

# La Clef

le journal × 162



Symposium « composer avec la SEP »  
Nouvelle rubrique : nutrition  
Vacances à la mer



## AUTONOMIE : LA CORDE AU COÛT





# Un testament pour de belles valeurs

## Devenez bienfaiteur de la LigueSEP

### 1. Si vous n'avez pas d'héritier direct...

Inscrivez la Ligue SEP dans votre testament.

Vous permettrez aux patients et à leur entourage, aux volontaires et aux professionnels de promouvoir la santé, l'autonomie, le bien-être et la qualité de vie des personnes atteintes de la SEP.

### 2. Si vous avez des héritiers et voulez leur éviter de payer des droits de succession...

Optez pour le LEGS EN DUO.

Le legs en duo permet de léguer une partie de son héritage à LA LIGUE SEP, qui paie ses propres droits de succession et ceux de votre héritier.

TOUT LE MONDE Y GAGNE : votre héritier reçoit une plus grande somme d'argent et vous soutenez la LIGUE SEP dans ses actions et ses projets.

### Exemple d'un legs de 100.000€ vers un héritier<sup>1</sup>:

- sans legs en duo : votre héritier paiera les droits de succession et ne recevra que 24.000€ nets.
- avec un legs en duo : votre héritier aura 50.000€ nets. Après avoir payé tous les droits de succession, La Ligue bénéficiera d'un montant net de 8.000€.

<sup>1</sup> Héritier sans lien de parenté et en fonction de votre dernier domicile.

### Pour toutes informations complémentaires

Contactez M<sup>me</sup> Gaëtane HANKENNE  
au 081/40.15.55 ou rencontrez un expert juridique  
via [TESTAMENT.BE](https://www.testament.be).



[TESTAMENT.BE](https://www.testament.be)



## Ensemble, soutenons la Ligue SEP

La Ligue poursuit ses projets grâce à 1/3 de subsides, 1/3 lié à la vente de produits et 1/3 de dons et de legs.

Ils nous soutiennent :





# Indépendance Days

**De manière générale, l'autonomie est définie comme la capacité de quelqu'un à ne pas être dépendant d'autrui ou bien alors, le caractère de quelque chose qui fonctionne ou évolue indépendamment d'autre chose. Dans ce même ordre d'idée, l'autonomie désigne également la capacité d'un objet, individu ou système à se gouverner lui-même, selon ses propres règles.**

Dans une approche philosophique et selon Kant, c'est la capacité à être soi-même la source de ses obligations, la raison de ses actes, à justifier par la raison pure de manière universelle telle ou telle décision.

On comprend rapidement que l'autonomie est propre à chacun, complexe et qu'elle ne peut être définie finalement que par soi-même au fil du temps, des obstacles, des échecs...de la vie en général.

Elle n'est pas non plus figée dans le temps et peut se moduler selon les circonstances. En réalité, l'autonomie est presque vivante et ne demande qu'à évoluer.

Cette année, l'équipe de rédaction de La Clef vous propose de la décliner dans les 4 dossiers que vous pourrez découvrir en 2024. Dans ce premier numéro, nous nous attarderons d'abord sur l'aspect financier, souvent mis à mal lorsque la Sclérose En Plaques fait son apparition.

L'édition de juin se penchera sur les aides existantes pour maintenir ou retrouver son autonomie.

En septembre nous nous attarderons sur l'éducation à la santé.

Le mois de décembre clôturera l'année en beauté puisqu'il mettra à l'honneur vos initiatives pour voir la maladie autrement.

L'autonomie peut donc être revisitée à votre guise et selon vos envies, votre imagination, vos parcours de vie.

A vous de trouver celle qui vous correspond le mieux et avec laquelle vous êtes en phase.

Nous espérons simplement que ces quelques numéros permettront à votre autonomie de trouver son indépendance.

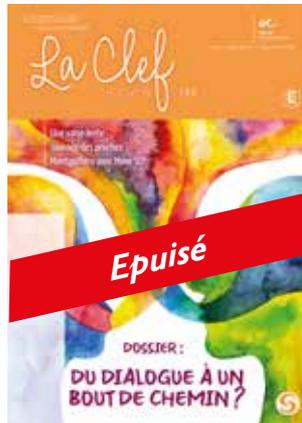
Alain GILLES



# Nos anciens numéros



N° 161 - 56 pages  
Décembre 2023  
**Aidants proches : ces anges qui vieillissent**



N° 160 - 60 pages  
Septembre 2023  
**Du dialogue à un bout de chemin**



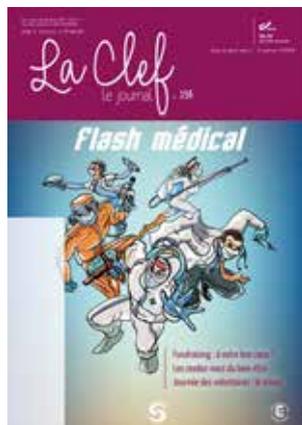
N° 159 - 64 pages  
Juin 2023  
**Santé mentale : sans prise de tête ?**



N° 158 - 64 pages  
Mars 2023  
**La crise, s'y frotter sans s'y piquer**



N° 157 - 64 pages  
Décembre 2022  
**50 nuances de SEP**



N° 156 - 56 pages  
Septembre 2022  
**Flash médical**



N° 155 - 60 pages  
Juin 2022  
**La solitude**



N° 154 - 64 pages  
Mars 2022  
**Ensemble depuis 40 ans !**

## Numéros disponibles sur demande :

- au 081/40 85 55
- via l'adresse [laclef@ligueseep.be](mailto:laclef@ligueseep.be)
- en téléchargement sur le site Documentation <https://documentationsep.be/?s=la+clef>



# Sommaire



- 3 Editorial : indépendance days**
- 6 Agenda**
- 8 Nouvelles médicales**
- 8 Le point sur les traitements par le Professeur Van Pesch
- 12 Vie de l'association**
- 12 Escapade à la mer du Nord
- 13 Invitation Au fil de l'eau 2024
- 14 Invitation soirée foot
- 15 Matinée d'informations AVIQ
- 16 Symposium « Composer avec la SEP »
- 18 Législation**
- 18 2024 : qu'est-ce qui change ?
- 20 Bien-être**
- 20 Watsu
- 21 Pleine conscience : nouveau cycle
- 22 Nutrition**
- 22 Les clés d'une alimentation anti-inflammatoire
- 26 A vos plumes**
- 26 Comme tout le monde ou presque
- 27 Volontaires**
- 27 SEP'Partenaire !
- 29 Journée des volontaires du 28 novembre 2023
- 31 Handi**
- 31 Essai de la combinaison Exopulse
- 32 Move SEP**
- 32 Soirée Move SEP du 10 février
- 34 RDV de Move SEP
- 34 Découverte de l'apnée
- 34 Séjour vélo à la Côte d'Opale
- 35 20 km de Bruxelles
- 35 Handivoile
- 36 Chamonix : l'attaque des Alpes seconde édition
- 37 Dossier : autonomie - la corde au coût**
- 53 Petites annonces**
- 54 Informations pratiques**



- 37 Autonomie : la corde au coût**
- 38 La pauvreté... de quoi parle-t-on ?
- 39 Le CPAS : pour qui ? Pour quoi ?
- 41 Nous avons réussi !
- 42 SPF Sécurité Sociale
- 42 J'ai rencontré mon assistante sociale en février
- 43 La reconnaissance de ma maladie
- 44 L'accès à la culture à petit prix
- 45 Mes petites astuces
- 46 Ces aides (non liées au CPAS) qui peuvent générer des économies !
- 48 Je suis bénévole à la Croix Rouge
- 49 La mutuelle, que des avantages, pas d'inconvénients !
- 50 « L'argent ne fait pas le bonheur », « L'argent est le nerf de la guerre »
- 51 Un projet participatif
- 52 Conclusion

## LA CLEF n° 162 - 1<sup>er</sup> trimestre 2024

**Editeur responsable** : Mme MILARD-GILLARD

Ligue Belge de la Sclérose en Plaques - CF.ASBL

N°64 Parc Industriel Sud - rue des Linottes 6

5100 NANINNE - RPM : BE 0424 264 043

**Rédactrice en chef** : V. DEBRY

**Cellule de créativité La Clef** :

L. DEBBAH, V. DEBRY, J. DEGREEF, A. GILLES

N. PARFAIT, J. ROMBAUT, S. VANDEN ABEELE.

**Mise en page et maquette** : M-P. SOKAL

**Crédits photos** :

Images libres de droits,

Adobe Stock, Freepik.fr, Pixabay.com

**Impression** :

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

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

Toute reproduction, même partielle, est interdite sans autorisation préalable.

**Des avis à partager, des questions, des réflexions ? Contactez-nous à [laclef@ligusep.be](mailto:laclef@ligusep.be)**

**Protection de la vie privée** : la Ligue Belge de la Sclérose en Plaques et le Service d'Accompagnement des personnes atteintes de Sclérose en plaques détiennent des informations personnelles dans le cadre des services à la personne, sous format papier et sous format numérique. Ces données ne sont pas d'ordre médical; elles sont utilisées exclusivement dans le cadre des projets d'accompagnement gérés par des travailleurs sociaux et paramédicaux tenus au secret professionnel en toute confidentialité.



## Agenda

### Avril

#### Permanences sociales LigueSEP

Mardi 2 avril : CHU de Charleroi, site Léonard de Vinci de 9h à 12h

Lundi 8 avril : CNRF de Fraiture de 13h à 16h - local 814

Mercredi 17 avril : Melsbroek de 9h à 12h

Voir [www.liguesep.be](http://www.liguesep.be)

#### Marathon de Paris

7 avril

#### Bien-être - Watsu

12 et 26 avril

Voir p.20

#### Essai combinaison Exopulse pour atténuer la spasticité

Le 16 avril à Naninne. Essai gratuit

Voir p.29

#### Emsp Congress Bruxelles

18-20 avril

#### Info rencontres - aide financière AVIQ

20 avril

Voir p. 15

#### Atelier créatif - Naninne

9, 16, 23 et 30 avril - 10:00-14:00

### Mai

#### Permanences sociales LigueSEP

Mardi 7 mai: CHU de Charleroi, site Léonard de Vinci de 9h à 12h

Lundi 14 mai : CNRF de Fraiture de 13h à 16h - local 814

Mercredi 15 mai : Melsbroek de 9h à 12h

Voir [www.liguesep.be](http://www.liguesep.be)

#### Bien-être - Watsu

17 et 31 mai

Voir p.20

#### Atelier créatif - Naninne

7 et 21 mai - 10:00-14:00

#### Art'thérapie - Naninne

22 mai - 09:30-12:30

#### 20km de Bruxelles

26 mai

Voir p. 35

#### Moi, la sclérose en plaques et VOUS...

28 mai - 20:00-22:00 par et avec Mireille MBAYOKO Centre Culturel AUDERGHEM - à confirmer

#### Symposium LigueSEP

Jeudi 30 mai - Journée mondiale de la SEP - Namur Centre Culturel DELTA « Composer avec la SEP » :

Rencontres scientifiques, démocratiques et artistiques

Voir p. 16

### Juin

#### Permanences sociales LigueSEP

Mardi 4 juin : CHU de Charleroi, site Léonard de Vinci de 9h à 12h

Lundi 10 juin : CNRF de Fraiture de 13h à 16h - local 814

Mercredi 19 juin Melsbroek de 9h à 12h

Voir [www.liguesep.be](http://www.liguesep.be)

#### Bien-être - Watsu

14 et 28 juin

Voir p.20

#### Art'thérapie - Naninne

19 juin - 09:30-12:30

#### Au fil de l'eau

Du vendredi 28 au dimanche 30 juin

Voir p. 13



## Agenda

### Activités récurrentes Move SEP

#### Cours de fitness encadrés par un coach

Dans trois Basic Fit : Uccle, Charleroi et Nivelles

- Au Basic Fit de Nivelles le samedi de 10h à 11h30 (1 semaine sur 2)
- Au Basic Fit de Uccle le mardi de 13h30 à 15h (1 semaine sur 2)
- Au Basic Fit de Charleroi le samedi de 10h à 11h30 (1 semaine sur 2)
- Participation : 5€/séance à verser à Move SEP

#### Gym douce adaptée

En collaboration avec l'ASBL GYMSANA et l'Association Parkinson

- Lieu : Centre de Rencontre de la Ligue Belge de la SEP- rue des Linottes 6 à 5100 Naninne
- Horaire : tous les jeudis de 10h45 à 11h45 avec une monitrice.
- Participation : 6€/séance à verser à Gymsana (pour tout public que vous soyez assis ou debout)

#### Marche nordique à Namur encadrée par un coach

- Lieu : bois de la Vecquée à Malonne
- Dates : un mardi sur deux de 10h30 à 12h.
- Reprise en mars : 12 et 26
- Avril : 9 et 23
- Mai : 7 et 28
- Juin : 11 et 18
- Juillet : 2 et 16
- Participation : 5€/séance à verser à Move SEP

#### Séances d'escalade à Bruxelles

Avec Itinéraire Amo et en partenariat avec Atelier Anima

- Lieu : place Louis Morichar 56, 1060 à Saint-Gilles
- Dates : 29 mars ; 19 avril ; 17 mai ; 14 juin (séance de 1h30)
- Participation : 5€/séance à verser à Move SEP

#### Séances d'escalade à Liège

Avec le partenariat de la ville de Liège

- Lieu : salle Top Rock à Liège, rue de Spa 1
- Horaires et dates : de 13h30 à 16h30 les 11 avril et 16 mai
- Participation : 5€/séance à verser à Move SEP

#### Séances découvertes à l'apnée

Avec le partenariat de la ville de Liège

- Lieu : piscine de Jonfosse, Rue Lambert le Bègue 36/38, 4000 Liège
- Horaire : de 14h à 16h les 4 avril et 13 juin.
- Participation : 5€/séance à verser à Move SEP

*Voir p.34*

#### 20 km de Bruxelles avec Move SEP

Dimanche 26 mai

*Voir p.35*

#### Handivoile au barrage de l'Eau d'Heure

Le 27 juin

*Voir p.35*

#### Attaque des Alpes : séjour à Chamonix

- En partenariat avec COMOPSAIR et la Ligue Nationale de la SEP
- Du 16 au 19 septembre
- Entraînements prévus de mars à septembre avec Move SEP

*Voir p.36*

#### Séjour vélo à la Côte d'Opale

Du 8 au 12 juillet

*Voir p.34*

#### Sorties vélo prévues de mars à juillet avec Move SEP

*Voir p.34*

### Agenda SAPASEP

#### Essai combinaison Exopulse pour atténuer la spasticité

- Lieu : à Naninne
- Dates : les 25 juin, 3 septembre et 12 novembre
- Essai gratuit

*Voir p.29*



Résumé de la conférence du Pr Van Pesch, neurologue aux cliniques universitaires St Luc à Bruxelles les 20 mai et 18 décembre 2023, au Centre de rencontre de la Ligue de la SEP, à Naninne.

## Généralités

### Définition de la SEP

La SEP est une maladie inflammatoire chronique et neurodégénérative associée à une dérégulation de l'immunité et caractérisée par des lésions multifocales démyélinisantes du système nerveux central (SNC).

### Le concept de réserve neuronale

Le cerveau a une réserve neuronale qui permet de compenser les dégâts inflammatoires en début de maladie. La capacité de compensation neuronale et de rémyélinisation diminue avec l'âge et la progression de la maladie.

Il est donc essentiel de contrôler le versant inflammatoire de la maladie le plus tôt possible pour maintenir la réserve neuronale.

Les deux types d'inflammation dans la SEP

- **L'inflammation aiguë** : elle est médiée par l'invasion du SNC par des cellules immunitaires périphériques.
- **L'inflammation insidieuse et/ou chronique** : elle est présente dès le début et devient prépondérante avec la durée de la maladie. Cette inflammation est en partie médiée par des cellules résidentes appelées microglie : il s'agit d'une population de cellules gliales essentielles au maintien de l'homéostasie du SNC et à la survie neuronale. En cas d'inflammation la microglie s'active de manière diffuse et se regroupe autour des lésions de démyélinisantes dites « *chroniques actives* ». Une autre composante de l'inflammation chronique est médiée par des follicules de lymphocytes B qui se forment dans les méninges.

### La diversité phénotypique de la SEP, comment la mesurer ?

Classiquement on décrit 3 formes évolutives de SEP :

- **La forme récurrente-rémittente (SEP-RR)**, la plus fréquente ;
- **La forme secondaire progressive** ;
- **La forme primaire progressive (SEP-PP)**.

Mais, on décrit également :

- **le syndrome clinique isolé (SCI)** (première poussée, pouvant évoluer ou pas vers la SEP)
- **le syndrome radiologique isolé (SRI)**, qui correspond à la découverte de lésions évocatrices de SEP à l'IRM cérébrale sans symptômes cliniques ni de poussée.

En dépit de ces classifications, les symptômes et l'évolution de la SEP est propre à chaque individu, probablement en raison du caractère multifactoriel de la maladie (la susceptibilité génétique et les facteurs environnementaux qui favorisent le déclenchement de la SEP sont variables chez chaque individu).

Un effort doit être réalisé pour standardiser le suivi :

- clinique pour dépister les poussées ou dépister une progression de la maladie,
- radiologique pour détecter une majoration de la charge lésionnelle et évaluer l'activité inflammatoire. Des tests complémentaires peuvent également être réalisés pour compléter cette évaluation (test de marche, test de dextérité manuelle, tests cognitifs, questionnaires). Dans le futur, d'autres techniques pourraient également aider à mieux suivre l'évolution de la maladie (IRM avancée, biomarqueurs sanguins tels que le dosage des neurofilaments).



## Les nouvelles médicales

### La progression indépendante des poussées (PIRA dans la littérature anglophone)

Les poussées contribuent à l'accumulation des séquelles neurologiques. Mais une progression de l'invalidité, indépendante des poussées, peut également survenir avec la durée de la maladie et la sévérité des séquelles. Ce concept est lié à celui d'inflammation chronique insidieuse expliqué plus haut.

### Un bref aperçu des traitements actuels

#### Comment les catégoriser ?

Le neurologue a à sa disposition de nombreuses immunothérapies efficaces dans le cas des formes rémittente-récurrentes de SEP. Le traitement est indiqué lorsqu'il y a de l'activité inflammatoire s'exprimant par des poussées et/ou des nouvelles lésions à l'IRM.

Par contre, les options de traitements de fond des formes progressives restent plus limitées (siponimod pour les formes secondairement progressives avec activité inflammatoire et ocrelizumab pour les formes primaires progressives).

Les traitements peuvent être catégorisés selon :

- leur mode d'action pharmacologique ;
- leur mode et la fréquence d'administration (voie orale ou injections sous-cutanée, intramusculaire ou intra-veineuse) ;
- la durée du traitement (continu/discontinu).

Ces traitements sont soumis à des critères de remboursement spécifiques à chaque catégories de traitement. A noter que certains sont maintenant remboursés pour la SEP pédiatrique (tériflunomide, fumarate de diméthyle, fingolimod).

Plusieurs de ces traitements sont également disponibles actuellement sous forme générique (acétate de glatiramer, tériflunomide, fingolimod). D'autres traitements sous forme générique pourraient également devenir disponibles dans le futur.

### Classification selon les modes d'action

- Effets pléiotropiques : ils ont des effets multiples sur les cellules immunitaires, globalement anti-inflammatoires. Dans cette catégorie, on retrouve les interférons- $\beta$ , l'acétate de glatimère, le fumarate de diméthyl.
- Diminution de la prolifération lymphocytaire : tériflunomide.
- Séquestration des lymphocytes dans les ganglions (modulateurs du récepteurs à la sphingosine-1-phosphate : fingolimod, ozanimod, ponesimod, siponimod).
- L'inhibition de la migration lymphocytaire (natalizumab).
- Déplétion continue des lymphocytes B (ocrelizumab et ofatumumab).
- Déplétion transitoire des lymphocytes T et B (cladribine et alemtuzumab). Ces deux traitements sont catégorisés comme des « traitements de reconstitution immunitaire sélective ».

Toutes ces molécules ont des effets sur la réponse immunitaire périphérique. Nous n'avons pas encore de preuve concernant les effets de ces traitements sur l'inflammation chronique, restreinte au système nerveux central.

### Les traitements de reconstitution immunitaire sélective

Ils sont administrés de manière discontinue en cycle de 2 ans. Le traitement est ensuite interrompu. Dans une proportion significative de cas, le patient reste en rémission sans traitement qui peut se maintenir plusieurs années. Un suivi clinique et radiologique reste important afin de dépister une reprise de l'activité inflammatoire de la maladie qui justifie de reprendre un traitement de fond.

### Comment choisir ?

Selon les caractéristiques de la maladie, de la molécule et des critères individuels tels que, le style de vie, les projets de vie (grossesse), l'adhérence au traitement, les facteurs pronostiques, la tolérance, la sécurité, l'interaction avec d'autres traitements etc. La décision de traitement est discutée avec le patient en lui donnant toutes les informations nécessaires.



## Les nouvelles médicales

Cellules souches hématopoïétiques

### Les objectifs thérapeutiques dans la SEP-RR

Ils sont résumés dans la littérature scientifique par les concepts de NEDA (*No Evidence of Disease Activity*) ou MEDA (*Minimal Evidence of Disease Activity*). L'objectif est d'induire une rémission de l'activité inflammatoire de la maladie au travers de :

- L'absence d'activité clinique : absence de poussée ainsi qu'une absence de progression de la maladie.
- L'absence d'activité radiologique : absence de nouvelles lésions à l'IRM.

Bien sûr, ces critères doivent être pondérés chez chaque patient en fonction de sa situation individuelle, de la tolérance et des effets secondaires éventuels liés au traitement. Chaque changement de traitement doit être discuté en fonction de la balance risque/bénéfice.

### La transplantation des cellules souches hématopoïétiques

Elle consiste à reconstituer le système immunitaire du patient par des cellules souches sanguines.

Ce traitement est très efficace mais en raison des risques qui y sont associés, il n'est réservé que dans les formes de SEP avec activité inflammatoire où les autres options de traitement ont échoué.

### Pourquoi traiter précocement ?

Un traitement précoce visant à contrôler l'activité inflammatoire de la maladie est justifié car les poussées ne se récupèrent pas toujours entièrement. De plus, un nombre supérieur de poussées est corrélé à une progression plus rapide de la maladie. On a également remarqué que lorsqu'un seuil critique de destruction neuronale est atteint (perte de la réserve neuronale), la maladie peut progresser indépendamment des poussées.

### Un shift dans les paradigmes de traitement ?

Classiquement, la stratégie d'escalade thérapeutique est privilégiée mais certaines données issues des registres observationnels de la SEP montrent qu'un traitement plus intensif initial peut être bénéfique chez certains patients. Il permet un meilleur contrôle de l'activité inflammatoire à court terme, et par conséquent on observe moins de progression de l'invalidité à court et moyen terme et moins de transition vers la phase secondaire progressive de la maladie. Le pronostic de la SEP est donc fondamentalement modifié depuis l'introduction des immunothérapies.

### Prise en charge holistique de la SEP

Non seulement les immunothérapies doivent être instaurées au bon moment, mais la prise en charge de la SEP se veut globale. Elle inclut des mesures d'hygiène de vie telles que par exemple l'arrêt du tabagisme, la pratique d'une activité physique régulière, le traitement de maladies associées (notamment des facteurs de risque cardio-vasculaires), afin de favoriser la santé globale de l'individu mais également la santé du cerveau.

Enfin, le suivi du patient est pluridisciplinaire incluant tous les acteurs de la santé et du secteur social.

Plus le patient sera accompagné, meilleure sera sa qualité de vie.

Pr Vincent Van Pesch

# Découvrez Cleo, L'application personnalisée pour mieux vivre avec la sclérose en plaques.



## Journal de bord

Suivez l'évolution de vos données de santé avec des traqueurs personnalisés.



## Contenu personnalisé

Des conseils adaptés et des témoignages de patients.



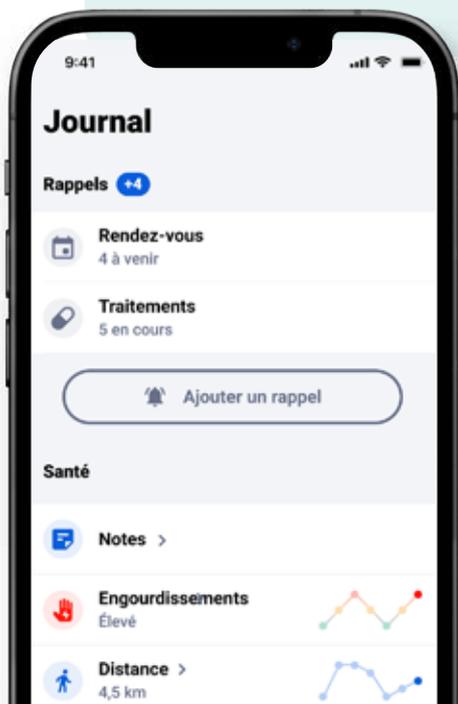
## Programmes de bien-être

Nutrition, sophrologie, activités physiques et bien plus encore !



## Rappels

Ajouter vos rappels de traitements et de rendez-vous.



Téléchargement  
gratuit



[cleo-app.be/fr](https://cleo-app.be/fr)

# Cleo<sup>TM</sup>

Une solution:

 **Biogen**  
Digital Health



Vie de l'association

# Escapade à la mer du Nord

**Si vous désirez une semaine de vacances pour vous ressourcer, vous reposer, faire de belles rencontres et prendre un grand bol d'air iodé, nous vous invitons à participer au séjour de vacances organisé par la Ligue.**

**Quand :** du vendredi 14 juin au vendredi 21 juin.

**Où :** centre de vacances « Ter Helme », situé au milieu des dunes, à la frontière entre les plages de Oostduinkerke et Nieuwport.

**Prix :** 600 € par personne en pension complète.

Le centre possède des chambres et appartements accessibles aux personnes à mobilité réduite. Une équipe de bénévoles et d'infirmiers vous accompagnera tout le séjour.

Le transport est à assurer personnellement mais en cas de difficultés, contactez le service social de votre province.

Pour tout renseignement complémentaire :  
**Maggy SCHROEDER** : 0474/42.53.89.

Sodimed 4ème Avenue, 166 - 4040 Herstal | 04 226 60 78 | info@sodimed.be | www.sodimed.be



- Orthèses
- Prothèses
- Semelles & chaussures orthopédiques
- Bandagisterie



- Monte-escaliers
- Matériel d'incontinence
- Adaptation du domicile
- Spécialiste toutes chaises roulantes



Aqtor! Votre partenaire en orthopédie | 04 225 99 25 | info@aqtor.be | www.aqtor.be

# Naviguez trois jours à bord d'une péniche sur la Meuse

*Un moment suspendu de bien-être et de rencontres*



Du vendredi 28 juin au dimanche 30 juin 2024

Deux formules de logement possible

Sur la péniche en cabine simple ou double

A l'hôtel, en chambre simple ou double



De Namur à Namur, en passant par Givet et Dinant

Des rencontres, du partage, des activités, diverses haltes, beaucoup d'humour et de rires, des repas partagés, aucun tracas et une navigation reposante



195€ pour les 3 jours, tout compris (logement, repas, encadrement par notre équipe, activités)

Places limitées

Infos et réservations : [bienetre@liguesep.be](mailto:bienetre@liguesep.be) 0497/50.56.14

L'équipe Au Fil de l'Eau

# Soirée foot sur écran géant

Premier match de la Belgique à l'Euro

**Lundi 17 juin 2024**

Accueil : 17h00

Live : 18h00



Petite restauration et  
boissons sur place



**Places limitées!**

**BELGIQUE VS SLOVAQUIE**



Rejoignez-nous le **17 juin** prochain dès **17h** pour soutenir nos **Diabes Rouges** lors de leur premier match à l'Euro !

**Evénement ouvert à tous**

**Où ?** Rue des Linottes, 6 à 5100 Naninne

**Quand ?** Le lundi 17 juin 2024 dès 17h (live prévu à 18h)

**Infos :** boissons et petite restauration prévues sur place !

Attention, les places sont limitées. Pensez à vous inscrire !

**Infos et réservations :** [namur@liguese.be](mailto:namur@liguese.be) 0487/76.27.50

Organisé par le Comité de Namur



Vie de l'association

## Matinée d'informations

Une matinée d'informations sur les aides financières et services de l'AVIQ vous sera proposée le samedi 20 avril au Centre de rencontre de Naninne.

Le programme est en cours d'élaboration mais si vous êtes intéressé(e), vous pouvez d'ores et déjà vous inscrire par mail : [inforencontre@ligusep.be](mailto:inforencontre@ligusep.be). Infos et renseignements au 0487/76.27.50.

Nous sommes impatients de vous retrouver.

Cellule Info Rencontre



Vous n'êtes pas seul. **Ensemble, nous sommes forts.**

Chez Janssen, nous comprenons que vivre avec un trouble du système nerveux central peut susciter de la confusion et potentiellement conduire à un isolement social.

De la schizophrénie et des troubles de l'humeur à la maladie d'Alzheimer et la sclérose en plaques, ces maladies peuvent empêcher de vivre heureux au jour le jour - et c'est vrai non seulement pour les personnes atteintes mais aussi pour leur entourage.

C'est pourquoi nous continuons à déployer des efforts extraordinaires pour aider les gens à vivre en meilleure santé et plus heureux.

Notre souhait à tous est en fin de compte de voir un monde libéré de ces défis et de la stigmatisation liée aux troubles du cerveau.

Nous sommes Janssen. Nous travaillons à l'unisson avec le monde entier pour la santé de tous.

Plus d'informations sur Janssen : [www.janssen.com/belgium](http://www.janssen.com/belgium)

La photo fait usage de modèles et n'a qu'un but d'illustration.

Janssen-Cilag NV

janssen  Neuroscience  
PHARMACEUTICAL COMPANIES OF 

# COMPOSER AVEC LA SEP



**RENCONTRES SCIENTIFIQUES,  
DÉMOCRATIQUES ET ARTISTIQUES**

**JEUDI 30 MAI 2024**

**JOURNÉE MONDIALE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES**

DE 9H À 16H

CENTRE CULTUREL DELTA

AV. FERNAND GOLENVAUX 18, 5000 NAMUR, BELGIQUE





## Vie de l'association

**Dans le cadre de la journée mondiale de la SEP le jeudi 30 mai prochain, vous êtes cordialement conviés à participer au symposium « COMPOSER AVEC LA SEP » au Centre Culturel DELTA de Namur.**

Cette invitation est adressée à toutes et à tous, membres de la Ligue, proches, professionnels et toutes personnes concernées de près ou de loin par la SEP. Une occasion d'échanger, de partager, de participer...

- 9:00 accueil
- 9:30 ouverture de la séance par **M<sup>me</sup> Anne-Françoise CANNELLA**, administratrice générale adjointe de l'AVIQ
- 9:45 présentation des résultats de la recherche sociologique sur les « SAVOIRS EXPERIENTIELS » menée par la plateforme belgo-française « DING DING DONG » - **Valérie PIHET**
- 10:30 approche philosophique de la recherche - par **Isabelle STENGERS**
- 11:00 pause
- 11:30 débat « *Le diagnostic ; une expérience particulière* » entre patients experts, proches, représentants du secteur des soins de santé et médecins animé par **Adrien DEVYVER**, journaliste.
  
- 12:30 repas
  
- 13:30 ateliers au choix :
  - « la sieste » : vivre l'expérience d'un temps de repos et de ressourcement - **Anne COLLOD** ;
  - « l'écriture » : quand les mots soulagent les maux.
- 14:30 lecture théâtrale et musicale « *Moi, la Sclérose en Plaques et VOUS* » de et avec **Mireille MBAYOKO YABA**
- 15:45 échanges avec les artistes et les Ambassadeurs de la LigueSEP
- 16:00 clôture de la journée

Entre les sessions, présentation des capsules vidéos de la nouvelle campagne de sensibilisation de la SEP.

### **PAF aux séances et au repas « sandwichs » :**

- 15€ pour les membres de la LigueSEP ;
- 20€ pour tout autre participant.

### **INSCRIPTIONS :**

- Par téléphone : 081/40.15.55
- Via notre site : [www.liguesep.be](http://www.liguesep.be)
- Par mail : [info@liguesep.be](mailto:info@liguesep.be)
- QR CODE >>>



**Clôture des inscriptions le 20-05-2024**



## Législation

# 2024 : qu'est-ce qui change ?

### Automatisation de l'obtention de la carte EDC

Alors qu'il fallait encore en faire la demande explicite il y a quelques semaines, la Carte Européenne Handicap (EDC = *European Disability Card*) sera dorénavant octroyée automatiquement dès l'obtention de l'attestation de reconnaissance de handicap auprès du SPF.

Ce changement est effectif à partir du 1er janvier 2024. Pour les personnes ayant effectué une démarche de reconnaissance de handicap avant 2024, la carte peut être demandée gratuitement en ligne, sur le site du SPF.

[www.eudisabilitycard.be/fr](http://www.eudisabilitycard.be/fr)

### Mais à quoi me sert cette carte ?

L'EDC témoigne de la reconnaissance de votre handicap, même s'il n'est pas visible. Elle vous donne droit à des avantages pour vos activités de loisirs, comme des réductions sur un billet d'entrée au musée ou un meilleur accès aux attractions dans un parc thématique. La carte n'est pas seulement valable en Belgique, elle l'est aussi à Chypre, en Estonie, en Finlande, en Italie, à Malte, en Slovaquie et en Roumanie.

### Demande d'aide matérielle en Région Bruxelloise

Depuis le début de l'année 2024, les demandes d'aides matérielles individuelles pour les personnes reconnues en situation de handicap avant l'âge de 65 ans et domiciliées en Région Bruxelloise ne doivent plus être adressées au Service Phare mais à la mutualité ou à la CAAMI (Caisse Auxiliaire d'Assurance Maladie-Invalidité) selon l'affiliation de la personne.

La demande sera traitée de manière similaire par la mutualité pour les aides suivantes :

- Aides aux soins et à la protection personnelle ;
- Aménagements et adaptations de la maison ;
- Aides au déplacement ;
- Aides à la communication ;

- Entretien et/ou réparation de certains matériels. Toutefois, certaines aides restent sous la responsabilité du Service Phare, notamment : les interventions pour l'accompagnement pédagogique, les transcriptions de cours, les vidéo-loupes avec fonction double caméra utilisées dans un cadre scolaire ou encore les aides individuelles accordées exclusivement dans le cadre de l'adaptation du poste de travail ou de formation.

Tous les formulaires, le détail de la procédure ainsi que la réglementation entrée en vigueur ce 1er janvier 2024 sont disponibles sur le site internet des mutualités.

Pour toute question concernant les démarches en lien avec l'obtention de matériel, n'hésitez pas à faire appel au Service Social.

### Malades de longue durée

Dès ce 1<sup>er</sup> janvier 2024, les employés et travailleurs indépendants malades de longue durée devront se rendre à plusieurs reprises chez le médecin de leur mutuelle durant la première année de leur incapacité pour un contrôle physique. Concrètement, la personne en maladie devra se rendre trois fois chez le médecin de la mutuelle après 4, 7 et 11 mois d'incapacité. Ces entretiens médicaux perdureront après la première année de maladie, une fois que le patient est officiellement considéré en maladie de longue durée.

Marion BOURGOIS

**Gmedi**

Département  
**BANDAGISTERIE & ORTHOPÉDIE**  
 orthopedie@gmedi.be

Gmedi, l'assurance d'une prise en charge globale.  
 Des départements spécifiques :  
 Aide à la mobilité, orthopédie, bandagisterie, ...  
 & 7 magasins en Wallonie !

Une équipe à votre écoute !

[www.gmedi.be](http://www.gmedi.be)  
[info@gmedi.be](mailto:info@gmedi.be)  
 087 33 80 90

Contactez notre équipe pour  
 un renseignement sans engagement

**MS**

LA GROSSESSE ET L'ALLAITEMENT DEVRAIENT ÉGALEMENT ÊTRE POSSIBLES POUR VOUS.  
 PARLEZ-EN AVEC VOTRE MÉDECIN.

**teva**



**IMPECAR  
 ADAPTATION**

*Spécialiste en adaptation  
 de véhicules pour personnes  
 à mobilité réduite.*

**SPRL IMPECAR**

Avenue Mercator, 3B 1300  
 Wavre (Zoning Nord)

Tél : 010 24 45 99  
 Fax : 010 24 53 04

**SOYEZ  
 MOBILES**

[impecar.adaptation@gmail.com](mailto:impecar.adaptation@gmail.com)

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

[impecar.adaptation](https://www.facebook.com/impecar.adaptation)



Bien-être

# WATSU

**Fort de son succès l'an dernier, les séances de Watsu reviennent !**

**Oubliez les contraintes de la pesanteur, libérez les tensions de la nuque et des épaules, chassez le stress et la douleur ! Des mouvements doux et lents, des étirements, des bercements vous amèneront dans un état de tranquillité et de bien-être.**

Aucune compétence n'est requise, les séances se pratiquent en binôme, durant une heure. Venez en couple, en famille ou entre amis pour former des binômes complices!

### **Places limitées !**

Cette année nous optons pour une autre piscine, plus grande et qui nous permettra d'avoir un créneau horaire plus large et donc encore plus de bonheur dans l'eau.

Isabelle Flahaut met à disposition son espace Tortugarto, situé à Mont-Saint-Guibert, non loin des grands axes routiers.

La piscine, de plain-pied, dispose de petites cabines individuelles et d'équipements d'appuis pour entrer et se maintenir plus aisément dans l'eau.

Le stationnement est également facile.

Notre animatrice, Stéphanie Scorier, vous guidera avec enthousiasme, délicatesse et savoir-faire.

### **Conditions :**

De préférence une inscription à l'entière d'un cycle. Inscription partielle à discuter.

Possibilité d'une séance d'essai, moyennant le prix de la séance.

### **Dates**

Les vendredis de 11h à 12h (temps dans l'eau) + 15 minutes de cabine avant et après séance.

- Cycle I : 23 février, 15 et 29 mars.
- Cycle II : 12 et 26 avril, 17 et 31 mai, 14 et 28 juin.

### **Lieu**

Piscine Tortugarto  
Rue des Trois burettes, 39 - 1435, Mont-Saint-Guibert.

### **Prix**

- Cycle I : 27 € (9 € /séance)
- Cycle II : 54 € (9 € /séance)

A verser sur le compte de la Ligue de la SEP :  
BE40 2500 1383 0063 avec, en communication, votre nom + Watsu + Numéro du Cycle 2024.

### **Infos & inscription** (places limitées) :

J. Rombaut [bienetre@liguesep.be](mailto:bienetre@liguesep.be)



Bien-être



## La méditation de pleine conscience

**Envie de découvrir comment mieux vivre grâce à la méditation de pleine conscience ?**



La méditation de pleine conscience aide à combattre le stress, la maladie ou encore la douleur chronique.

Elle est aussi un outil de bien-être qui nous permet de vivre le moment présent plus intensément.

Martine Delchambre, enseignante de Pleine Conscience, vous propose un cycle de découverte de 5 séances, par vidéoconférence ; celui-ci se tiendra les **mardis 14, 21, 28 mai, 4 et 11 juin**, de 20h00 à 21h00.

Pour avoir un aperçu des bienfaits de la pleine conscience, il est important de s'engager pour le cycle.

La participation demandée est de 50 euros pour les 5 séances.

Pour vous inscrire, il vous suffit d'envoyer un mail à l'adresse suivante : [presenceasoi.delchambre@gmail.com](mailto:presenceasoi.delchambre@gmail.com)

Pour en savoir plus : [www.presenceasoi-delchambre.be](http://www.presenceasoi-delchambre.be)

*« La méditation de pleine conscience n'est pas une technique,  
C'est une manière d'être, comme dans « bien-être » et dans « être bien »*

J. Kabat-Zinn



Nutrition

# Les clés d'une alimentation anti-inflammatoire

Tenter de limiter les effets de la Sclérose en plaques

À ce jour, il n'existe pas de preuves scientifiques concluantes établissant un lien direct entre un régime alimentaire spécifique et la prévention ou le traitement de la sclérose en plaques. Cependant, des recherches suggèrent que certaines habitudes alimentaires peuvent influencer le système immunitaire et l'inflammation, des facteurs qui jouent un rôle dans la maladie.

La diète méditerranéenne est un exemple souvent repris, comme lors de la dernière conférence du Pr Van Pesch (voir article dans la revue), lorsque l'on parle de réduire l'inflammation dans le corps, préserver la santé cardio-vasculaire et ainsi optimiser la santé cérébrale. En effet, les facteurs de risques cardio-vasculaires ont un impact négatif sur celle-ci.

## Comprendre ce qu'est l'inflammation

L'inflammation est un processus naturel de défense du corps aux infections, aux blessures et aux dommages tissulaires. Elle permet de protéger l'organisme en éliminant les éléments pathogènes et en favorisant la réparation de la lésion.

Cependant, **lorsque l'inflammation est persistante, celle-ci devient chronique, dite de « bas grade » et place l'organisme en état d'alerte permanent et l'épuise petit à petit.**

C'est cette réaction inflammatoire anormale et latente qui vient principalement de notre mode de vie moderne, qui dérègle la réponse immunitaire et fait le lit des maladies inflammatoires.

Des **initiatives de vie concrètes** peuvent contribuer à optimiser la santé du cerveau tout au long de la vie chez les personnes atteintes de SEP, quel que soit leur diagnostic.

## Protéger son microbiote (sa flore intestinale)

### Un apport élevé en fibres

Par jour : consommer minimum 200g de légumes au repas de midi et du soir (crus, cuits, surgelés non préparés), 2 fruits crus (de préférence l'après-midi), des céréales à grains entiers (avoine, quinoa, riz complet, riz sauvage, pâtes au blé complet, orge mondé, sarrasin, épeautre, millet, ...), des légumineuses minimum 2x/semaine (lentilles, haricots rouges, pois chiches, edamame, ...).

### Limiter la consommation de gluten

Privilégier le quinoa, les pommes de terre, les patates douces, le riz, le sarrasin, les pâtes aux légumineuses.

Limiter les produits industriels à base de blé (biscuits, pâtes feuilletées/brisées, pâtisseries, ...).

### Intégrer des probiotiques dans les repas et collations

Il s'agit de bactéries bénéfiques qui nourrissent le microbiote intestinal : le yaourt nature, le fromage blanc, les « Petit-Suisse », le kéfir de fruit et de lait, la choucroute, le kimchi, le miso, le kombucha, les légumes lacto-fermentés, les pickles, ...



## Nutrition

**Au besoin :** se compléter avec des probiotiques, selon l'avis du médecin ou du neurologue.

### Réduire la consommation de lactose

Privilégier le fromage à pâte dure, les laits végétaux tels que le lait de soja, d'amande, d'avoine, les crèmes culinaires de soja, les fromages de chèvre et de brebis.

### Faire le plein d'aliments riches en acides gras Omega 3

- Des **poissons gras au moins 3x/semaine** : maquereaux, sardines, anchois, thon, saumon (privilégier les petits poissons) ;
- Des **huiles végétales** au quotidien : huile de colza, de noix, de lin, de cameline pour assaisonner vos légumes crus et à conserver au réfrigérateur ;
- Des **graines de chia** à laisser tremper au préalable 2 heures dans le yaourt ;
- Des **graines de lin** broyées « minute » dans le moulin à poivre dans les vinaigrettes, dans les yaourts, le porridge ;
- Des **graines oléagineuses** comme les amandes, les noix, les noisettes, les noix de Macadamia, les noix du Brésil...

**Au besoin :** se compléter en oméga 3 (d'origine animale comme l'huile de Krill) et selon l'avis du médecin ou du neurologue.

### Manger les couleurs de l'arc en ciel = protection anti-oxydante (anti-vieillesse) des cellules

La coloration forte d'un légume ou d'un fruit est généralement le signe qu'il regorge d'antioxydants. C'est par exemple le cas des fruits rouges tels que la grenade, les framboises, la fraise ou encore les myrtilles.

- Des fruits et légumes de saison, si possible avec le label BIO et locaux ;
- Des aliments riches en **vitamine C** : acérola, goyave, kiwis, agrumes, brocoli, cassis, persil, poivrons, les baies d'açaï, la grenade,...
- Le thé vert (ou encore mieux, le thé matcha) ;
- Le chocolat noir ou le cacao maigre ;
- Côté épices : cannelle, clou de girofle, paprika, curcuma ou encore le gingembre.

### Se compléter en vitamine D

Elle joue un rôle important dans la santé du **système immunitaire**, essentielle à la minéralisation osseuse et la régulation hormonale. Nos apports en vitamine D proviennent de l'alimentation (poissons gras, foie, jaune d'œuf, le beurre, le lait) et de notre exposition au soleil mais il est possible et dans certains cas, essentiel, de compléter ces apports avec des compléments alimentaires.

Certaines personnes sont plus susceptibles de présenter une carence en vitamine D (vérifier avec une prise de sang) et une complémentation quotidienne chez ces dernières a donc un réel intérêt. Il faut savoir que les **besoins en vitamine D ne sont pas les mêmes en fonction du type de population**. Il est essentiel de vous faire conseiller auprès des personnes compétentes.

Les besoins journaliers estimés sont de **2000 UI** dans ces cas-ci :

- Personne de plus de 50 ans.
- Femme enceinte ou allaitante.
- En excès de poids
- Déficit en vitamine D
- Booster son système immunitaire

### S'hydrater suffisamment

Le corps est composé à environ 65% d'eau. Boire au moins 1,5L d'eau par jour via les liquides est donc essentiel pour le bon fonctionnement des cellules. De l'eau nature, eau légèrement pétillante, infusions sans théine, kombucha, kéfir de fruits,...

Pour pouvoir atteindre cette quantité, veillez à boire en petites quantités tout au long de la journée. Avoir à portée de main une gourde permet également d'y penser.

Pensez à boire davantage quand il fait chaud, même si vous ne ressentez pas la sensation soif car elle est un signe tardif de déshydratation.

### Manger brut, naturel et non transformé

L'alimentation moderne riche en glucides issus de grains raffinés (pâtes blanches, baguette, biscotte, biscuits,...), en sucre blanc, en viande rouge, en mauvaises graisses (saturées) et en sel induirait une cascade inflammatoire nocive.



## Nutrition

Ce type d'alimentation altère le microbiote, conduisant à une croissance des bactéries néfastes, une fragilité de la barrière intestinale et une hausse de plusieurs marqueurs inflammatoires.

### Pour vous donner quelques pistes



Quinoa , sarrasin, riz complet, riz noir, riz basmati, riz sauvage, pommes de terre, patates douces, millet, blé dur
Pain au levain, pain des fleurs, flocons d'avoine, muesli nature
Miel, rapadura, sirop d'érable, fruits, dattes, abricots séchés, figues séchées,...
Œufs Columbus, œufs de poule bio élevés au sol, maquereaux, sardines, anchois, saumon, lentilles, haricots rouges, edamame, pois chiches, tofu, quorn, tempeh, seitan,
Collations maison à base de flocons d'avoine, crêpes, pizza maison, pâtisseries maison avec aliments ci-dessus,...
Eau pétillante aromatisée, thé froid maison, infusions, Kombucha, Kéfir,...
Herbes aromatiques, épices sans sel, bouillon fait maison



Pâtes blanches, couscous perlé, semoule, frites,
Baguette, pain blanc, pain de mie, miches au lait, biscottes, céréales sucrées pour enfants
Sucre blanc, édulcorants (Aspartame, Acésulfame K, Sucralose, Saccharine, Maltitol, Sorbitol,...)
Viande rouge en excès (max 1x/semaine) Viande blanche en excès
Biscuits et pâtisseries industriels, pizzas industrielles
Boissons sucrées et/ou édulcorées
Sel, exhausteurs de goût type cubes de bouillon, Maggi,...

### Eviter le tabagisme

Il est associé à une diminution du volume du cerveau chez les personnes atteintes de SEP, ainsi qu'à des taux plus élevés de poussées, la progression du handicap, à un nombre accru de problèmes cognitifs et à une réduction de la survie comparativement aux non-fumeurs.

### Maintenir une forme cardio-vasculaire

Essayer de bouger un maximum (dans les limites du possible bien sûr). Des petites séances d'activité physique de 20-30 minutes régulièrement sont plus bénéfiques que des longues séances moins régulières.

Des niveaux plus élevés d'aptitude aérobie (type d'exercice peu intense, qui peut être maintenu pendant une période prolongée) sont associés à un traitement plus rapide de l'information et à la préservation du volume de tissu cérébral.

### Limiter la consommation d'alcool

En consommer le moins possible avec un minimum 2 jours sans alcool et maximum 10 verres par semaine.

Maurane STRAAT - Diététicienne certifiée





## Nutrition

### Un exemple de journée anti-inflammatoire

#### Déjeuner

Pain au levain - avocat - saumon fumé avec un thé vert



#### Goûter

Pudding aux graines de chia, kiwi jaune, amandes et dattes



Bowlcake, purée d'amande et baies (avoine, œuf, banane, lait végétal)



#### Souper

Butternut farci au quinoa, fêta, canneberge



#### Dîner

Salade de potimarron, edamame, houmous, quinoa et crudités – vinaigrette huile de colza et citron



#### Soirée

Lait d'or (lait de soja chaud - curcuma - cannelle - clous de girofle et miel)





## A vos plumes

# Comme tout le monde ou presque

*J'hallucine lorsque je me réveille  
comme (presque) tout le monde  
après, ô miracle, une bonne nuit de sommeil.*

*J'apprécie les matins où,  
comme (presque) tout le monde  
je peux faire pot-pot  
et me sentir légère le reste de la journée.*

*Je suis étonnée si j'arrive,  
comme (presque) tout le monde  
à enfiler d'un seul coup mon pantalon.*

*Je suis fière quand je réussis  
comme (presque) tout le monde  
à traverser une pièce sans m'agripper aux meubles.*

*Je crois rêver lorsque je passe 15 jours  
comme (presque) tout le monde  
sans faire une chute et avoir à gérer ses dégâts.*

*Je pète la forme quand, les jours fastes,  
comme (presque) tout le monde  
Je trouve l'énergie pour réaliser des tâches inhabituelles.*

*J'apprécie quand je peux me garer  
comme (presque) tout le monde  
sur un endroit privilégié, non squatté,  
sans me soucier du nombre de mètres à parcourir.*

*Je suis contente quand le soir  
comme (presque) tout le monde  
je n'ai pas souillé ma culotte.*

*Je suis béate quand je peux, très exceptionnellement,  
comme (presque) tout le monde  
me promener en bord de mer, me saouler du bruit de la houle  
et des embruns iodés, ramasser des coquillages,  
puis m'asseoir en regardant les vagues mourir à mes pieds.*

*Je râle quand, je dois me battre  
comme (presque) tout le monde  
contre l'obscurantisme, la bureaucratie et les inepties  
des administrations publiques et des mutualités robotisées  
pour faire valoir mes droits ou récolter quelques miettes  
de ce qu'on appelle communément l'aide sociale.*

*J'aimerais pouvoir profiter  
comme (presque) tout le monde  
des rayons du soleil et de la chaleur de l'été  
mais ça... c'est juste plus possible...*

*Pourtant, il suffirait de presque rien  
Pour être comme (presque) tout le monde :  
Juste un peu de myéline là où il faut,  
là, où elle fait défaut.*

YOLANDE - novembre 2023



## Volontaires



# SEP'Partenaires !

**Dans la dernière revue la Clef de 2023, nous vous parlions du projet « patients experts » et des 5 membres de l'association qui terminaient leur formation.**

**Ce jeudi 1<sup>er</sup> février, c'est chose faite ; ils ont reçu leur diplôme officiel.**

Pascale, Sandrine, Hinde, Daphné et Jocelyn sont désormais « SEP'Partenaires ».

Le bagage que cette formation et leur parcours de vie leur permettent désormais, aux côtés de la Ligue, d'accompagner les patients Sep demandeurs de contacts et d'échanges avec d'autres patients.

Leur arrivée représente une nouvelle porte d'entrée vers la Ligue.

Nous les remercions pour leur motivation et leur dynamisme envers cette approche des patients Sep qui ne connaissent pas encore l'association.

Ce sont les premiers « SEP'Partenaire » et nous avons hâte de construire de nouveaux projets avec eux.

La formation proposée aux candidats patients experts comprend deux volets (une formation générale de février à avril et une formation spécifique Sep de fin septembre à début décembre).

Nous recrutons de nouveaux candidats pour cette formation tout au long de l'année.

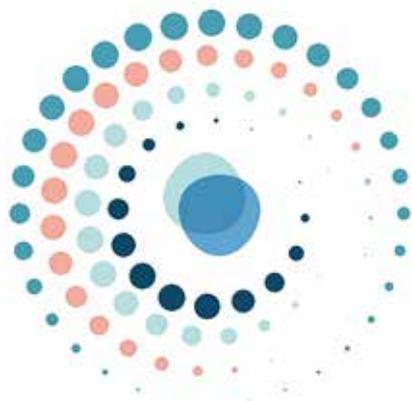
N'hésitez pas à consulter le site internet de la Ligue pour en savoir plus, et peut-être décider de postuler.

On vous attend. On a besoin de vous.

Juliette DEGREEF- Relais volontariat  
0492/97.47.38 - [jdegreef@ligusep.be](mailto:jdegreef@ligusep.be)

### **Pour contacter un SEP'partenaire**

- un message sur l'adresse [separtenaire@ligusep.be](mailto:separtenaire@ligusep.be)
- un appel au 081/40.15.55.



PATIENT  
EXPERT  
CENTER



## Volontaires



*Etre patient expert n'était pas un choix mais une imposition.*

*Une imposition à mon sens contrainte et la contrainte n'est nullement positive, productive, ...*

*Etre patient expert c'est transformer une imposition en choix.*

*Le choix d'encore mieux connaître sa maladie pour ainsi mieux comprendre, et en comprenant mieux, on peut alors mieux informer, écouter, soutenir, partager...en un mot AIDER.*

*Aider à avancer en respectant son rythme mais en continuant à avancer.*

SANDRINE



*Quand je pense à cette formation, je pense avant tout aux intervenants professionnels de la santé qui nous ont enseigné. Leur pédagogie était incroyable.*

*Ensuite, je pense à ce que cela nous a apporté individuellement : beaucoup de conscience sur le rôle qu'on peut jouer en tant que patient.*

*Si l'on ne sait pas vraiment jouer un rôle sur l'évolution de la SEP, on peut au moins jouer un rôle sur le soin de celle-ci. Et cette formation nous arme pour cela.*

JOCELYN

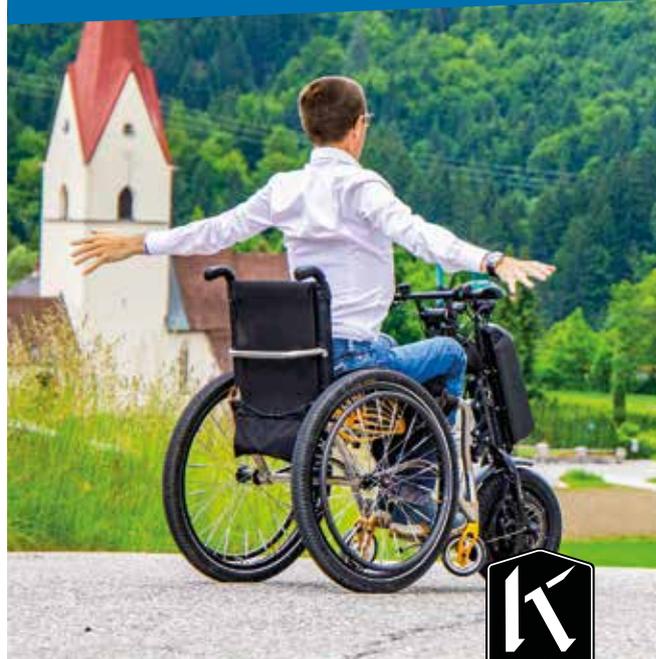


*La formation PEC, c'est pour moi une magnifique boîte à outils. Dans mes partages avec des personnes atteintes ou concernées par la SEP, je peux désormais y puiser les meilleures informations.*

*Ces ressources s'ajoutent à 30 ans de cheminement personnel avec la SEP, qui m'ont appris l'humilité et la bienveillance pour moi-même et pour les autres, car c'est une route de vie sinueuse mais pleine de sens.*

PASCALE

## ENVIE DE VOUS ÉVADER ?!



Ergo-home  
consult

0478/30.47.68



Volontaires

# Journée des volontaires du 28 novembre 2023

Comme chaque année, la Ligue a organisé sa traditionnelle journée des volontaires qui réunit les bénévoles de l'association, venus des 4 coins de la Wallonie. Elle se veut « formative » mais aussi et surtout conviviale.

Pour cette édition, la cellule information avait confié la partie « information/formation » au Docteur Brigitte Capron (neurologue au CHU de Charleroi) dont l'approche et la clarté de l'exposé ont fait l'unanimité.

Après le buffet pizzas offert sur le temps de midi, les volontaires qui le souhaitaient ont pu participer à un atelier « Vin et chocolat » et/ou un atelier pâtisserie.

La journée a été appréciée de tous et riche en échanges/rencontres entre les volontaires des provinces, du siège et des travailleurs de la Ligue.

## A vos agendas :

Prochaine édition **mardi 3 décembre 2024** à Naninne





## Volontaires





Handi



## Essai de la combinaison Exopulse pour diminuer la spasticité

**Cela se passera à Naninne les 25 juin, 3 septembre et 12 novembre 2024.**

C'est l'occasion donnée aux personnes atteintes de SEP de tester la combinaison et évaluer les effets positifs sur la spasticité.

Cela se fera avec la présence de la société Vigo (deux professionnels certifiés sur Exopulse Mollii Suit) et de deux ergothérapeutes de SAPASEP.

L'essai est gratuit. 4 personnes peuvent venir tester la combinaison sur la journée. Pour l'essai, il faut prévoir une demi-journée de présence. 7 jours plus tard, une évaluation devra aussi se réaliser avec la société Vigo. Les personnes intéressées par la combinaison pourront l'avoir à l'essai pendant une semaine.

**Les horaires de RDV pour les deux journées sont les suivants :**

En matinée : 9h00 et 9h45 ;

Après-midi : 12h45 et 13h30.

Lieu : rue des Linottes 6 à 5100 Naninne.

Si vous êtes intéressés, merci de contacter le service d'accompagnement (Coralie Titti) au 081/58 53 44 ou vous inscrire en ligne sur le site de SAPASEP [www.sapasep.be](http://www.sapasep.be)

L'essai ne pourra pas être possible pour les personnes ayant une pompe à Baclofen ou un Pace Maker.



Coralie Titti  
Ergothérapeute



## Soirée MOVE SEP du 10 février

**Alors, on bouge et on danse autrement ? Une marche, un drink, un repas et une soirée cyclo-danse ont eu lieu pour se retrouver, découvrir et soutenir Move SEP.**

Nous avons officiellement clôturé l'année 2023 en remerciant les partenaires !

Merci pour votre présence, encadrement, soutien, aide, bonne humeur durant cette année et soirée.

C'est à chaque fois un plaisir d'être à vos côtés et de créer des projets physiques avec et pour les personnes atteintes de Sclérose en Plaques !

Un merci particulier à la troupe de cyclo-danse de Louvain-la-Neuve et de Uccle pour leur prestation MAGNIFIQUE ! Jam Cyclodanse LIn

Rendez-vous tout au long de l'année 2024 pour se mettre en MOVEment ensemble !

Coralie TITTI





## RDV de MOVE SEP

### Sorties vélo ou randonnées avec Move SEP ?

Suivez l'actualité...

Informations détaillées des activités physiques adaptées sur le site : [www.movesep.be](http://www.movesep.be) et sur la page Facebook de Move SEP !

### Séances découvertes d'apnée en piscine



Les jeudis 4 avril et 13 juin 2024

En partenariat avec la ville de Liège, Move SEP organise deux séances découvertes à l'apnée dans l'eau pour les personnes atteintes de sclérose en plaques et les accompagnants.

#### Envie de découvrir l'apnée ?

Cela se réalisera à la piscine de Jonfosse à Liège :  
rue Lambert le Bègue 36/38

- Horaire : de 14h à 16h
- Prix : 5€

La piscine est accessible aux personnes à mobilité réduite. Vous serez encadrés par une ergothérapeute et un professeur d'Apnée spécialisé en handisport.

### Séjour vélo à la Côte d'Opale



Move SEP organise un séjour en France pour pédaler ensemble du 8 juillet au 12 juillet. Les personnes seront encadrées par des ergothérapeutes du Service d'accompagnement des personnes atteintes de sclérose en plaques et autres professionnels de la Ligue de la SEP. Le séjour est accessible aux personnes atteintes de la SEP et aux accompagnants. Il est recommandé aux personnes de pouvoir pédaler au moins sur une distance de 10km.

**Où :** au Manoir de la Canche à la Côte d'Opale

**Combien :** 324€/pers. En pension complète

On peut prendre son vélo ou en louer sur place (25€ la journée pour un électrique).

Chacun vient par ses propres moyens jusqu'au logement en France.

**Des sorties vélo avec Move SEP sont prévues avant le départ.** Il est important d'en faire au moins une si vous souhaitez venir à la Côte d'Opale. Tout le monde est le bienvenu aux sorties vélo (même si vous ne participerez pas au séjour en France).

Voici les dates :

- Jeudi 28 mars (BW, à Beauvechain)
- Mardi 9 avril (Hainaut, aux Lacs de l'Eau d'Heure)
- Jeudi 18 avril (Liège, Amay)
- Jeudi 6 juin (Namur)
- Jeudi 20 juin (province de Luxembourg)

Nous sommes limités au niveau des chambres au sein du Manoir. Merci de prendre un contact directement par mail ou téléphone auprès de Coralie Titti si vous souhaitez des précisions concernant le séjour ou pour les sorties vélo.



## Move SEP

### 20 km de Bruxelles le 26 mai 2024

**N'hésitez pas à venir composer l'équipe Move SEP !**

Inscriptions jusqu'au 25 avril.

Pour la douzième année, une équipe « MOVE SEP » se constituera.

Les 20 km c'est avant tout un défi personnel au sein d'une activité collective. Trois mois de préparation à son propre rythme et un projet en groupe très mobilisant.

Ce jogging est possible en courant, en marchant, en roulant à l'aide d'un handbike, d'une voiturette, d'un hippocampe ou d'une bécasine et en pédalant avec un tricycle.

Des pousseurs sont disponibles pour vous accompagner à vivre cette belle expérience si vous en avez besoin ! Nous sommes toujours à la recherche de nouvelles personnes pour pousser.

Si vous en connaissez, merci de les solliciter !

Les inscriptions sont ouvertes dès maintenant pour tous ! Merci de soutenir Move SEP que vous ayez la Sclérose en Plaques ou non !

Il est également possible de soutenir financièrement Move SEP en parrainant les participants de l'équipe pour les kilomètres à parcourir !

Les dons à partir de 40€ permettent de recevoir une attestation fiscale.

Versement sur le compte de Move SEP :

BE27 0017 8952 1573 avec en communication :

*Don 20km de Bruxelles + nom du participant.*



Les dons versés contribueront à la réalisation des projets Move SEP (activités physiques adaptés et achat des aides à la mobilité).

Merci d'avance de bien vouloir nous aider à bouger ! Ensemble, SEP'ossible !



### Et si on essayait l'handivoile ?

Activité proposée pour les personnes à mobilité réduite et aux personnes valides.

Venez naviguer au barrage de l'Eau d'Heure. Plusieurs voiliers sont adaptés aux personnes à mobilité réduite. Possibilité de naviguer le matin et l'après-midi.

Vous pouvez venir avec un accompagnant.

La participation est de 30€/personne. Cela se passera au Club Sneh section handivoile du barrage.

Un repas est envisageable sur place avec le groupe.

Vous serez encadrés par des professionnels ainsi qu'un ergothérapeute.

Un soulève-personne est mis à disposition pour faciliter les transferts (voilier/fauteuil).

**Quand ?** Le 27 juin.

**Adresse :** rue d'Oupia 4/1 · 6440 Froidchapelle



Move SEP

## Chamonix : l'attaque des Alpes - seconde édition

L'Etat-major de la Composante de l'armée de l'air en collaboration avec la Ligue Nationale, la Vlaamse Liga et la Ligue Belge de la sclérose en plaques organisent de nouveau l'attaque des Alpes au départ de Chamonix du 16 septembre au 19 septembre 2024 !



L'ascension se fera uniquement en randonnée pédestre.

Les personnes atteintes de la maladie seront accompagnées et encadrées par de nombreux militaires, professionnels de la santé et certains membres du personnel des Ligues et du Service d'Accompagnement - MOVE SEP (SAPASEP).

Le séjour est prévu durant 4 jours (voyages aller/retour en car, marche d'acclimatation, ascension le 18 septembre et découverte de la région).

Des entraînements sont organisés par Move SEP de février à septembre 2024.

Les marches sont accessibles à tous. Si vous souhaitez venir marcher avec nous, voici les dates et les lieux. Les détails se trouveront sur le site internet de Move SEP.

Ces sorties favoriseront la cohésion de groupe et se feront dans des régions vallonnées où nous pourrions trouver du dénivelé important.

- Mardi 20 février : Maredsous
- Vendredi 15 mars : Mont-Godinne
- Samedi 13 avril : Aywaille
- Mardi 21 mai : Amay
- Samedi 8 juin : Nisramont
- Lundi 1er juillet : Bouillon
- Jeudi 29 août : La Roche

Nous avons atteint un quota de pré-inscriptions qui dépasse le nombre de places disponibles pour le séjour. Nous avons mis en place une liste d'attente. Merci de votre compréhension.

Pour toutes ces activités physiques, si vous souhaitez des renseignements, contactez Coralie Titti au 081/58 53 44 ou par mail à [info@movesep.be](mailto:info@movesep.be)

Coralie TITTI



### Vente de t-shirt Move SEP :

Vous souhaitez faire une activité physique aux couleurs de Move SEP ?

Vous voulez soutenir le projet Move SEP ?

**Prix : 20 €** le t-shirt.

Tailles homme et femme : XS à XXL

**Passez commande auprès de Move SEP !**



**Pour toutes les activités de Move SEP : inscriptions possibles**

- soit sur [www.movesep.be](http://www.movesep.be)
- soit par téléphone au 081/58 53 44 (Coralie TITTI)
- soit par mail : [info@movesep.be](mailto:info@movesep.be)





# La pauvreté... de quoi parle-t-on ?

**Il existe plusieurs formes de pauvreté : financière, mais aussi humaine.**

« Ce sont les invisibles : de la veuve qui vit seule dans son appartement, en passant par le grand-père qui souffre d'Alzheimer et qui ne se souvient plus de ce qu'il a mangé, à la mère célibataire avec ses enfants à charge, à la personne handicapée qui n'arrive plus à joindre les deux bouts ».

Autant de personnes en situation de détresse, livrées à elles-mêmes, à peine visibles : une précarité complexe et silencieuse.

Qui l'a connue peut en parler en connaissance de cause !

Dans l'abondante littérature sur la pauvreté, il est rare que l'on demande aux personnes concernées ce qu'elles ressentent, comment elles vivent leur situation.

Les ouvrages regorgent de chiffres mais ceux-ci ne disent rien des souffrances, ni du vécu des personnes et les meilleures définitions de la pauvreté sont celles des personnes concernées.

## Que nous disent-elles ?

« La pauvreté, c'est pas seulement dans le porte-monnaie, c'est dans la tête ».

« La pauvreté, c'est être traité comme rien, moins que rien, et l'accepter ».

« La pauvreté, c'est avoir besoin d'aide, mais avoir trop peur d'être jugé comme quelqu'un d'incapable ».

« La pauvreté, c'est raconter toute sa vie, encore et encore, simplement pour obtenir ce à quoi on aurait droit ».

## A cette précarité financière, s'ajoute la précarité sociale, bien plus complexe.

Chaque jour, il faut faire face à l'exclusion.

« L'impression la plus désagréable, c'est de se rendre compte que l'on vit dans un monde parallèle. Mais l'humain a besoin de s'accomplir à travers une place dans la société.

On se sent bon en rien, une fois exclu ».

## Mais qui sont-ils ?

Ce sont des gens qui ont vécu des épisodes difficiles : la perte d'un emploi, un divorce, une addiction, la dépression, la perte de la santé etc.

Des blessures, des cassures qui les désolidarisent progressivement de la société. Ils ne se sentent bons en rien, une fois exclus.

Il est difficile parfois de garder espoir et l'idée d'abandonner est bien présente mais les visages des proches reviennent toujours à l'esprit.

Une image qui devient un moteur. Alors ils se démènent, ils veulent y croire et avancer mais se heurtent sans cesse à un système compliqué et pas toujours compréhensible et compréhensif !

« On vous aide, mais l'effet rebond est terrible : on vous donne de quoi survivre, certes, mais jamais assez pour remonter ».

## Trouver un nouveau souffle

Alors pour échapper à la solitude, plusieurs rejoignent une association en tant que volontaires et en acquérant une expérience dans un domaine, certains ont alors la chance de décrocher un travail ailleurs.

« Car par-delà le manque d'argent, il fallait trouver une activité pour se raccrocher au train du quotidien.

Plus tard, j'ai trouvé un emploi et ma plus grande fierté, c'était d'avoir pu payer la gardienne de ma fille.

Non seulement j'avais un job, mais en plus je créais un emploi ».

« J'ai souvent fait les poubelles. Ce n'était pas glorieux, mais désormais j'en parle ouvertement afin de rendre leur dignité à ceux qui vivent la même chose.

Les regards positifs des autres m'ont fait un bien fou.  
Je me suis sentie autre : estimée.

Je n'étais plus le numéro de la banque alimentaire, le numéro de registre national, le numéro de l'Onem, j'étais moi ».

C'est le point de bascule, où une personne remet un pied dans la vie. Elle se sent, enfin utile.

Il existe bien d'autres pistes, bien d'autres manières de s'en sortir.

C'est ce que ce dossier essaiera modestement de vous partager au fil des pages...

Véronique DEBRY

(Inspiré du reportage de France 3. Novembre 2021).



## Le CPAS : pour qui ? pour quoi ?

Les Centres Publics d'Action Sociale ont souvent la réputation d'aider exclusivement les personnes vivant des situations extrêmement précaires ; ce qui est en grande partie exact. J'ai eu envie dans le cadre de la parution de ce trimestriel de pousser la porte d'un Cpas de la province de Hainaut afin d'objectiver cette « croyance ».

Je remercie, l'attachée spécifique du service social de ce CPAS, pour son accueil chaleureux, le temps qu'elle a consacré à notre entretien et ses réponses pertinentes en matière d'aides sociales.

**Les CPAS peuvent selon la loi, leur budget ou des subsides proposer différentes catégories d'aides sociales. Certaines sont financières mais d'autres sont sociales, psycho-sociales, matérielles ...**

Les aides sociales sont individualisées en fonction des besoins déterminés par une enquête sociale, établie par un assistant social.

Sur base d'un rapport social, le comité spécial du service social examine le droit. Une décision sera prise dans les 30 jours suite à la signature d'un accusé de réception d'une demande d'aide. Une notification sera expédiée.

**La première et la plus connue consiste en l'octroi d'un revenu d'intégration sociale (RIS)**

- Taux cohabitant : 842.12 €/mois
- Taux isolé : 1263.17 €/mois
- Taux ménage : 1707.11 €/mois

Les conditions d'octroi de ce « RIS » sont d'être majeur, de résider sur le territoire de la commune (exceptions pour les étudiants), d'être disponible sur le marché du travail (sauf exceptions) et de faire valoir ses droits sociaux (indemnité, allocations, ...) A ces conditions, s'ajoute une condition de nationalité. Les ressources personnelles, celles des ascendants et descendants ainsi que celles du conjoint ou compagnon/compagne sont prises en considération lors de l'examen de la demande de « RIS ».

**La seconde catégorie porte le nom d'aides sociales et est octroyée sur Fonds propres du CPAS**

Cela veut dire que chaque Cpas octroie des postes d'interventions en fonction du besoin de l'utilisateur et des moyens du centre. Certains CPAS déterminent pour ceux-ci des critères précis afin d'être le plus équitable possible.

Le principe des aides sociales à la différence du « RIS » est qu'elles sont généralement récupérables ou qu'une participation aux frais peut être demandée au bénéficiaire (ex : prise en charge par le Cpas à 50 % pour des factures d'aide à domicile).

Les aides sociales concernent toute personne « dans le besoin ».

Une enquête sociale permet de déterminer les besoins du demandeur qui peuvent être financiers, médicaux mais aussi sociaux.

Les CPAS déterminent des critères financiers pour permettre aux assistants sociaux d'avoir une base de travail commune lors de l'examen des besoins. Si ces plafonds sont atteints, la demande peut être examinée par le Comité Spécial du service social.

Les aides sociales peuvent concerner les frais de santé (ex : octroi d'une carte médicale pour certains avec intervention pour certains médicaments, consultations/hospitalisations dans certains hôpitaux), le matériel ou les soins paramédicaux, le maintien à domicile, les prothèses, les lunettes, une avance financière pour régler une facture ou faire face à aux dépenses du mois ( en cas d'imprévu, de non-paiement, de congés payés non pris versés antérieurement,...).



Cette liste d'aides sociales n'est pas exhaustive étant donné que chaque demande est unique et examinée de façon personnalisée en fonction des ressources du demandeur et de ses besoins.

Selon les ressources de la personne, le Cpas peut également accorder un réquisitoire (prise en charge d'une partie des factures d'hébergement en maison d'accueil ou maison de repos). Il peut aussi selon des critères bien définis intervenir pour le coût de l'achat de mazout/charbon.

## La troisième catégorie d'interventions financières du Cpas est liée à des budgets provenant de différents subsides ou fonds

### Fonds social de l'eau

Aide ponctuelle de 611€ (+122€/enfant à charge) sur la facture de régularisation ou des factures mensuelles mettant le budget en déséquilibre. Le plafond peut être relevé si justifié.

Ce fonds n'étant pas lié aux finances de la commune, les CPAS sont plus enclin à l'utiliser.

### Allocation de chauffage annuelle

Aide financière jusqu'à 210€/an, proportionnelle au nombre de litres consommés (max 2000l./an).

Réservé à ceux qui se chauffent au mazout, gaz propane en vrac ou pétrole lampant acheté au litre à la pompe.

Pour y avoir accès, il faut soit :

- avoir le statut BIM (isolé avec/sans enfants ou tous les membres du ménage)
- avoir des revenus plafonnés à 23.383€/an + 4.327€/enfant à charge
- être en situation de surendettement (médiation ou RCD)

### Prime MEIBAR

Prime unique de la région wallonne pour des travaux permettant une utilisation plus rationnelle de l'énergie dans la maison, y compris si on est locataire.

Montant de 2000 € max/5 ans.

Exemple : isolation, remplacement d'un châssis ou d'un boiler, achat d'un poêle à pellets, ...

Accessible si les revenus ne dépassent le RIS + 30%, soit 2.175,75€ pour un ménage ou 1.609,93€ pour un isolé.

### Fonds énergie

Aide ponctuelle pour faire face à des factures d'énergie mettant le budget en déséquilibre. Une fois l'accès à ce fonds ouvert via une facture d'énergie, des factures d'autres natures peuvent être incluses dans la demande d'aide.

Ce fonds n'étant pas lié aux finances de la commune, les CPAS sont plus enclins à l'utiliser.

### Fonds de participation et d'activation sociale

Aide ponctuelle destinée à favoriser la socialisation, l'accès à la culture et au numérique :

Prise en charge des frais liés à différentes activités sociales, culturelles ou sportives. Individuelles ou collectives.

Aides spécifiques liées à l'enfance :

Aide psychologique, aide paramédicale, soutien scolaire, et/ou pédagogique.

### Intervention médico-pharmaceutique

Aide ponctuelle financière liée à une demande spécifique à adresser au CPAS. Exemple : prise en charge de frais pharmaceutiques de 75€/mois pendant 4 mois. Ce fonds étant lié au budget du CPAS, il devra être motivé correctement.

Enfin d'autres aides non financières peuvent être apportées : l'information, l'orientation, le partenariat, la guidance budgétaire ou psycho-sociale, l'adresse de référence (à condition d'être radié et sansabri), une reconnaissance de sansabri, ...

Les aides proposées par les CPAS sont donc multiples et elles s'adressent à un public qui se trouve dans une situation financière difficile de façon momentanée ou prolongée dans le temps.

Elles couvrent des besoins financiers, médicaux et ou sociaux.

L'examen et l'analyse de chaque demande permet aux assistants sociaux qui traitent ces situations de proposer différents types d'aides sociales mais également d'accompagner les demandeurs en leur proposant des pistes d'action visant à améliorer leur quotidien.

*N'hésitez pas, si vous rencontrez des difficultés financières (liées ou non à la SEP), à pousser la porte du CPAS de votre commune seul ou accompagné par le service social de la Ligue.*

*Votre demande sera entendue et analysée en fonction de votre situation personnelle.*

*Chaque demande est examinée et doit faire l'objet d'une décision notifiée.*



# Nous avons réussi !

## **Il y a plusieurs années, j'ai dû contracter un prêt pour financer les études de ma fille Elodie.**

Cette dernière souhaitait entamer des études de kinésithérapie et je n'avais aucune épargne devant moi.

Les mois passant, d'autres frais sont venus s'ajouter : un lave linge qui a rendu l'âme, des réparations pour la voiture, des factures de régularisation d'électricité et de gaz plus importantes que prévues, des factures d'hospitalisation etc...

Au début, j'ai fait comme si de rien n'était et je n'ai rien dit à ma fille, ni à mes proches, ni à l'assistante sociale de la Ligue.

Je pensais pouvoir m'en sortir seule et je voulais que ma fille soit fière de moi.

Les jours défilaient, les nuits aussi, avec leurs lots d'angoisses et de montages financiers cent fois imaginés, cent fois abandonnés car irréalisables.

Sont venues alors la frustration de ne pas trouver de solution, la tristesse de ne pas y arriver et la honte de basculer dans l'engrenage du surendettement.

La goutte d'eau qui a fait déborder le vase fut la réception d'un courrier me menaçant de l'arrivée prochaine des huissiers si je ne m'acquittais pas rapidement de plusieurs dettes.

J'ai senti le sol se dérober sous mes pieds, j'ai relu cette lettre plusieurs fois affolée et découragée.

Jamais, je n'aurais imaginé que je pouvais en arriver là.

Tout devenait insécurisant, même mon chez moi pouvait être saisi !

J'ai pris mon courage à deux mains et j'ai appelé l'assistante sociale de la Ligue.

Elle m'a d'abord rassurée : oui, il y avait des solutions, oui il ne fallait pas rester seule et oui, elle allait m'accompagner dans les démarches.

Tout s'est enchaîné très vite : d'abord un état de la situation, puis des rendez-vous auprès du CPAS pour entamer une médiation de dettes.

L'assistante sociale m'a accompagnée à chaque rendez-vous et le partenariat avec le CPAS a été un vrai soulagement pour moi.

Les intérêts des factures non payés ont été stoppés, un plan d'apurement a été proposé au juge avec l'aide de la Ligue et du CPAS.

Mais ce qui m'a le plus touchée, c'est le fait de ne plus être seule, d'être comprise, respectée, épaulée avec beaucoup de délicatesse et de présence.

La chaleur humaine ne se monnaie pas, elle n'apparaît pas dans le budget, elle se donne, elle fait un bien fou et permet de retrouver une certaine dignité.

En final, l'affaire fût rondement menée parce que le juge a décidé que les dettes seraient finalement annulées, puisqu'elles ne faisaient pas l'objet d'achats inconsidérés et que j'étais insolvable.

Je n'oublierai jamais le jour où Elodie a terminé brillamment ses études avec un emploi à la clef !

Elle avait réussi, j'avais réussi... nous avons réussi.

ELISE

(propos recueillis par Véronique DEBRY).





# SPF Sécurité Sociale, en quoi peut-il vous aider ?

## Quelles sont les demandes qui peuvent être introduites auprès du SPF ?

- une demande de reconnaissance médicale (seule)
- une demande de reconnaissance médicale avec l'examen du droit aux allocations :
  - allocation de remplacement de revenus
  - allocation d'intégration
- une demande de carte de stationnement
- une demande pour la carte de réduction sur les transports en commun (handicap visuel)
- une demande pour la réduction de la TVA voiture et exonération de la taxe de circulation
- une demande pour la carte EDC (European Disability Card) si une reconnaissance médicale est établie.

## Quelles sont les compensations sociales et fiscales ?

Si vous obtenez une reconnaissance médicale seule :

- réduction d'impôts
- réduction du précompte immobilier
- points de priorité en cas de recherche d'un logement social
- tarif téléphonique social (attention pas d'office car conditionné par les opérateurs à d'autres critères)

Si vous obtenez une reconnaissance avec le paiement d'une allocation :

- tarif social gaz et électricité
- statut BIM à la mutuelle

Samuel COPPIN  
Assistant social au SPF Sécurité Sociale

## J'ai rencontré mon assistante sociale en février

Nous avons fait le point sur mon dossier administratif et les démarches déjà effectuées.

J'ai une reconnaissance au SPF depuis le 01/04/2021.

Etant donné que je travaille encore quelques heures par semaine, mon entourage et moi-même pensions que je n'avais droit à aucune allocation de remplacement.

Je ne m'étais jamais renseignée à ce sujet.

Puis un jour, en naviguant sur le site de la Ligue SEP, je suis tombée par hasard sur une rediffusion de la journée législative qui s'était déroulée à Naninne le 30/04/2023. Celle-ci avait été donnée par M<sup>r</sup> Magotteaux, assistant social du SPF.

Suite à ce visionnage, j'ai pris des renseignements auprès de mon assistante sociale de la Ligue qui m'a mise en relation avec le SPF. L'assistant social du SPF s'est gentiment occupé de mon dossier.

Après lui avoir fourni tous les documents nécessaires, j'ai appris que j'avais droit à une allocation d'intégration.

Je touche désormais une petite somme par mois et je suis reconnue BIM au niveau de ma mutualité.

Un grand merci à toutes ces personnes pour leur aide précieuse et le temps consacré à mon dossier.

BÉA



## La reconnaissance de ma maladie

**En janvier 2023, j'ai reçu la visite de mon assistante sociale de la Ligue de la Sclérose en Plaques.**

Nous avons parlé de ma santé, ma vie de famille et ma situation professionnelle. Je suis institutrice primaire non nommée.

Je suis atteinte de SEP et je suis souvent fatiguée. J'ai pris la décision, il y a quelques années, de penser à ma santé et de travailler à mi-temps seulement. Je n'ai aucune compensation financière que ce soit de la mutuelle ou du chômage.

Annick m'a conseillé de faire plusieurs démarches :

- m'inscrire à l'Aviq (aménagement du poste de travail)
- m'inscrire au SPF (allocation de remplacement)

J'étais un peu réticente pour faire ces démarches. J'avais l'impression de mettre une étiquette sur mon front, de me ranger dans une case « malade ».

Puis quelques jours plus tard, je me suis dit : pourquoi pas finalement...

Pour les démarches au SPF, Annick m'a conseillé de contacter l'assistant(e) social(e) de ma mutuelle.

Une personne très compétente m'a proposé de répondre à un questionnaire par téléphone (environ 20 minutes). Mon médecin traitant a dû également remplir des documents.

Après l'envoi du dossier complet, on m'a renseigné que la décision finale pouvait prendre quelques mois.

J'ai reçu un premier courrier du SPF en septembre.

Ne comprenant pas le contenu, je l'ai laissé de côté. Après en avoir reçu d'autres et me sentant perdue, je les ai envoyés à Annick pour lui demander de l'aide.

En réalité, le SPF sécurité sociale avait décidé de m'octroyer un revenu de remplacement avec effet rétroactif. Je bénéficie également du tarif téléphonique social.

Je n'osais pas trop y croire au début. Il m'a fallu presque deux mois pour prendre conscience de la réalité.

En fait, j'ai eu un sentiment « de soulagement, d'apaisement », car ce revenu de remplacement était perçu pour moi comme une reconnaissance de ma maladie.

Je m'étais adressée plusieurs fois au syndicat et au cabinet de la Ministre de l'enseignement mais rien n'était possible sans ma nomination.

Avec cette reconnaissance, je ne me tracasse plus de savoir quand va arriver cette nomination et je dirais même que ce n'est plus une priorité maintenant.

Franchement, ça fait du bien au moral !

Merci au service social de la Ligue car cet apport financier m'a aidée pour les frais de pharmacie et les frais du ménage au quotidien.

CINDY



## L'accès à la culture à petit prix

**Nous aurions tendance à croire depuis longtemps que pour se divertir il faut dépenser. Ce n'est pas faux, ce n'est pas totalement vrai non plus. L'idée que la culture coûte chère est peut-être une idée préconçue car il existe des alternatives.**

L'asbl « Article 27 » a pour but de garantir un accès à la culture pour tous, au moyen d'un ticket de 1,25 €. L'asbl veut sensibiliser et faciliter la participation culturelle pour toute personne vivant une situation sociale ou économique difficile.

Grâce aux partenaires réseaux avec lesquels elle collabore, le public peut assister à des spectacles, des expositions, des films et bien d'autres dépassements culturels à prix très démocratiques.

L'utilisateur reçoit de la structure dont il dépend (CPAS, associations, services sociaux,...) un ticket et en échange de celui-ci, complété de 1,25 €, il peut bénéficier d'entrées. La Ligue de la SEP s'est jointe à ce système depuis quelques années.

Sur internet, on peut trouver aussi des applications qui permettent d'obtenir des entrées dans des parcs d'attraction, des séjours dans les hôtels, des repas dans les restaurants etc...jusqu'à 50% du prix initial.

Plus classiquement, bon nombre de musées établis sur Bruxelles et en Wallonie proposent des accès gratuits tous les premiers dimanches du mois.

Vous trouverez toute la liste des musées accessibles sur le site du [www.patrimoineculturel.cfwb.be](http://www.patrimoineculturel.cfwb.be).

Enfin, pour d'autres sorties à bas prix, n'hésitez pas à surfer sur [www.visit.brussels.be](http://www.visit.brussels.be) ou [www.visitwallonia.be](http://www.visitwallonia.be) pour retrouver des tickets last minute ou des pass touristiques digitaux à prix exceptionnels.

Enfin, certaines applications bancaires proposent, au même titre que plusieurs applications chèques repas, quelques réductions sur des sorties cinémas ou Bongo en tous genres.

Pour ce faire, il vous suffit d'ouvrir votre application et de cliquer sur les Dealzz du moment.

De même, certains fournisseurs d'énergie proposent une série de bons plans sorties à prix minis sur leur site. Mais il faut d'abord être client du fournisseur pour en profiter.

Jeoffroy ROMBAUT



## Mes petites astuces

**Astuces pour essayer de me débrouiller dans ces moments qui deviennent de plus en plus difficiles.**

Je vais à l'épicerie sociale (c'est un magasin qui vend des invendus soit surgelés ou qui sont périmés d'un jour, parfois deux ou d'autres articles au tiers du prix).

Je regarde beaucoup sur l'ordinateur dans des applications où les gens donnent des objets qu'on souhaiterait avoir.

Parfois je trouve mais c'est vrai qu'il faut être rapide.

Il y a une application qui, de temps en temps, octroie un remboursement 100%. Je saute dessus, il faut acheter puis via WhatsApp, scanner le code barre et son ticket de caisse, le remboursement se fait dans les 7 jours.

Je connais maintenant les sorties articles 27, je commence à en profiter. Ça fait du bien de savoir que cela existe.

MARTINE





# Tes aides (non liées au CPAS) qui peuvent générer des économies !



Ce n'est pas inconnu, tout le monde n'a pas la possibilité de s'adresser au CPAS pour solliciter une aide financière. Alors, quand une personne ne peut pas répondre aux critères imposés par ces interventions, il faut aller à la pêche aux autres solutions économiques. Faisons un petit tour non exhaustif des solutions éventuelles.

## Croix-Rouge

**La Croix-Rouge de Belgique fournit une aide de première nécessité à ceux qui en ont le plus besoin.**

Depuis la crise sanitaire, il y a une explosion des demandes. Par exemple en 2022, les bénévoles ont distribué 172.600 colis alimentaires et réalisé 103.530 transports urgents et non urgents.

Plusieurs entités locales sont présentes en Wallonie et à Bruxelles. Elles offrent de multiples services dont la location de matériel paramédical ou encore des magasins: « Vestiboutiques ».

Ce sont des magasins de vêtements de seconde main, chaussures, accessoires pour toute la famille et proposés à un prix démocratique, ouverts à tout le monde. En achetant chez eux, cela permet de soutenir les actions d'aide aux plus démunis.

<https://www.croix-rouge.be/>

## Épiceries sociales et restaurants sociaux

**Les épiceries ont pour objectif de lutter contre l'exclusion sociale.**

Chaque année, 25.000 personnes en difficulté financière s'y rendent. Les produits alimentaires sont vendus à 50% du prix d'achat en grandes surfaces. La différence est prise en charge par la Croix-Rouge et ses partenaires.

L'accès aux épiceries fait l'objet de certains critères. Il est réservé aux personnes en situation de précarité (accès via des organismes sociaux) et limité dans le temps.

Les restaurants sociaux ont pour mission de distribuer des repas à moindre coût ou gratuits, au bénéfice des personnes précarisées.

## Oxfam

Par le biais de leurs magasins de seconde main ou de produits équitables, Oxfam Belgique est un mouvement de citoyens qui lutte contre les inégalités.

<https://oxfambelgique.be/>



## Allocation d'études

L'allocation d'études ou bourse d'études est une aide financière qui peut être octroyée aux élèves de l'enseignement secondaire et aux étudiants du supérieur.

- > Se renseigner auprès de l'établissement de votre enfant.

<https://allocations-etudes.cfwb.be/>

## Allocation de déménagement et de loyer

L'allocation de déménagement et de loyer est une aide financière liée au logement.

Elle permet aux personnes à faibles revenus qui vivent dans de mauvaises conditions de déménager dans un logement décent.

## Suppléments sociaux, en plus des allocations familiales

Le gouvernement wallon a adapté les mesures concernant l'octroi du supplément social.

Ces nouvelles mesures sont entrées en application au 1<sup>er</sup> janvier 2021.

Pour les personnes bénéficiant déjà d'allocations familiales, le droit est revu automatiquement chaque année sur la base de leurs données fiscales et du statut B.I.M.

Une fois octroyé, il est définitif pour l'année en cours sauf si la situation change. Dans le cas, du statut B.I.M, le supplément social est accordé sur base trimestrielle.

Pour les personnes introduisant une nouvelle demande d'allocations familiales, l'examen de ce droit est fait automatiquement lors de la demande.

## Tarif transport réduit pour BIM

En Belgique, de nombreux dispositifs et réductions ont été mis en place pour permettre aux personnes à mobilité réduite de se déplacer plus facilement. Plusieurs aides et avantages sont disponibles pour faciliter les déplacements et améliorer la mobilité :

- carte de réduction accordée par le SPF Handicap
- carte d'accompagnateur SCNB
- taxi sociaux
- entreprise Bolt à Bruxelles : tarif social
- statut BIM qui donne droit à des réductions
- famille nombreuse : au moins 3 enfants

## Agences immobilières sociales

Une Agence Immobilière Sociale (AIS) est une ASBL agréée par le Gouvernement wallon. Elle agit comme intermédiaire entre les propriétaires bailleurs et les locataires dans l'optique de permettre à des personnes aux revenus modestes et ne pouvant bénéficier d'un logement social d'accéder plus facilement au logement. L'AIS sera ainsi désignée comme l'interlocuteur entre le propriétaire et le locataire. Elle assure également le rôle de médiateur en cas de conflit entre les deux parties.

La location sera limitée dans le temps.

Le candidat locataire ne peut pas être propriétaire ni usufruitier et ses revenus ne peuvent pas dépasser 45.100 € brut/an pour une personne isolée ou 54.500 € pour un ménage avec une majoration de 2.700 €/enfant à charge.

<https://aisbw.be/>

## Le prêt social

Le prêt social est accordé par une agence wallonne ou bruxelloise du Crédit Social accessible pour l'achat, la location ou la rénovation d'un logement. Il s'agit d'un crédit accordé, sous certaines conditions, aux ménages disposant de revenus limités. Plusieurs conditions doivent être réunies pour bénéficier de l'un de ses crédits.

Le demandeur doit être majeur et ne peut pas avoir plus de deux enfants.

- Le bien à acheter doit se trouver dans une fourchette de prix entre 287.000,00 € et 387.000,00 € et les revenus imposables globalement du demandeur ne peuvent dépasser 76.100 € ;
- Pour un bien à louer les revenus imposables globalement du demandeur ne peuvent dépasser 76.100 € pour un hébergement classique ou 114.400 € pour un kot étudiant ;
- Pour la rénovation d'un logement, les revenus à ne pas dépasser sont de 114.400 €.

<https://www.swcs.be/>

## Gratuité des crèches liée à certains statuts

Il existe deux types de crèches : les crèches conventionnées par l'ONE et les crèches privées.

Pour les crèches conventionnées par l'ONE, le prix dépend des revenus pouvant permettre à un parent de payer entre 2,98 € et 42,14 € par jour. Pour les crèches privées, le coût journalier n'est jamais fixé selon les revenus.



S'il s'agit d'une famille monoparentale, le prix journalier sera 30 % moins cher.

Si la personne bénéficie du statut BIM, la gratuité de la crèche est octroyée.

## Les enseignes qui permettent de bonnes affaires

Il est parfois possible de trouver des produits neufs à prix réduits ou des articles de seconde main hors internet. Ce qui peut être pratique quand l'acheteur a besoin de se faire une idée du produit qu'il veut acquérir.

- **Dans le domaine de l'électro** : elles proposent de l'électro à prix discount provenant d'une enseigne ou d'un fournisseur mis en faillite par exemple. Il y aura toujours une garantie et une possibilité de livraison ou de montage.
- **Dans le domaine du troc** : achat d'objets et meubles dont quelqu'un veut se débarrasser. Le produit sera revendu au prix d'occasion mais avec une garantie intéressante.
- **Dans des domaines variés** : vente d'objets tels que TV, bijoux, ordi, GSM,... On y dépose l'objet dont on veut se défaire, on en récupère une certaine somme et il retrouve une seconde vie en vitrine à prix tout doux. Chaque produit acheté bénéficiera d'une garantie de seconde main.

- **Et enfin** : des magasins éphémères peuvent s'ouvrir pour une durée limitée allant de 1 à 6 mois dans des locaux commerciaux inoccupés. Ce qui permet au commerçant de vendre l'article jusqu'à 40 % moins cher et à l'acheteur de faire de sacrées économies. Les rayons sont divers : des objets tendances, de la déco, des livres, de petits matériels électros, des ustensiles de cuisine.

## Des application intéressantes

Il en existe de plus en plus, il serait difficile de tous les citer mais en voici quelques-unes non négligeables.

- **Shopmium** : propose une dizaine de bons sur l'alimentation ou les produits d'hygiène valables mensuellement dans toute la grande distribution. Il suffira de scanner votre ticket de caisse pour vous faire rembourser partiellement de l'achat du produit proposé sur l'App.
- **Too Good to Go** : de plus en plus de commerçants alimentaires (boulangerie, magasins bio, grandes distributions, shop de pompe service) proposent leurs paniers alimentaires composés de produits venant à échéance à des prix imbattables.

Annick BOSSEAUX et Jeffroy ROMBAUT



# Je suis bénévole à la Croix-Rouge depuis cinq ans

*Avec mon expérience sur le terrain, je me suis rendue compte que les personnes étaient dépassées par une évolution trop rapide à tous niveaux : familial, social, médical, informatisation des services...*

*Je ressens beaucoup de tristesse chez mes bénéficiaires, des personnes livrées à elles-mêmes, isolées, démunies.*

*Notre service Croix-Rouge est là pour aider toutes ces personnes en décrochage de la société.*

*On rencontre énormément de grands malades qui demandent de la patience, un don de soi et de l'empathie.*

*Il existe une vestiboutique dans mon secteur ouvert à tous.*

*Il y a du choix en vêtements et accessoires pour tous les âges à un prix démocratique.*

*Après réflexion, je me dis que nous ne donnons pas assez de notre temps par rapport aux nombres de demandeurs : écoute, aides physiques ou morales.*

*J'ai une reconnaissance de certains patients pour les services rendus.*

*Parlons autour de nous et soyons solidaires pour toutes ces personnes en manque d'attention et de temps.*

*Lorsque je rentre après certaines missions très éprouvantes, je remercie mon étoile pour avoir une bonne santé et une bonne famille.*



# La mutuelle, que des avantages pas d'inconvénients !

**Malheureusement, quand la maladie s'invite dans notre corps, outre l'impact physique et moral, souvent, elle engendre également des difficultés financières. En effet, l'arrêt de travail entraîne une perte de revenus et la maladie, une augmentation des frais de santé.**

Pour amoindrir ces effets, le législateur belge a mis en place un ensemble de mesures parfois méconnues, identiques dans toutes les mutualités, que nous allons reprendre en quelques mots.

## **Le statut BIM (Bénéficiaire de l'Intervention Majorée)**

Il permet de meilleurs remboursements des soins de santé. On parle du BIM avantage, obtenu automatiquement sur base d'une situation sociale particulière (bénéficiaire de la GRAPA, d'une allocation de handicap, du RIS, ...) ou de BIM revenu pour toute personne dont les revenus ne dépassent pas un certain plafond. Dans ce second cas, il faut compléter une demande auprès de votre mutuelle qui analysera la situation.

## **Le MAF (Maximum à Facturer)**

L'objectif est de limiter les frais de santé par année civile. Un plafond annuel de tickets modérateurs des différentes personnes qui constituent le ménage a été défini. Dès le moment où ce plafond est dépassé, les tickets modérateurs des prestations suivantes pour l'année MAF concernée sont intégralement remboursés.

Le plafond MAF varie en fonction du type de MAF appliqué (social ou pas) et selon les revenus dudit ménage. Les informations sont automatiquement transmises aux mutualités. En principe, vous n'avez donc rien à faire.

## **Le statut de « personne atteinte d'une maladie chronique »**

Ce statut particulier permet de bénéficier automatiquement d'avantages comme la possibilité du tiers payant chez le médecin généraliste/spécialiste et le dentiste ou une diminution du plafond dans le cadre du maximum à facturer (expliqué ci-dessus). Ce statut est octroyé en fonction des frais de santé de la personne aux cours des 2 années qui précèdent.

Le forfait pour soins de santé élevés correspond à une intervention forfaitaire annuelle pour les personnes en situation de dépendance et dont la part personnelle dans les coûts de santé atteint un certain montant. Pour y prétendre, il faut répondre à 2 conditions : avoir des frais de santé qui atteignent le plafond durant 2 années consécutives et répondre à certains critères de dépendance (soins infirmiers, etc).

## **Le DMG (Dossier Médical Global)**

Il reprend toutes vos données médicales (opérations, maladies chroniques, traitements en cours, etc) pour permettre un meilleur accompagnement individuel et une meilleure concertation entre les médecins. Mais il permet aussi au patient de bénéficier d'un meilleur remboursement pour une consultation ou une visite auprès de son médecin généraliste.

Ce dossier médical est ouvert à la demande de tout bénéficiaire à l'occasion d'une consultation ou d'une visite par un médecin généraliste accrédité.

## **L'aide à la tierce personne**

Il s'agit d'une allocation forfaitaire journalière accordée aux personnes en perte d'autonomie dans les actes courants de la vie journalière (se déplacer, s'alimenter, assurer son hygiène personnelle et s'habiller, entretenir son habitation, vivre sans surveillance et être conscient des dangers, communiquer et avoir des contacts sociaux) et percevant des indemnités de maladie payées par la mutuelle depuis au moins 4 mois. C'est le médecin conseil de la mutuelle qui introduit la demande et évalue le niveau de perte d'autonomie.

En dehors de ces mesures prises par le législateur et communes à toutes les mutualités, ces dernières peuvent accorder et définir des avantages qui leur sont propres, ce que l'on appelle l'assurance complémentaire.



A la Mutualité Socialiste du Luxembourg, vous retrouverez tous ces avantages repris dans le guide de l'affilié, mais il y a par exemple :

- un remboursement du ticket modérateur sous certaines conditions,
- une intervention dans les frais de déplacement pour des examens médicaux en centre universitaire

ou dans le cadre d'un suivi chirurgie

- une réduction de 25% dans les frais de transports directement liés à la maladie réalisés par les volontaires de la CSD (centrale des soins à domicile)
- divers avantages dans la location de matériel médical auprès de la CSD : réduction du coût d'une garde à domicile CSD destinée aux personnes dépendants et accordée après évaluation.

Cette liste est loin d'être exhaustive et nous vous conseillons donc vivement de vous renseigner auprès de votre mutualité pour en avoir tous les détails.

Beaucoup d'assurances hospitalières possèdent également une couverture « maladie grave » qui permet une prise en charge des frais de santé en ambulatoire. Cependant, la reconnaissance de cette maladie grave est rarement automatique et vous devez en faire la demande. Les conditions sont propres à chaque assurance, pensez-y !

Bérangère LECERF,  
assistante sociale  
à la mutualité socialiste du Luxembourg

« L'argent ne fait pas le bonheur »,  
« L'argent est le nerf de la guerre »



**MEDENAM**  
Centre de référence en médiation de dettes  
pour la Province de Namur

**MEDENAM, Centre de référence en médiation de dettes, propose des activités de prévention du surendettement. Dans le cadre de ses missions, différentes thématiques autour de l'argent sont abordées.**

Qui dit argent, dit consommation. La manière dont nous consommons a un impact sur notre vie quotidienne. Pour éviter de mauvaises surprises, il est essentiel de dresser son budget.

Construire son budget n'est pas une tâche aisée. Il ne suffit pas d'additionner toutes ses rentrées et ses dépenses. L'enjeu est de ne pas dépenser plus d'argent que l'on en dispose.

### **Mais finalement, un budget c'est quoi ?**

Ce 16 mars, MEDENAM a proposé une animation aux affiliés de la Ligue de la Sclérose en plaques à travers le jeu « argent sur table ».

Grâce à ce jeu, nous avons abordé de manière ludique les différents postes qui composent un budget.

Nous avons réfléchi ensemble aux choix de consommation que nous devons faire au quotidien, en tenant compte de notre situation personnelle, financière et familiale.

Les participants étaient loin d'imaginer à quel point il était difficile d'évaluer correctement ses dépenses ; certaines ont été surévaluées et d'autres sous-évaluées.

Finalement, nous avons appris que dresser un budget est un exercice complexe mais pas insurmontable. Des droits et avantages sociaux existent mais sont souvent méconnus alors qu'ils permettent d'équilibrer son budget.

Au terme de ce jeu, les participants sont repartis mieux informés et plus avertis quant aux pièges à éviter en matière de consommation.

Ils sont prêts à dresser leur budget !

Aurélie TOUSSAINT Juriste

Laurence LIESNARD, Médiatrice de dettes et coordinatrice de MEDENAM, Centre de référence en médiation de dettes pour la province de Namur.



## Un projet participatif et si on s'y essayait ?

**De près ou de loin, nous avons tous entendu parler des projets participatifs. Ils sont dans l'air du temps. Quand nous avons peu ou pas assez d'argent pour financer un souhait, d'autres peuvent nous aider à le concrétiser.**

La finance participative est née d'un mot anglais « *crowdfunding* » pour désigner le financement par la foule. Il permet le développement de projets de tous types en s'appuyant sur des contributions financières émanant du grand public, hors circuits traditionnels tels que les banques.

Le financement pourra se concrétiser en don (avec ou sans contrepartie - un genre de winwin), en prêt (idem), ou en investissement par des obligations ou actions. Une fois le projet approuvé par la plateforme, il sera mis en ligne. Le compte à rebours alors pourra s'enclencher : x jours pour atteindre l'objectif financier de la cagnotte.

Au départ, le crowdfunding s'adressait au financement de projets sociaux ou artistiques. A présent, il œuvre dans toutes les sphères aussi bien immobilières que projets d'innovation.

**PARRAINAGES SEP** : si vous ne connaissez pas la plateforme, elle reste à découvrir. Surfez sur le site de la Ligue et cliquez sur la pastille Parrainage. Vous y trouverez tous les projets afin de soutenir des actions individuelles portées par des personnes atteintes de SEP ou des actions collectives émergeant de l'association.

**ULULE** est sans doute l'une des plateformes la plus connue d'Europe. Elle permet à des projets créatifs, innovants et solidaires de tester une idée, de construire une communauté et de la faire grandir. L'objectif premier est d'autonomiser les créateurs et les entrepreneurs.

Souvent, il sera question d'offrir une récompense non financière aux donateurs (par exemple un producteur de miel qui veut étendre sa ruche, offrira un pot de sa nouvelle récolte). Ulule prélève une commission sur les fonds transférés.

La gamme de projets est très diversifiée (popularité, BD, jeux, musique, mode, santé, bien-être, édition, citoyenneté).

**WHYDONATE** permet à n'importe quel porteur de projet de demander un financement pour son projet, quel qu'il soit. Elle soutient des fonds pour une association caritative ou des projets privés.

**BPIFRANCE** accompagne les porteurs de projets dans le domaine social.

**FUNDING CIRCLE** accorde des prêts de 5.000 € à 250.000 € aux entrepreneurs. Ici, à l'instar d'autres, l'inscription est gratuite et il est possible d'investir pour à peine 100 €.

**LEETCHI** : comme sur les autres plateformes, Leetchi prélève des frais sur le virement qui sera versé sur votre compte. Vous pouvez, en revanche, dépenser votre cagnotte chez un commerçant partenaire de Leetchi ce qui annulera les frais.

Comme le bon vieux dicton le dit, ensemble nous sommes plus forts. Alors pourquoi ne pas se soutenir mutuellement et réaliser d'immenses rêves.

Jeoffroy ROMBAUT



# Conclusion

**Ce dossier a proposé des pistes, suscité la réflexion, informé sur les aides possibles, témoigné de la réalité de vie de certaines personnes.**

**Et vous, qu'en pensez-vous ?**

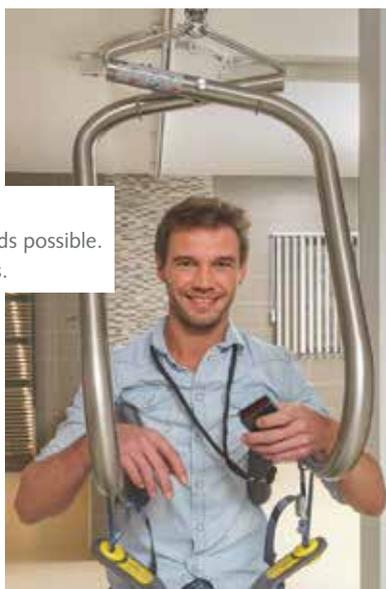
Vous avez des bons plans, des astuces, des bonnes adresses qui ne seraient pas mentionnés dans le dossier ?

**N'hésitez pas à nous en faire part via [laclef@ligueseep.be](mailto:laclef@ligueseep.be).**

Vos témoignages paraîtront dans le courrier des lecteurs de la Clef du mois de juin.



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



Fabriqué en Belgique.  
Remboursement du fonds possible.  
Test et expertise gratuits.

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

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



Agréé par toutes les mutuelles et organismes assureurs



## BRASSEUR

Bandagiste Orthopédiste

Au service de la santé et du bien-être



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

# 02 513 44 82

Rue du Midi 76-82 Z • 1000 Bruxelles

Lundi au samedi:  
9h30-18h

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

GRATUIT

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



## Petites annonces

### A vendre

**Matelas hybride - alternating neuf, jamais servi Softform Premier Active 2 (Invacare) avec compresseur.**

88cm/195cm/16cm hauteur

La description est disponible sur :

<https://www.invacare.be/fr/coussins-dossiers-et-matelas/softform/matelas-invacare-softform-premier-active-2-rx>

Prix neuf : 1.400 €, vendu à 800 €, à discuter.

A retirer à Limelette (Ottignies - Louvain La Neuve).

Contact : Isabel au 0474/96.06.05



## Vous utilisez des sondes intermittentes?

*Inscrivez-vous au programme d'accompagnement Coloplast Care et recevez un kit de bienvenue pratique.*

Coloplast<sup>®</sup>  
Care

Coloplast Care est un programme d'accompagnement des personnes qui utilisent des sondes intermittentes. Il comprend:

- Un kit pratique de bienvenue à l'inscription
- Des e-mails avec des articles et des conseils sur la pratique de l'autosondage au quotidien
- Un site internet dédié avec des articles et des conseils fiables
- Un soutien téléphonique de notre équipe Coloplast Care



Exemple de kit de bienvenue Coloplast Care. Photo non contractuelle.

Information et inscription via notre site [catheter.coloplastcare.be](https://catheter.coloplastcare.be)

 **Coloplast**

Coloplast Belgium NV/SA, G. Gezellestraat 121, 1654 Huiszigen, Belgique. E.R.: E. Binnemans. Le logo Coloplast est une marque déposée de Coloplast A/S. © 2023/05 Tous droits réservés. PM-26924





ASBL Communauté Française

N°64 - Parc Industriel Sud rue des Linottes 6 5100 NANINNE - Tél. 081/40 15 55

Email: [info@ligueseep.be](mailto:info@ligueseep.be) - Site Internet: [www.ligueseep.be](http://www.ligueseep.be) - Site Internet pour enfants: [www.sep-pas-sorcier.be](http://www.sep-pas-sorcier.be)

## Les coordonnées de la Ligue Belge de la SEP - Tél. 081/40 15 55

### Direction

M<sup>r</sup> DUFOUR

### Affiliation

M<sup>r</sup> DECLAYE : mercredi 9h - 12h

### Revue « La Clef »

M<sup>me</sup> DEBRY : mardi 9h - 12h

Email : [laclef@ligueseep.be](mailto:laclef@ligueseep.be)

### Documentation

Email : [documentation@ligueseep.be](mailto:documentation@ligueseep.be)

### Secrétariat

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

### Logement

Dossiers financiers : lundi et vendredi, de 9h à 16h  
(en collaboration avec l'ASBL SAPASEP)

## Les coordonnées de l'équipe sociale

*Pour davantage de proximité, dorénavant vous pouvez contacter directement vos équipes sociales et ergothérapeutes via leur n° de GSM*

### Brabant wallon - 010/24 16 86

Avenue Henri Lepage 5 - 1300 WAVRE

IBAN : BE36 2710 2127 7081 - BIC : GEBABEBB

M<sup>r</sup> ROMBAUT : 0497/50 56 14

M<sup>me</sup> KOCH : 0496/25 28 54

### Bruxelles - 02/740 02 90

Rue A. Lambiotte 144 - 1030 BRUXELLES

IBAN : BE71 2100 0341 6169 - BIC : GEBABEBB

M<sup>me</sup> DRAMA : 0498/10 84 49

M<sup>me</sup> DAL SASSO : 498/10 84 66

M<sup>me</sup> KILIMNIK : 0472/82.74.21

### Hainaut Est - 071/18 32 11

Quai Arthur Rimbaud 20 - 6000 CHARLEROI

IBAN : BE35 3600 5107 3637 - BIC : BBRUBEBB

M<sup>me</sup> GRISAY : 0492/97 47 39

M<sup>me</sup> JAUPART : 0493/67 69 88

### Hainaut Ouest - 065/87 42 99

Chaussée de Binche, 101 bât. C- 1<sup>er</sup> ét. - 7000 MONS

IBAN : BE35 3600 5107 3637 - BIC : BBRUBEBB

M<sup>me</sup> CANALE : 0492/97 47 37

M<sup>me</sup> DETIMMERMAN : 0492/97 47 40

M<sup>me</sup> DEGREEF : 0492/97 47 38

### Liège - 04/344 22 62

Rue E. Marneffe 37 - 4020 LIEGE

IBAN : BE60 2400 3610 0370 BIC GEBABEBB

M<sup>me</sup> TORTOLANI : 0476/77 22 83

M<sup>me</sup> CROTTEUX : 0499/75 25 94

M<sup>me</sup> JENNES : 0471/59 01 01

M<sup>r</sup> TROMME : 0479/74.09.57

### Luxembourg - 061/68 83 55

Rue des Pères 26 b<sup>te</sup> 15 - 6880 BERTRIX

IBAN : BE96 0017 6930 9605- BIC : BBRUBEBB

M<sup>me</sup> COPINE : 0476/65 79 21

M<sup>me</sup> BOSSEAUX : 0476/65 79 17

### Namur - 081/40 04 06

Rue des Linottes 6 - 5100 NANINNE

IBAN : BE49 2500 0984 4171 - BIC : GEBABEBB

M<sup>me</sup> DEBRY : 0474/78 03 99

M<sup>me</sup> BOURGOIS : 0476/85.13.11

M<sup>r</sup> GILLES : 0487/76 27 50

M<sup>r</sup> ROMBAUT : 0497/50 56 14

### Permanences sociales ContactSEP

- **CHU de Charleroi site Léonard de Vinci** : tous les 1<sup>ers</sup> mardis du mois de 9h à 12h
- **Melsbroek** : tous les 3<sup>èmes</sup> mercredis du mois de 9h à 12h
- **CNRF de Fraiture** : tous les seconds lundis du mois de 9h à 12h pour les mois pairs et tous les seconds mardis du mois de 13h à 16h pour les mois impairs
- **Site Jolimont de la Louvière** : une permanence prendra place dans les prochains mois.
- **CHU HELORA - Hôpital de Mons Site Kennedy** : les derniers vendredis du mois de 9h à 12h.
- **IMTR - Grand Hopital de Charleroi** en après midi - dates à définir (pas de récurrence fixée).

### NOUVEAU : permanence psychologique de la LigueSEP

- pour les personnes atteintes de la SEP et les proches tous les mardis de 9H à 16H. Tél : 0472/82.74.21



## Les coordonnées de SAPASEP - Tél. 081/58 53 44

### Direction

M<sup>r</sup> DUFOUR

### Les ergothérapeutes

M<sup>me</sup> PIZZUTO : 0492/97 47 29

M<sup>r</sup> BARBETTE : contactez le secrétariat

M<sup>me</sup> LADOUCE : 0492/97 47 32

M<sup>me</sup> TITTI : 0492/97 47 30

M<sup>me</sup> GERARDY : 0470/66 75 16

### Secrétariat

M<sup>me</sup> LAFFUT : tous les jours ouvrables,  
de 9h à 12h et de 13h à 16h

### Assistante sociale

M<sup>me</sup> KOCH : contactez le secrétariat

### Move SEP

M<sup>me</sup> TITTI : 0492/97 47 30



**PMR'RECUP** - location et vente d'aides matérielles pour l'indépendance : ouverture sur rendez-vous.

**Plus d'infos** : [www.pmr-recup.com](http://www.pmr-recup.com) ou 0475/87.25.51

## Comment devenir partenaires actifs ?

**AFFILIEZ-VOUS**  
**25 €/AN**

**Affiliation de 25 €/an à verser au compte :**

IBAN : BE40 2500 1383 0063 - BIC : GEBABEBB

## Faites un don ou un legs à la Ligue

Vous obtiendrez une **exonération fiscale pour tout don d'au moins 40 €**, au compte d'une permanence sociale ou au compte suivant :

IBAN : BE71 2500 1385 0069 - BIC : GEBABEBB

(affiliation annuelle non comprise).

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

