. Nos proches, les aidants et les soignants doivent également reconnaître et accepter ce droit à l'autonomie, admettre que la vie en solitaire ou la maladie, ne justifie pas que l'on pense pour nous, que l'on ressente pour nous. Et si notre entourage doit l'admettre, nous aussi... Le premier pas est alors franchi dans la découverte de cette force intérieure qu'est l'autonomie des sentiments et des émotions. L'art de vivre seul, finalement, c'est vivre en harmonie avec soi-même.

Vera Likaj, psychologue

## Témoignage

Trente et un ans, un divorce encore proche et difficile à surmonter, une jambe qui commence à traîner après des trajets de plus en plus courts et une crainte encore vague qui se transforme en certitude: sclérose en plaques... Il y a des moments où on se dit que la vie ne fait pas de cadeau.

D'autant plus qu'elle marche à grandes enjambées, cette garce de SEP. Tout le contraire de son hôte involontaire, dont la démarche devient trébuchante et l'équilibre incertain.

A peine trois ans de vie commune avant d'offrir la première béquille à ce couple étonnamment soudé. Guère plus d'un an encore et une seule chaise roulante suffira pour les deux partenaires.

Dorénavant, les choses vont aller très vite. Alors qu'il avait fallu trois ans pour passer à une activité plus sédentaire, il ne faudra pas plus de quatre ans pour cesser toute activité professionnelle.

Alors vient le temps de la réflexion, dans un lieu de retraite inattendu: la clinique de Melsbroek, au cours d'une dernière tentative de revalidation, afin de retrouver un peu d'autonomie.

Une période de méditation qui portera ses fruits puisqu'il en sortira quelques orientations qui, avec le recul, auront changé le cours de ma vie et peut-être celui de «ma» sclérose en plaques.

A la sortie de Melsbroek, c'est le «grand saut» dans une vie nouvelle, le déménagement dans un logement adapté aux déplacements en chaise roulante, mais situé dans un environnement inconnu.

La famille avait fait tout ce qu'elle pouvait pour satisfaire à ce «caprice», cette expérience de vie autonome qui, à mes yeux mêmes, durerait un an tout au plus avant l'étape suivante: l'institution et la dépendance.

Quitter des lieux connus et rassurants, un voisinage qui pouvait offrir une aide qui, si elle n'était pas de tous les instants, était pourtant fiable. Refuser l'aide, permanente celle-là, de mes parents qui me l'offraient bien volontiers. Ce n'était pas là un choix délibéré, bien entendu. C'était plutôt une issue commandée par les circonstances. Un peu par souci de peser le moins possible sur mon entourage et sans doute beaucoup par désir de conserver toute l'autonomie possible dans mes rapports au monde extérieur, j'avais fait le choix d'une vie solitaire et hasardeuse.

Les débuts dans cet environnement qui paraissait hostile ont été difficiles. Le moindre faux mouvement me condamnait à la chute, la moindre action de la vie quotidienne me prenait un temps fou. Mais, en même temps, ces difficultés m'obligeaient à m'ouvrir au monde extérieur, à rechercher aide et assistance, dans le voisinage tout d'abord, où se trouvaient des bénévoles tout prêts à offrir leur aide.

Ensuite, à mesure que mes handicaps devenaient plus lourds, l'imagination prenait le pouvoir et d'autres solutions se présentaient : aide personnalisée d'abord pour assurer tous les actes de la vie quotidienne: lever, toilette, repas, coucher...

Avec toujours le même principe directeur: essayer de répartir la charge entre les aidants afin que, jamais, l'un d'eux ne doive se déclarer fatigué et que chacun conserve sa liberté de dire à tout moment qu'il ne lui est pas ou plus possible d'assurer l'aide, sans pour autant mettre en péril tout l'édifice de mon autonomie...

Une autonomie très relative qu'on pourrait appeler aussi une complète dépendance autogérée où la principale intéressée, la personne atteinte de SEP elle-même, joue le rôle de chef d'orchestre, alors que les aidants sont bien plus que de simples exécutants mais des partenaires à part entière.

Ce principe de division du travail n'a rien à voir avec le vieil adage «diviser pour régner», en semant la zizanie parmi la petite troupe des aidants, mais diviser pour durer et pour survivre en respectant la personnalité de chacun.

Tout ceci ne s'est pas réalisé en un jour et c'est peut-être là une des rares chances offertes par «ma» SEP: même si elle marchait d'un bon pas, elle m'a laissé le temps de prévoir ses avancées et de m'adapter à mesure...

Dix-sept ans maintenant que dure cette expérience. Il serait trop long de dire ici toutes les étapes d'une maladie que les hasards de la vie plutôt qu'une volonté délibérée m'ont forcé à vivre en «solo», en dehors de la famille. En dehors de la famille... mais pas coupé d'elle pour autant, et même relié à elle par une relation plus sereine et plus détendue, débarrassée des crispations dues aux petits accros de la vie commune et de la relation aidant-aidé.

*Henri*

## Témoignage

Je n'ai pas eu beaucoup de chance dans la vie: mon fils aîné s'est suicidé en 1970, mon fils cadet est mort en 1988 et mon mari en 1991.

Je les ai vus partir l'un après l'autre et me suis retrouvée seule avec les souvenirs du passé. J'ai un troisième fils qui vit non loin de chez moi, mais je le vois très peu et cela m'attriste énormément. Vivre seule n'est pas facile tous les jours et me demande beaucoup de courage.

Au niveau des tâches ménagères et des déplacements, j'ai eu la chance de rester relativement autonome durant les premières années de ma maladie, mais la solitude faisait déjà partie de mon quotidien.

Pour être moins seule, j'allais souvent passer quelques heures chez de charmantes voisines. Hélas, elles sont toutes décédées et je n'ai plus personne à qui parler.

J'aime beaucoup les animaux et j'ai à la maison un chien qui comprend tout ce que je lui dis et deux chats très gentils. Quand je pleure, que je suis triste, mes animaux viennent près de moi, comme pour me consoler.

J'ai de plus en plus de difficultés à me déplacer et je ne sors pratiquement plus. Avant, quand je m'ennuyais, j'allais promener mon chien dans le quartier. Aujourd'hui, les déplacements à l'extérieur sont devenus pénibles et je dois attendre que les autres viennent chez moi plutôt que d'aller vers eux. J'ai eu un scooter quelque temps à la maison et il me permettait de sortir seule. Hélas, il est vieux et ne roule plus.

Je sais que je serais moins seule en maison de repos, mais j'ai toujours été indépendante. J'aime faire ce que je veux et j'aurais peur de devoir changer mon mode de vie.

Depuis un an, je participe une fois par mois aux réunions organisées par un groupe de personnes atteintes de SEP de ma région et cela me plaît beaucoup. Durant ces rencontres, je ne suis plus seule et je passe de bons moments en compagnie de personnes agréables qui me comprennent. J'ai aussi découvert l'existence d'un atelier de bricolage que je fréquente deux fois par mois depuis peu ; c'est l'occasion de sortir de chez moi, de converser et de réaliser de jolies choses.

Malgré ces petites sorties bien agréables, la solitude est très dure à vivre au quotidien. Être isolée, c'est être seule quand on a un moment de cafard, quand on tombe et que l'on ne sait plus se relever seule, quand une tuile vous tombe sur la tête au milieu de la nuit, quand on a besoin de quelque chose d'urgent, ...

*Propos recueillis auprès de Julienne par J. Degreef*

*La solitude est comme le feu :  
on s'approche et l'on se réchauffe ;  
on s'approche un peu plus et  
l'on se brûle.*

*Jean Lemieux (Extrait de «La lune rouge»)*

## Vivre seul: un projet

**Atteint de SEP, j'envisage de vivre seul. Quel soutien peut m'apporter le service social de la Ligue?**

Les raisons ou les circonstances de vie qui amènent une personne à prendre la décision de vivre seule peuvent être bien différentes. Il peut notamment s'agir d'un choix lié à une rupture au sein d'un couple ou du souhait d'un jeune de quitter le foyer familial pour vivre sa vie. Dans tous les cas, une telle décision se pose véritablement en terme de **choix de vie** à un moment donné.

La personne désirant vivre seule et atteinte de SEP peut se voir confrontée à diverses interrogations en fonction de l'évolution de sa maladie et de la singularité de sa situation.

- > Comment préserver au maximum mon autonomie ?
- > Existe-t-il des services pouvant m'apporter une aide dans ma vie quotidienne ?
- > Qu'implique, au niveau de mes droits, le passage d'un statut de cohabitant à un statut isolé ?
- > Qui pourrait m'aider à financer d'éventuelles adaptations dans mon nouveau logement ?
- > ...

En s'adressant au service social de la Ligue, la personne peut espérer trouver des réponses à ce type de questionnements. Le fait même de s'entendre **exprimer ses préoccupations à un tiers** (en l'occurrence à une assistante sociale) peut déjà être un moyen d'y voir plus clair dans sa situation et d'avoir une meilleure prise sur celle-ci. De là, en fonction de la demande particulière de chaque personne, l'assistante sociale peut **accompagner l'affilié dans l'élaboration et la réalisation de son projet de vie**.

Par le biais de l'échange et du dialogue, l'assistante sociale et l'affilié élaborent ensemble une **analyse de la situation envisagée dans sa globalité**. Une évaluation en commun des besoins propres de la personne peut alors être effectuée en les resituant dans un contexte spécifique. L'adaptation du logement, sa proximité par rapport aux transports en commun, à la famille ou aux amis, peuvent, par exemple, être des questions importantes selon les situations.

Au-delà de son soutien dans la lourdeur des démarches administratives, l'assistante sociale vise surtout à ce que

l'affilié ait accès, selon ses besoins, à ses droits, aux ressources, services, structures et possibilités existant au sein de la Ligue ou à l'extérieur de celle-ci.

La **qualité de vie** et la **préservation de l'autonomie** sont les préoccupations essentielles de l'assistante sociale et de l'affilié dans leur travail de collaboration en vue de la réalisation du projet de vie de celui-ci.

*Anne-Gaëlle Baudot, assistante sociale*

## Tolérer n'est pas admettre

Je suis une maman qui élève seule son enfant de 9 ans.

La SEP m'a pris ma jeunesse. J'étais en ménage avec mon compagnon et ma petite fille. Quand celle-ci a eu 16 mois, nous avons décidé de nous séparer. Pourquoi, me direz-vous ? Parce que j'avais le sentiment de devenir une charge, un poids.

Pour moi, ce choix fut difficile, mais il ne me semblait pas y avoir d'autres solutions car je ne voulais pas gâcher la jeunesse de mon compagnon, ni sa vie d'homme.

Je me suis donc retrouvée seule pour faire face à la vie quotidienne et aux réalités de la présence d'une jeune enfant. Mon compagnon et moi sommes devenus les meilleurs amis du monde. Il est là quand j'en ai besoin. Il est là aussi pour notre fille.

Pour le reste, je m'organise principalement avec ma famille. Je vis au jour le jour, je fais avec, je n'ai pas le choix ...

Ce n'est pas la solitude qui me pèse, c'est le fait de ne plus pouvoir être comme avant. Avant, c'était sans la maladie, c'était une vie comme tout le monde. Au fil des mois et des années, j'ai trouvé un rythme. Ma petite fille s'est adaptée à mes difficultés.

Finalement, le plus dur, c'est la maladie. Je la reçois comme un coup de poing chaque matin. Le temps n'a pas vraiment adouci les choses parce que je suis dépendante des autres.

Je tolère la maladie, mais je ne l'admets pas ...

## Inactivité et solitude

J'ai eu la chance de vivre 38 ans en Haïti où, en tant que religieuse, j'ai travaillé 27 ans comme enseignante et 10 ans en atelier. Ce fut une période exceptionnelle de ma vie, riche en émotions, en échanges et en découvertes.

A l'âge de 63 ans, les premiers symptômes de ma SEP se manifestent et je suis obligée de revenir en Belgique. Accueillie par des religieuses, je retrouve le plaisir de la vie en communauté (partage, prière, entraide, ...).

Malheureusement, mon état de santé évolue peu à peu et nécessite des soins et un environnement que la Communauté ne peut me proposer. En 1994, j'entre donc en maison de repos et de soins (structure adaptée aux besoins de ma SEP) où je vis toujours actuellement.

Quelques années se sont écoulées et, au fil du temps, j'ai dû accepter les limites imposées par la maladie (notamment le fait de ne plus pouvoir sortir de ma chambre et d'être complètement isolée).

Jadis, j'avais énormément d'amis et de relations sociales, mais aujourd'hui je me retrouve vraiment seule. J'ai perdu plusieurs amies sur peu de temps, je suis éloignée de ma famille que je ne vois que deux ou trois fois l'an. Ma kiné est finalement mon seul visiteur de la journée ; elle est en quelque sorte le lien entre moi et le monde extérieur. Il y a bien évidemment les brefs passages du personnel soignant de la maison, mais toujours si pressé et malheureusement peu disponible.

Cela peut paraître paradoxal, mais je vis en institution et pourtant, une fois la porte de ma chambre fermée, je suis quand même seule face à moi-même.

Heureusement, je suis croyante et je consacre mes longs moments de solitude à la prière. « Je sais que ma souffrance, ma douleur et ma solitude peuvent servir ; elles se transforment en une aide pour le monde. »

La maladie m'oblige à accepter beaucoup de choses ... Parfois, je suis très en colère, mais j'essaie de me raisonner. Je pense que ce n'est pas de la résignation mais plutôt l'acceptation de ma situation.

Jamais je n'aurais cru vivre aussi longtemps (j'ai 82 ans).

Après une vie aussi active que la mienne, être plongée dans cette inactivité physique et morale est plus que pénible. J'ai vécu des moments exceptionnels, j'ai rencontré des tas de personnes d'horizons différents, mais maintenant que je me retrouve seule, dépendante et isolée dans ma chambre, je voudrais tant que ma vie s'arrête. Mourir vite et bien est le plus cher de mes souhaits.

*Propos recueillis auprès de Sœur Marie-Françoise  
par J. Degreef, travailleur social*

## Indépendance ...

C'est en 1976 que mes problèmes de marche ont commencé. J'avais une cinquantaine d'années et je ne me suis pas laissée abattre, car cela n'a jamais été dans mon tempérament. Bien sûr, même avec de la volonté, certains jours se passaient moins bien que d'autres ...

J'étais très secondée par mon mari et je ne me sentais pas le besoin de faire appel aux services de la Ligue (en dehors de mon affiliation pour recevoir « La Clef »).

En 1990, mon mari est malheureusement décédé et j'ai dû expérimenter le temps de la débrouille seule. Je me disais: «Ma fille, tu dois faire quelque chose, il faut te secouer», car je voulais garder mon indépendance et je me sentais encore tout à fait capable de me prendre en charge de manière autonome.

J'ai commencé à participer de façon très régulière aux activités de la Ligue: quelques journées d'information, mais surtout les sorties culturelles.

A cette époque, je marchais avec une canne ou au bras de quelqu'un. Par après, il a fallu passer à la voiturette manuelle, mais je parvenais encore à tout gérer seule, avec l'aide de coups de main ponctuels de ma fille.

En 1997, j'ai dû passer au scooter électrique. Autant l'idée m'avait quelque peu rebutée au départ, autant j'ai pu constater que c'était vraiment une liberté retrouvée. Sensationnel de se déplacer avec un tel sentiment d'indépendance! Ne rien demander à personne pour aller me promener, faire mes petites courses, aller à la banque, chez le coiffeur, participer aux activités de la Ligue, c'était extra!

Bien sûr, quelques personnes m'avaient déjà soufflé dans le creux de l'oreille de peut-être penser, tout doucement, à aller dans un home... Cela m'effrayait terriblement. Perdre mon indépendance, côtoyer des personnes plus âgées que moi et plus mal en point sur le plan physique mais surtout mental, me terrifiaient. Et puis, quoi qu'on fasse, même si l'on peut se payer une résidence super chic, un home ce n'est jamais sa maison. Donc j'ai mis cette éventualité sur une voie de garage.

Mais début 2002, après deux mois passés à Melsbroek, le retour à la maison s'est très mal passé. Je me rendais bien compte que je ne savais plus m'en sortir seule chez moi. J'ai donc dû me décider à aller dans un home.

Cela m'a fortement ébranlée de quitter mes murs. Devoir faire une croix sur des tas d'objets, meubles, photos que, par manque de place, il était impossible d'emporter avec moi, a été très dur ...

Je suis maintenant depuis quelques mois dans le home. Je me dis qu'il faut voir la situation en face et les aspects positifs de ce changement (soins et sécurité), même si parfois je dois «mordre sur ma chique».

Malgré tout, même dans le home, j'ai gardé une certaine forme d'indépendance grâce à ma voiturette électrique. Dès que le temps le permet, je prends avec moi une bouteille d'eau et un bon livre et je «m'évade» une heure ou deux, sans devoir rien demander à personne!

*Propos recueillis auprès de Denise par Eve Craenhals*

La solitude est le nid des pensées.

Proverbe kurde

# 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<sup>®</sup> interféron  $\alpha$  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. Un des produits issus de la Recherche BIOGEN est l'interféron  $\beta$  1-a, progrès thérapeutique majeur dans le traitement de la sclérose en plaques.

# BIOGEN<sup>®</sup>

DELIVERING ON THE PROMISE OF BIOTECHNOLOGY

Biogen Belgium N.V./S.A., Tyraslaan 111 Avenue de Tyras, B-1120 Neder-Over-Heembeek  
Tél 02/219.12.18 - Fax 02/219.23.58 - [www.biogen.be](http://www.biogen.be)

**A VENDRE**

**Scooter** Booster Trophy, 40 km d'autonomie, max. 15 km/h, charge max. 95 kg, 145 cm de long x 64 cm de large, acheté en 99, servi 1 an  
Tél.: 087/66 00 62

**Voiturette électrique** Axion, Prix : 123,95€  
Tél. : 085/71.24.23

**Scooter** Pride Celebrity, 3 roues, batteries neuves  
Tél. : 02/521 96 75

**Voiturette** Storm Action Power, dossier et assise orthopédiques (électriques et amovibles), avec support de tête et ceinture de sécurité, chargeur de batterie, acheté 250.000 FB en 09/98 - Prix : 2.200€  
Tél. : 02/705 03 64 (après 18h)

**Voiture adaptée** Renault 19RT automatique, direction assistée, adaptation volant avec poignée interchangeable  
Tél. : 02/208 42 57  
(du lundi au jeudi, heures de bureau)

**Voiture adaptée** Mercedes C180 (sept. 98), essence, 10.000 km, automatique, accélérateur et freins manuels, nombreuses options, état impeccable  
Tél. : 065/40 14 21 (après-midi)

**Votre rêve...**

- Pouvoir communiquer clairement
- Favoriser votre autonomie
- Créer un environnement détendu
- Être indépendant
- Être mobile dans la société

**Notre réalité...**

- Communication assistée (textes, symboles,...)
- Commande 'mains-libres' de l'environnement: téléphone, télé, ouvrés-portes et fenêtres automatiques,...
- Offrir une solution globale pour tous les problèmes avec lesquels vous êtes confronté en tant que personne handicapée.
- Adaptations d'ordinateurs: claviers et souris alternatifs, logiciels.
- Accessoires: support-bras, tourne-pages, fixations, statifs,...
- Chaises roulantes manuelles et électriques, tricycles,...
- Confort de la chaise roulante: commandes spéciales pour chaises roulantes, avec petit écran, commande au menton, commande au doigt, commande au pied,...

**Skil et Mariasteen** unissent leurs efforts et leurs compétences et s'engagent à répondre à tous vos besoins. Ensemble nous disposons d'une **équipe de personnes spécialisées** ainsi que des technologies les plus récentes. Grâce à notre know-how votre rêve devient... réalité.



SKIL rv  
Sabbe Consulting Independent Living  
Aambeeldstraat 35 - 9000 Gent  
Tel.+32-9-239 39 45 - Fax+32-9-236 11 71  
E-mail: sales@skil-rv.com - Website: www.skil-rv.com



MARIASTEEN vzw  
Koolskampstraat 24 - 8830 Gils  
Tel+32-51-23 08 75 - Fax+32-51-23 08 79  
E-mail: mariasteen@mariasteen.be

# Les Ascenseurs de Coopman, confortables et sûrs.



Monte-escalier FLEXIRAIL®



AVANSIS® ascenseur à plateau pour des escaliers droits ou avec des courbes



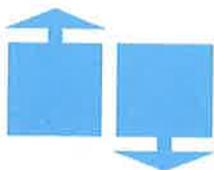
Easylift®, ascenseur sans gaine



MOVIS®, ascenseur avec gaine

**Trouvez chez Ascenseurs Coopman® l'ascenseur adapté à vos besoins :**

- Monte-escaliers • Ascenseurs à plateau: Avansis® • Plateaus-élévateurs
- Ascenseurs pour des maisons particulières : Easylift® et Movis®



RENOVEZ-NOUS CE COUPON POUR PLUS D'INFORMATION

**ASCENSEURS**  
**coopman®**

**Ascenseurs Coopman sa**  
Heirweg 123 B-8520 Kuurne  
Tél.+32(0)56 35 85 80 Fax +32(0)56 35 58 65  
ascenseurs@coopman.be  
www.coopman.be



## Ascenseurs Coopman vous garantit :

- Une installation selon vos besoins, conforme à la directive des machines 98/37/EG (CE-label)
- Plus de 45 ans d'expérience et de savoir-faire à votre service
- Des conditions de garantie et d'entretien excellentes
- Une offre gratuite et sans engagement de votre part

NOM .....

ADRESSE .....

LOCALITE .....

TEL ..... FAX .....

- Monte-escalier  Ascenseur à plateau  Plateau-élévateur  
 Easylift® ou Movis®  Information sur les subventions

La Clef












Fauteuils roulants manuels et électroniques  
Lits pour moins valides et matériel d'aide technique  
Service technique assuré par des spécialistes

**Agréé toutes mutuelles**

Rue général Eenens, 96 - 1030 Bruxelles  
Email: [friedrich.lehner@chello.be](mailto:friedrich.lehner@chello.be)  
<http://www.proximedia.com/web/lehner.html>

Tél.: 02/215.01.98      Fax : 02/242.51.91

ORTOPEDIA      MEYRA



JAY.      küschall





# ITB<sup>TM</sup>

Thérapie Intrathécale Baclofène  
(LIORESAL<sup>®</sup> Intrathécal)

**Traitement de la spasticité rebelle**

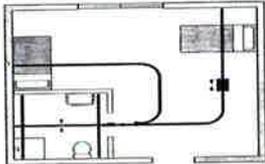
- Sclérose en plaques • Infirmité motrice cérébrale
- Lésion médullaire    • Lésion cérébrale traumatique
- Hémorragie

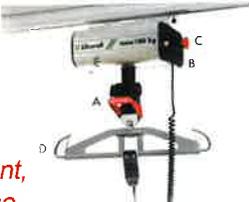


**Medtronic**  
Tél. 02/456 09 10  
Fax 02/460 32 83

**LiKorall**  **Liko**

*Le lève-malade sur rail qui répond aux plus hautes exigences en matière de flexibilité de fonctionnement, d'esthétique, et se caractérise par un système de sécurité unique.*






## JONCKERS MEDICAL

ORTHOPEDIE - HYGIENE - REVALIDATION  
MATERIEL MEDICAL

D I S T R I B U T E U R  
E X C L U S I F

**S.A CAPITAINE ORTHOPEDIE**  
AV HERBOFIN 13 A  
6800 LIBRAMONT  
TEL. 061/ 23 24 17  
FAX 061/ 23 24 17

**S.A JONCKERS MEDICAL**  
AV DE LA PORTE DE HAL 14  
1060 BRUXELLES  
TEL. 02/521 36 63  
FAX 02/ 521 41 55

[jonckers.medical@euronet.be](mailto:jonckers.medical@euronet.be)  
[www.jonckersmedical.be](http://www.jonckersmedical.be)



## Activités périodiques

**Café-rencontre**, discussion amicale sur un thème choisi ensemble, ouvert aux personnes valides, alternativement à Nivelles et à Wavre

*Infos : 0496/85 29 03*

**Café-rencontre**, discussion amicale sur un thème choisi ensemble, ouvert aux personnes moins valides, Wavre

*Infos : 0496/85 29 03*

**Atelier du mardi**, chaque mardi, jeux de société cartes - Scrabble, Uccle *Infos : 02/345 31 31*

**Dynamo**, 1 fois/mois, Bruxelles *Infos : 02/735 86 21*

**Soleil Plus**, 1 fois/mois, Neder-over-Heembeek

*Infos : 02/425 78 12*

**Espoir**, 1 fois/mois, Rixensart *Infos : 02/384 04 02*

**Atelier créatif**, chaque lundi, Centre culturel de Dison

*Infos : 087/35 35 86*

**Atelier créatif**, chaque vendredi, Ligue de la SEP de Liège

*Infos : 04/252 72 01*

**Groupe des XII**, 1 fois/mois, Namur

*Infos : 081/73 43 41*

**Ateliers terre, aquarelle, peinture sur soie**,

ouverts aux personnes atteintes de SEP et aux membres de leur entourage, Centre de Rencontre de Naninne

*Infos : siège sociale*

**Goûter du 3<sup>e</sup> mardi**, détente, goûter et

jeux de société, Centre de Rencontre de Naninne

*Infos : 081/51 19 63*

**Les Mousquetaires**, aquarelle, Marcinelle

*Infos : 071/41 30 35*

**Les Mousquetaires**, rendez-vous cinéma,

1<sup>er</sup> jeudi du mois, Charleroi *Infos : 071/41 30 35*

**Les Mousquetaires**, chaque mercredi,

chant d'ensemble, Marchienne-au-Pont

*Infos : 071/41 30 35*

**Les Mousquetaires**, 2<sup>e</sup> jeudi du mois,

scrabble, Marcinelle *Infos : 071/41 30 35*

**Les Mousquetaires**, 2 vendredis / mois, Marcinelle

*Infos : 071/41 30 35*

**Amicale des SEP des Trois Frontières**,

1<sup>er</sup> jeudi du mois, Athus *Infos : 063/38 80 41*

**Malgré Tout**, 1<sup>er</sup> mardi du mois, Mons

*Infos : 065/87 42 99*

**Alpha**, 2<sup>e</sup> mardi du mois, St-Vaast

*Infos : 064/28 12 44*

**SEP Jeunesse**, 2<sup>e</sup> samedi du mois, La Louvière

*Infos : 064/77 13 91*

**Delta**, 4<sup>e</sup> jeudi du mois, Quaregnon

*Infos : 065/68 16 15*

**Groupe de Bury**, 2<sup>e</sup> mercredi du mois, 13h30 - 17h00

Maison du Village, Braffe *Infos : 069/34 43 59*

**Carpe Diem**, 4<sup>e</sup> mercredi du mois, Mouscron

*Infos : 056/34 32 47*

**Tenir Bon**, 4<sup>e</sup> mardi du mois, à 16h30, Ath

*Infos : 068/28 47 27*

## Octobre 2002

**Visite du Centre Maritime Nausica**, Boulogne-sur-Mer, départ de Wavre à 8h30, PAF 20€ (repas compris)

*Infos : Comité du Brabant wallon*

**Cinéma** *Infos : 081/51 19 63*

**Ecole de la SEP**, séances d'information réservées

aux personnes ayant reçu depuis moins de 2 ans un diagnostic de SEP et à leur entourage,

Sa 5/10, 19/10, 9/11, 23/11, 30/11 et 7/12,

Centre de Rencontre de Naninne

*Infos : Siège social*

**Handicom**, le salon de la communication et

de l'information pour et avec la personne

handicapée, du Je 3 au Sa 5/10, 9h - 18h,

Palais des Expositions, Charleroi

*Horizon 2000 A.S.B.L. (071/31 27 19)*

**Inauguration** d'un complexe de réadaptation, Ve 4/10  
Centre Neurologique de Fraiture

Infos : 085/51 91 11

**Conférence** par une psychologue sur le thème  
des peurs et angoisses, Ma 8/10, 14h,  
Salle Leur Abri à Rixensart

Infos : 02/384 04 02

## Novembre 2002

**Concert**

Infos : 081/51 19 63

**Réunion de préparation** de la fête de Noël et  
du programme 2003, Ma 5/11, 14h,  
Salle Leur Abri à Rixensart

Infos : 02/384 04 02

**Symposium sur la SEP et la Ligue**, à destination  
du monde politique et associatif, Je 7/11,  
Centre de Rencontre de Naninne

Infos : Siège social

## Décembre 2002

**Repas de Noël** Je 19/12, 11h30,  
Monastère des Bénédictines à Rixensart

Infos : 02/384 04 02

## Janvier 2003

**Galette des rois**, Ma 7/1, 14h,  
Salle Leur Abri à Rixensart

Infos : 02/384 04 02

**Buffet de Nouvel An** et animation, Sa /1 à 11h30,  
Centre de Rencontre de Naninne

Infos : Comité de Namur

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

# SODIMED

S.P.R.L.

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

**04/226 60 78**

FOURNITURE ET MATERIEL MEDICAL

VENTE - LOCATION

FAUTEUIL ROULANT  
et AIDE AUX HANDICAPES  
Agréé de l'INAMI

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



B-4780 Recht  
Kaiserbaracke  
Tel. +32 80 57 10 45  
Fax +32 80 57 10 57  
e-mail: acm@euregio.net

### SOLUTIONS PERSONNALISÉES



- **ACM, un nom, un concept**
- **Aide à la mobilité pour voitures et maisons:**
  - **élevateurs verticaux**
  - **fauteuils tournants**
  - **lève-personne**
  - **rampes**



**Service complet: Entretien + réparations**



## Comment devenir partenaires actifs ...

### Affiliation annuelle

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

**12,50€ à verser au compte**  
n° 250-0138300-63

### Devenez bénévole :

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

### Participez à l'opération Chococlef, en septembre,

Soit comme vendeur bénévole,  
soit comme acheteur.

### Faites un don ou un legs à la Ligue :

- Vous obtiendrez une exonération fiscale pour tout don d'au moins 30€ au compte d'une permanence sociale ou au compte n° 250-0138500-69 (affiliation annuelle non comprise).
- Votre legs bénéficiera d'un taux d'imposition réduit à 8,8 %.

## Centre de Rencontre

N°64 - Parc industriel Sud  
Rue des Linottes 6 - 5100 Naninne

Tél. : **081/40 15 55**  
Fax : 081/40 06 02

Courriel : [ligue.sep@ms-sep.be](mailto:ligue.sep@ms-sep.be)  
Site Internet : [www.ms-sep.be](http://www.ms-sep.be)

### Direction :

**Mme Tychon** : lundi 9h-12h,  
mercredi 9h-12h

### Secrétariat :

Tous les jours 9h-16h

### Affiliations :

**Mme Dall' Ava** : jeudi 13h-16h

### Logement

**M. Dufour** : mercredi 13h-17h  
**Mme Demande** : jeudi 9h-12h

**Mme Dall'Ava** (dossiers financiers):  
1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> mardi 10h-14h

### Documentation

**M. Gérard** : vendredi 9h-12h

### Législation

**M. Dewallef** : jeudi 10h-13h

### Revue "La Clef"

**Mme Dradin** : jeudi 13h-16h

### Vacances

**Mme Hodiament** : jeudi 9h-12h  
**04/344 22 62**

### Emploi

**Mme Jacques** : mardi 9h-12h  
**04/344 22 62**

## Namur

**081/40 04 06**  
Rue des Linottes 6 - 5100 Naninne  
Fax : 081/40 06 02  
CB : 250-0098441-71

**Mme Debry** : mardi 9h-12h  
**Mme Demande** : mardi 13h-16h  
**Mme Rocour** : jeudi 13h30-16h30

## Permanences sociales

### Brabant wallon

**010/24 16 86**  
Rue de Bruxelles 20 - 1300 Wavre  
CB : 271-0212770-81

**Mme Massaux** :  
mercredi 9h-12h

**Mme Baudot (rempl. Mme Demande)** :  
jeudi 9h-12h

### Bruxelles

**02/735 86 21**  
Avenue Plasky 173/11 - 1030 Bruxelles  
Fax : 02/735 32 47  
CB : 210-0034161-69

**Mme Mahieu** :  
mercredi 9h30-12h

**Mme Schroeder** : vendredi 9h30-12h  
**Mme Likaj** : jeudi 17h-19h

### Hainaut

CB : 360-0510736-37

**Est : 071/20 21 75**

Rue Brigade Piron 330  
6061 Montignies-sur-Sambre  
**Mlle Detimmerman** : mardi 9h-12h  
**Mme Grisay** : jeudi 9h-12h

**Ouest : 065/87 42 99**

Rue St-Antoine 1b - 7021 Havré  
**Mme Degreef** : jeudi 9h-12h  
**Mme Lecharlier** : mardi 9h-12h

### Liège

**04/344 22 62**  
Rue E. Marneffe 37 - 4020 Liège  
Fax : 04/344 08 63  
CB : 000-0041473-54

**Mme Jacques** : mardi 9h-12h  
**Mme Tortolani** : mercredi 9h-12h  
**Mme Hodiament** : jeudi 9h-12h

### Luxembourg

CB : 267-0208969-50  
**Mme Rouyr (rempl. Mme Colet)** :  
mardi 9h-12h - **084/21 45 89**  
Rue du Vivier 5 - 6900 Aye

**Mme Piron** :  
mercredi 9h-11h30 - **061/21 82 79**  
Clinique Ste-Thérèse  
Chée d'Houffalize 1 - 6600 Bastogne

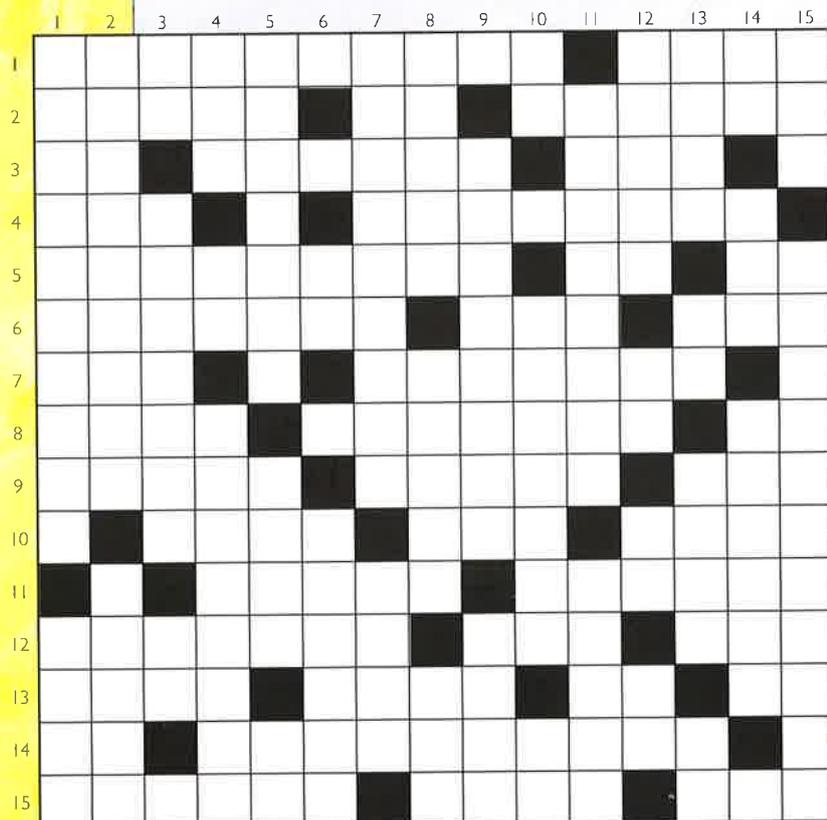


Le Centre de Rencontre

# Mots croisés

Voici, à votre intention, une petite grille, pas facile certes pour les néophytes, mais vous avez trois mois pour la remplir ... Alors, en attendant la solution, bon amusement et à vos dictionnaires et encyclopédies!

Rafaël Naessens, administrateur



## Définitions

### Horizontalement

1. Mieux vaut guérir que prévenir - Symbole de nourriture - 2. Allemand - Gaz rare au labo - Affluent de la Loire - 3. Petit bonhomme - Jaunisse - Sur une boussole - 4. Terme sportif - Parasites intestinaux - 5. Embranchement de métazoaires - Été capable de remplacer la CEE - 6. Actuelle Toscane - Rebec chez le coiffeur - Semblable - 7. Aber - Abandonner - 8. Poète grec - Bourrées - Acronyme politique - 9. Contraire d'hyménium - Épouse de Léon IV - Éructation - 10. Épiça - Cardinal - Tribunal - 11. Registres officiels - Fut remplacé par le \$ au Canada - Vert (1999) - 12. Relatif au change - Vieille armée - Orthodromie - 13. Vieux tracas - Regimber - Île - Interjection - 14. Préposition - Peut qualifier une grossesse - 15. Herbe aux chats - Ventilateur - Poète de Lamartine

### Verticalement

1. Chateaubriand publia les aventures du dernier des Mohicans - 1826 - Chef-lieu du département 14 - 2. Vertue - Mauvais cheval - 3. Vieux oui - Monologue - Note - 4. Lettre grecque - Article - Régularisation - 5. Surface - Trésorier du roi Dagobert 1er - Conjonction - 6. Barre barre - Alerte - 7. Abhorrence - Nommée - 8. Administrée - Vagabondes - Zircon - l'assassina - 9. Elles sentent plus ou moins bon - Bordure héraldique - 10. Sur une vieille enveloppe - Bouts - Gaz rare symbolisé - 11. Imprévue - Cannelure - 12. Accroché - Césium au labo - Petite capacité - Erbium au labo - 13. Charge - Outil de traçage - Rossa - Article arabe - 14. Dans le vent - Romancier français - Peut être de perlimpinpin - 15. Précis - Met le patient au courant