

Exp. Ligue Belge de la SEP - Com. Fr.
Rue des Linottes 6 - 5100 NANINNE
Trimestriel | 2^e trim. 2026



Bureau de dépôt : Namur 1
N° agrément : P705108

La Clef

le journal

N° 171

PARTIR UN JOUR

Séjour à Nieuport

Alimentation en voyage

Tout savoir sur vos avantages fiscaux automobiles



L'ÉDITO

Partir sans se quitter

Partir, un mot simple. Il évoque le mouvement, l'élan, la promesse d'un nouvel horizon pas forcément lointain. Pourtant, partir n'a rien d'évident !

Lorsque la mobilité se complique, lorsque le corps impose son rythme, ses limites, ses imprévus, l'idée même de départ se transforme. Une métamorphose qui réclame plus d'attention, plus d'énergie, plus de courage parfois. L'idée de partir peut devenir un projet à part entière ou au contraire, rester en suspens. Il n'y a là ni faute, ni faiblesse : seulement des réalités différentes, des chemins singuliers.

Alors faut-il partir à tout prix ? Sans doute pas.

Mais faut-il renoncer à l'idée même de partir si on n'en a l'envie ? Sûrement pas !

Partir ne se résume pas à parcourir des kilomètres. C'est parfois sortir faire ses courses malgré la fatigue. Parfois organiser un trajet, prévoir, anticiper. Parfois encore rêver plus loin, même si ce rêve reste l'inaccessible étoile.

Il existe mille façons de partir et tout autant de façons de rester sans pour autant renoncer à soi. L'essentiel n'est pas la distance parcourue, mais la manière dont chacun compose avec son propre terrain de jeu.

Partir, quand c'est possible.

Rester, quand c'est nécessaire.

Et entre les deux, continuer à construire, pièce après pièce, un espace qui vous ressemble.

Alain GILLES



SOMMAIRE

La Clef No 171
2^e trimestre 2026

2 Édito

4 Dossier : Partir un jour

36 Activité à l'honneur
Séjour à Nieuport 36

38 Nouvelles médicales
Nouvelles perspectives sur la sclérose
en plaques progressive 38

42 Nutrition
Alimentation en voyage 42

44 Législation
Mobilité et SEP. 44

46 Volontaires
Volonterre et mer. 46

48 Emploi
Retour sur la soirée «jobdating» . . 48

50 À vos plumes
Vivre avec la sclérose en plaques . 50
J'ai de la chance! 51

52 Petites annonces

55 Permanences
Équipe sociale 55

56 Numéros utiles

DOSSIER
pages 4 à 35



6 Partir avec son « alter LEGO »

8 Trente ans avec la sclérose en plaques

10 Les chroniques de Jeanne

Le label Handycity®

Un Intermarché qui change la donne

Bien se conduire pour mieux conduire

Ça roule avec Altéo!

Liste de transports adaptés sur Bruxelles

Liste des transports adaptés en Wallonie

Transports adaptés

Adapter votre véhicule

Aujourd'hui, on part sans réfléchir à l'organisation

23 Les vacances d'Eva

SNCB, TEC, STIB: voyagez à deux avec la carte « Accompagnateur gratuit »

Liste de logements adaptés

Si l'isolement remplace la solitude ?

28 Le voyage de Frank

L'été et le phénomène d'Uhthoff: ce qu'il faut savoir

L'assistance aéroportuaire

Mon premier voyage en avion en fauteuil roulant électrique

Liste des séjours adaptés à l'étranger

34 Vacances j'oublie rien



lieuport

PARTIR UN JOUR



Offices **B** ↑

- ↑ **i** Information
- ↑ **P** Car Park
- P** Taxi Rank
- oakt** Luggage Storage
- ↑ **8** Departure Gates 1-20 →



PARTIR AVEC SON « ALTER LEGO »

Se déplacer, voyager, changer d'horizon... autant d'actes qui paraissent anodins et pourtant profondément transformés lorsque la sclérose en plaques s'invite dans le quotidien. Nous vous proposons d'explorer, avec lucidité mais aussi avec une touche de légèreté, les multiples réalités liées à la mobilité: les obstacles bien sûr, mais aussi les ressources, les adaptations et les possibles.

À travers une approche volontairement originale, le dossier se construit brique par brique, comme un parcours, incarné par trois personnages.

Chacun d'eux, représenté par une figurine Lego, donne vie à des situations concrètes, proches du

vécu des personnes atteintes de SEP. Ces personnages ne sont pas de simples illustrations: ils deviennent des guides, des compagnons de route qui vous invitent à regarder autrement les enjeux de la mobilité.



Dans un premier temps, vous ferez la connaissance de Jeanne. Elle ne part pas loin: elle sort faire ses courses. Un trajet du quotidien, en apparence banal, mais qui révèle déjà une multitude de questions. Jeanne utilise parfois son propre véhicule adapté à ses besoins, retrouvant ainsi une certaine autonomie. Elle peut aussi recourir à des transports adaptés ou privilégier des modes de déplacement plus doux. À travers son parcours, c'est toute la réalité des déplacements de proximité qui est interrogée: accessibilité des espaces publics, fatigue, concentration, aides disponibles et stratégies pour se déplacer en sécurité.

Ensuite, vous rencontrerez Eva avec qui vous voyagerez jusqu'à la côte belge. Avec elle, le déplacement change d'échelle: il s'agit de quitter son environnement habituel, d'organiser un séjour, de composer avec les transports en commun. Le train, les bus, les services d'assistance, mais aussi les obstacles organisationnels viennent jaloner son expérience. Eva met également en lumière les symptômes invisibles de la maladie qui compliquent parfois les interactions sociales. Son parcours ouvre aussi la porte à des solutions: séjours et logements adaptés, accompagnement...



Enfin, Frank vous incitera à traverser les frontières. Le voyage devient ici une aventure au long cours, avec ses rêves mais aussi ses exigences. Prendre l'avion, anticiper les besoins spécifiques, gérer les traitements, s'adapter au climat... autant de paramètres à considérer. À travers Frank, le dossier aborde les enjeux du voyage international, tout en montrant que, malgré les contraintes, l'ailleurs reste accessible avec préparation et information.

Ces trois parcours, du plus proche au plus lointain, dessinent une progression qui reflète la diversité des situations vécues. Ils sont enrichis de témoignages, d'éclairages professionnels et d'informations pratiques afin d'offrir à chacun des repères concrets.

Les figurines Lego, avec leur simplicité et leur dimension universelle nous rappellent que chaque parcours, aussi complexe soit-il, peut se construire, pièce par pièce.

Alain GILLES



TRENTE ANS AVEC LA SCLÉROSE EN PLAQUES

Entre courage et obstacles du quotidien

Cela fait trente ans que j'ai été diagnostiqué de la sclérose en plaques.

Comme certains d'entre-nous, je suis passé par de nombreuses étapes : marcher en titubant, utiliser une béquille, puis deux... avant d'en arriver au fauteuil roulant.

Avec Chantal, mon épouse, nous en avons beaucoup discuté. Deux chemins s'offraient à moi : rester à la maison, au risque de sombrer dans la dépression, ou tenter de continuer à vivre « *normalement* ». Pour nos enfants et petits-enfants, nous avons choisi la deuxième voie. Continuer à sortir, à voyager, à participer à la vie sociale — bref, à vivre, tout simplement.

Mais au fil des ans, j'ai découvert que le plus difficile n'était pas toujours la maladie elle-même. Ce sont les obstacles du quotidien, parfois absurdes, souvent décourageants, qui pèsent le plus.

C'est pourquoi j'ai voulu proposer un condensé des difficultés rencontrées.

Toilettes : accessibles... en théorie

Les toilettes dites « *PMR* » (Personnes à Mobilité Réduite) sont censées faciliter la vie. Dans la réalité, elles sont souvent synonymes de situations invraisemblables :

Dans un fast food, la toilette était trop petite pour manœuvrer avec le fauteuil. Et pour couronner le tout, plus d'ampoule depuis une semaine ! J'ai dû utiliser la lampe de mon GSM.

Dans d'autres établissements, la toilette PMR sert de local de rangement : sacs-poubelle,

balais, réserves de boissons, voire une table de ping-pong !

À Bruxelles, un restaurant réputé de la Grand-Place propose des toilettes... au sous-sol, sans ascenseur.

À la foire annuelle de la province de Luxembourg, la cabine PMR contenait tout le stock de papier toilette, donc inutilisable.

À Horecatel, salon professionnel, la toilette était spacieuse, mais équipée d'un minuteur de lumière : un petit détail qui devient un vrai problème quand on met plus de temps à se déplacer.

Dans une salle de spectacle, la toilette PMR était monopolisée à l'entracte par des dames venues se refaire une beauté.

Dans un restaurant, elle servait... au personnel.

Et même dans un bâtiment public fédéral flambant neuf où je travaillais, les trois toilettes PMR étaient si mal conçues qu'il était impossible d'y tourner le fauteuil et de fermer la porte.

Beaucoup d'établissements peuvent se targuer d'avoir une toilette « *accessible* ». Mais dans les faits, elles ne le sont pas. La porte est trop étroite, la pièce trop petite ou encombrée. L'accessibilité ne s'improvise pas. Elle se pense.

Parkings : le casse-tête permanent

Ma commune aime se présenter comme celle « *où il y a le plus de parkings PMR* ». C'est vrai... mais encore faut-il qu'ils soient aux dimensions réglementaires ! L'hiver, il arrive que les places réservées aux PMR servent de dépôt à la neige déblayée.

Et dans un grand parking de supermarché, plusieurs emplacements PMR ont été supprimés pour laisser place à des bornes de recharge électrique. Le progrès, sans doute, mais pas pour tout le monde...

Hôtels : la réservation du combattant

Réserver une chambre adaptée nécessite souvent de s'y prendre très tôt. Et même alors, les surprises ne manquent pas.

Une fois, la chambre PMR se trouvait au premier étage : l'hôtel disposait bien d'un ascenseur, mais trop étroit pour y faire entrer le fauteuil.

Ailleurs, la chambre était bien accessible, mais ne comportait qu'un lit une personne — difficile à comprendre quand on voyage en couple.

Ces situations montrent qu'entre les intentions et la réalité, il existe encore un fossé à combler.

Les remarques désobligeantes : la blessure invisible

Au-delà des obstacles matériels, il y a les regards et les mots. Ceux qui blessent, sans toujours être méchants, mais parce qu'ils traduisent un manque de compréhension.

Dans les premières années de la maladie, je titubais en marchant. Un matin, alors que je rejoignais mon travail à pied depuis la gare, j'ai entendu derrière moi :

« Regarde celui-là, déjà saoul à 7 heures du matin, si c'est pas malheureux ! »

Je faisais aussi partie d'un club de cyclotourisme. Un jour, après une sortie, j'ai chuté en descendant de vélo. Un cycliste que je ne connaissais pas a lancé :

« C'est un manque d'entraînement ! ».

À partir de ce jour-là, j'ai arrêté de rouler.

Lors d'une foire agricole, marchant avec ma canne, on m'a orienté vers le stand des bestiaux, pensant que j'étais un marchand. Et un samedi matin, alors que j'allais voir mon fils jouer au football, un père, croyant plaisanter, m'a lancé :

« Dis donc, tu as bien fait la fête pour avoir besoin d'une canne ! »

Ces réflexions, sur le moment anodines pour ceux qui les prononcent, laissent pourtant des traces. Elles rappellent que le handicap reste mal compris et parfois tourné en dérision.

Vivre, malgré tout

Si je partage ces anecdotes, ce n'est pas pour me plaindre. C'est pour témoigner. Pour rappeler que, malgré les aménagements, les pictogrammes et les bonnes intentions, le quotidien des personnes à mobilité réduite reste semé d'embûches.

Et surtout pour dire que, même si la maladie impose ses limites, la vie mérite d'être vécue pleinement, avec dignité, humour et persévérance.

Jean-Claude



Partir un jour

LES CHRONIQUES DE JEANNE



Le label Handycity®

Un outil d'accompagnement pour les communes en matière d'inclusion

Depuis plus de 25 ans, Esenca accompagne les communes en Fédération Wallonie-Bruxelles - FWB - dans leurs démarches d'inclusion pour les personnes en situation de handicap, de maladies graves, chroniques et invalidantes par le biais de la Charte communale des personnes en situation de handicap et du label Handycity®.

Ce projet comporte plusieurs étapes, dont la première est la signature de la Charte par les communes qui désirent s'engager. S'ensuivent un accompagnement à mi-parcours (pré-bilan), et une évaluation des actions menées menant ou non à la labellisation Handycity® en fin de mandature (bilan final).

Ce label et tout son processus ont pour objectif de conseiller, d'accompagner et d'encourager les communes dans la mise en place de l'inclusion sur leur territoire et la prise en compte du handicap dans toutes les politiques publiques et leur travail d'inclusion dans au moins deux des cinq domaines majeurs¹.

C'est un outil d'accompagnement, non certifiant, qui vise à aider les communes à ancrer leurs pratiques quotidiennes dans le cadre légal qui assure la dignité et la qualité de vie des personnes en situation de handicap².

L'analyse des dossiers se fait par les animatrices/animateurs des entités territoriales et du Secrétariat Général d'Esenca.

Pour cette mandature, il y a actuellement 143 communes sur l'ensemble des 280 en FWB.

Rose EBOKO

Chargée de projets chez Esenca
Solidaris

¹ La Charte communale de l'inclusion - Esenca.

² Nous avons étudié l'impact et l'importance de mener des politiques communales inclusives dans une récente étude que nous vous invitons à découvrir : <https://www.esenca.be/etude-2024-actions-communes/>.



Témoignage

Les joies inattendues de la vie en chaise roulante et en déambulateur (spoiler alert : il y a des bugs)

On ne va pas se mentir ! Quand on m'a parlé pour la première fois du fauteuil roulant et du déambulateur, je n'ai pas sauté de joie (comme si j'y arrivais encore). J'ai plutôt imaginé une fin de liberté, une étiquette collée sur le front et des regards gênés.

Ce n'est pas exactement ça ! Mais ce n'est pas non plus tout rose !

Voici donc un petit guide honnête (et légèrement sarcastique) des inconvénients que j'ai rencontrés.

1. Les trottoirs

On pourrait croire qu'un trottoir est un truc simple. Faux.

C'est un parcours d'obstacles : pentes improbables, pavés qui secouent comme un shaker, voitures garées « *juste deux minutes* » pile devant les rampes.

Bonus : les regards des passants quand tu bloques. Comme si tu avais choisi cet endroit stratégique pour t'arrêter et réfléchir à la vie.

2. Les portes

Une porte lourde + un fauteuil = combat épique.
Une porte lourde + un déambulateur = chorégraphie improvisée.

Mention spéciale aux portes automatiques... qui ne s'ouvrent pas. Tu fais des gestes, tu avances, tu recules... rien. Selon l'humeur, tu toques ou tu t'en vas.

3. Le regard des autres

Il y a plusieurs catégories :

- Ceux qui te parlent sans te regarder ou s'adressent plutôt à la personne « *normale* » qui t'accompagne.
- Ceux qui te parlent comme à un bébé.
- Les parents qui s'excusent pour leur enfant qui a osé te demander ce que tu avais fait.

La vie en fau



**SURMONTER LES OBSTACLES
UNE MOBILITÉ INDISPENSABLE
SOLIDARITÉ ET SOUTIEN**



- Ceux qui te fixent comme si tu étais une énigme.
- Ceux qui veulent absolument aider... sans demander comment.
- Ceux qui croient à un miracle lorsque tu te lèves de ta chaise à un concert où qui pensent que tu es une grosse tricheuse, juste pour être bien placée.

Et parfois, la perle rare : la personne normale. Oui, ça existe.

4. L'organisation pour toute sortie

- Y a-t-il des escaliers ?
- Des toilettes accessibles ?
- Une place pour passer sans jouer à Tetris avec les meubles ?

5. La fatigue sociale

Paradoxalement, utiliser une aide peut être plus reposant physiquement... mais épuisant mentalement. Parce qu'il faut expliquer, rassurer, assumer, parfois justifier.

Et pourtant...

Ça reste une liberté ! Parce que malgré tout ça, le fauteuil et le déambulateur ne sont pas des ennemis. Ce sont des outils. Ils ne m'enlèvent pas ma vie... ils me permettent de continuer à la vivre. Alors oui, parfois je râle contre les trottoirs, les portes, les gens, mon mec. Mais entre rester bloquée chez moi et affronter un trottoir rebelle... j'ai choisi.

Et franchement ? Je commence à devenir très forte au slalom.

Catherine

Un Intermarché qui change la donne

À Anthée, en province de Namur, un Intermarché pas tout à fait comme les autres vient d'ouvrir ses portes. Ici, l'accessibilité n'est pas un ajout de dernière minute. Elle est au cœur même du projet. Pensé dès sa conception pour accueillir aussi bien des clients que des employés en situation de handicap, ce magasin montre qu'un autre modèle est possible et surtout, qu'il fonctionne.

Un magasin conçu pour l'autonomie

Portes élargies, allées spacieuses, caisses abaissées, full places PMR... chaque détail a été réfléchi pour faciliter les déplacements et limiter la fatigue. Pour les personnes atteintes de sclérose en plaques, souvent confrontées à des troubles moteurs ou à une fatigabilité importante, ce type d'aménagement n'est pas un luxe : c'est une condition essentielle pour préserver leur autonomie.

Une application vient même compléter le dispositif en permettant de signaler la présence d'une personne à mobilité réduite aux caisses, afin de lui offrir un passage prioritaire.

En cas de coup de mou, des chaises roulantes et des caddies qui peuvent y être fixés sont disponibles à l'entrée.

Pouvoir faire les courses seuls, sans aide extérieure. Un geste du quotidien qui redevient simple et digne.

L'inclusion aussi dans l'emploi

Mais l'innovation ne s'arrête pas là. Le magasin intègre également des travailleurs en situation de handicap. Ici, le modèle s'inverse : ce n'est plus à la personne de s'adapter au travail, mais au travail de s'adapter à la personne.

Une philosophie essentielle, notamment pour les personnes atteintes de sclérose en plaques dont les capacités peuvent évoluer dans le temps.



Suivre l'exemple

Alors une question s'impose : pourquoi ce modèle reste-t-il l'exception ?

Cet Intermarché ne relève pas de l'exploit technologique. Il repose sur des choix concrets, accessibles et reproductibles :

- penser l'accessibilité dès la conception,
- adapter les postes de travail,
- écouter les besoins réels des personnes concernées.

Miser sur l'autonomie plutôt que sur l'assistance. Des actions que d'autres enseignes pourraient mettre en place dès aujourd'hui.

Pour les personnes atteintes de sclérose en plaques, ce type d'initiative représente bien plus qu'un confort, c'est un pas vers une société où chacun peut vivre, consommer et travailler dignement.

Et si Anthée n'était pas une exception, mais le début d'un mouvement ?

Catherine LAREPPE

Bien se conduire pour mieux conduire

Conduire, pour moi, n'a rien d'improvisé. C'est une activité qui demande une attention constante, surtout avec la fatigue qui peut survenir à tout moment. Avant de prendre la route, je m'assure toujours d'être en état de vigilance optimale: je veille à avoir bien dormi, j'évite toute fatigue inutile la veille et, si besoin, je fais une micro-sieste.

Même pour des trajets relativement courts, comme aller à Namur où habite mon fils, je prévois une pause. Je m'arrête chez lui pour me reposer avant de reprendre la route. Cela me permet aussi de voir mes petits-enfants, ce qui rend ces déplacements encore plus précieux.

Je ne pars jamais à l'improviste. Les détours spontanés ou les trajets prolongés sont exclus. Tout doit être anticipé pour éviter d'ajouter de la fatigue inutile. Je limite donc strictement la durée et la distance de mes déplacements. Si je dois aller plus loin, par exemple dans le Brabant ou ailleurs, je prévois de dormir sur place. Une simple sieste ne suffit pas dans ces cas-là.

Les jours où je dois conduire, j'organise aussi mon repos différemment. Il m'arrive de rester au lit plus longtemps, d'écouter de la musique, de me mettre dans un véritable état de relâchement pour récupérer un maximum d'énergie avant de partir.

Cette organisation demande de la rigueur, mais elle est indispensable pour continuer à conduire en toute sécurité. C'est une manière d'adapter mon quotidien, sans renoncer complètement à ma mobilité.

Anne



Partir un jour

Ça roule avec Altéo !

Altéo est une ASBL couvrant toute la Wallonie qui organise notamment des transports. Pour bénéficier de ce service, il faut être membre de la mutualité chrétienne et verser une cotisation annuelle de 15 euros.

L'association est composée de volontaires qui utilisent leur véhicule personnel non adapté.

Pour être volontaire chez Alteo, plusieurs qualités sont nécessaire :

- Aimer conduire
- Etre disponible et à l'écoute
- Faire preuve d'empathie
- Savoir pratiquer quelques manipulations/ manutentions pour aider la personne à sortir de la voiture
- Aimer le contact social

Lors du transport de la personne, le plus important est de la laisser parler et ne surtout pas poser de questions, pouvoir la rassurer quand le stress l'envahit.

Petit conseil de chauffeur J : quand une personne est de « *mauvaise humeur* », montrer de la patience et de la neutralité par rapport à ses dires...

André

Chauffeur volontaire chez Altéo



www.alteoasbl.be

L'ASBL Altéo propose de nombreux séjours et voyages accessibles totalement ou partiellement.

Pour en savoir plus vous pouvez contacter ses bénévoles au

081 237 237

ou

info@alteoasbl.be

ou vous rendre sur le site internet

www.alteoasbl.be



Édition 2026

Le bonheur de l'évasion

Vacances pour personnes adultes en situation de handicap et de maladie de longue durée

Liste de transports adaptés sur Bruxelles

ASBL Transport et vie: chauffeur professionnel, sensibilisé au handicap et avec la formation au premier secours. Agréé titres-services. 02/612 72 93 ou via site internet <https://transportetvie.be/>.

Taxi PMR: 02/349 49 49

Sulumob: 02/217 44 44

Ecovita: transport médico-sanitaire non urgent. 02/493 50 50

ASBL ContrePied: 02/763 19 04

SNCB assistance: aide pour le voyage en train. Réserver via appli, chatbot ou au 02/763 19 04.

STIB: se renseigner sur le site internet pour l'accessibilité des véhicules et stations: <https://www.stib-mivb.be>

Métro: assistance en station. 02/515 23 65

VANELO: vélo adapté. 0475/79 56 35

Site internet Access-Services pour les informations sur l'accessibilité et les normes des portes: <https://access-services.be>

Liste des transports adaptés en Wallonie

ASBL Asta: association de transport adapté. 081/261006

Services porte-à-porte ASBL:

- **Cap mobilité:** 081/21 21 01
- **Mobilité en Hainaut:** 071/51 35 13
- **Mobilité en Brabant Wallon:** 010/88 13 13
- **Altéo:** 065/40 26 31
- **SMR:** 071/47 47 20
- **Télé-services:** 04/342 03 47
- **ASD Verviers:** 087/32 90 90
- **Mobilok:** 04/375 46 72
- **Bon pied bon œil:** 019/51 32 70

TEC Wallonie: voir le site internet qui vous indique par province le numéro à contacter pour les renseignements: www.letec.be

SNCB: assistance 02/607 30 00. Réserver 24H à l'avance.

Services des mutualités/ Centre de coordination des soins / Société des titres-services: sous certaines conditions.

Croix rouge: 105



Transports adaptés

Des solutions pour vos déplacements

Si la voiture personnelle n'est pas une option, d'autres solutions existent pour faciliter vos trajets. Saviez-vous que des aides peuvent réduire vos frais ?

- **Le Budget d'Assistance Personnelle (BAP):** allouée par l'AVIQ ou le PHARE, cette enveloppe peut couvrir les frais de transports adaptés, mais aussi diverses aides à domicile sous certaines conditions.
- **L'intervention de votre mutuelle:** la plupart des mutualités remboursent une partie des frais de transport non urgents pour vos soins (consultations, kiné, rééducation). Attention, chaque mutuelle propose des forfaits et des conditions de remboursement différents.

Cassandra JAUPART

Sources: AVIQ (aviq.be), PHARE (phare.irisnet.be) et services « Mobilité » des mutualités belges.

Besoin d'un coup de main pour y voir plus clair ou introduire un dossier ?

N'hésitez pas à solliciter votre assistant-e social-e.

Adapter votre véhicule

Des solutions qui s'ajustent à vos besoins

La sclérose en plaques touche chacun différemment. Certains n'ont aucune difficulté pour accéder à leur voiture ni pour conduire. D'autres souhaitent adapter leur poste de conduite, faciliter l'entrée dans le véhicule ou voyager confortablement comme passager. À chaque situation ses possibilités.

Quand les déplacements deviennent plus coûteux en énergie, adapter son véhicule peut représenter une vraie différence. Non pas pour transformer la voiture en équipement médical, mais pour retirer un à un les petits efforts qui, cumulés, finissent par épuiser la journée. Sortir les courses du coffre, plier une aide à la marche, monter dans une voiture trop haute : chaque geste économisé, c'est du temps et de l'énergie récupérés pour ce qui compte vraiment.

C'est aussi souvent ce qui permet au conjoint ou à un proche aidant de vous accompagner dans de meilleures conditions.

Votre trajet ne commence pas quand vous tournez la clé : il commence au hall d'entrée et il se termine une fois installé là où vous vouliez aller. Penser l'adaptation du véhicule, quand c'est utile pour vous, c'est regarder toute cette chaîne, pas seulement le moment où vous êtes au volant.



Quitter
la maison

Le couloir de l'entrée,
la météo



L'accès au
véhicule

Le transfert et
l'installation



Le poste de
conduite

L'ergonomie
au volant



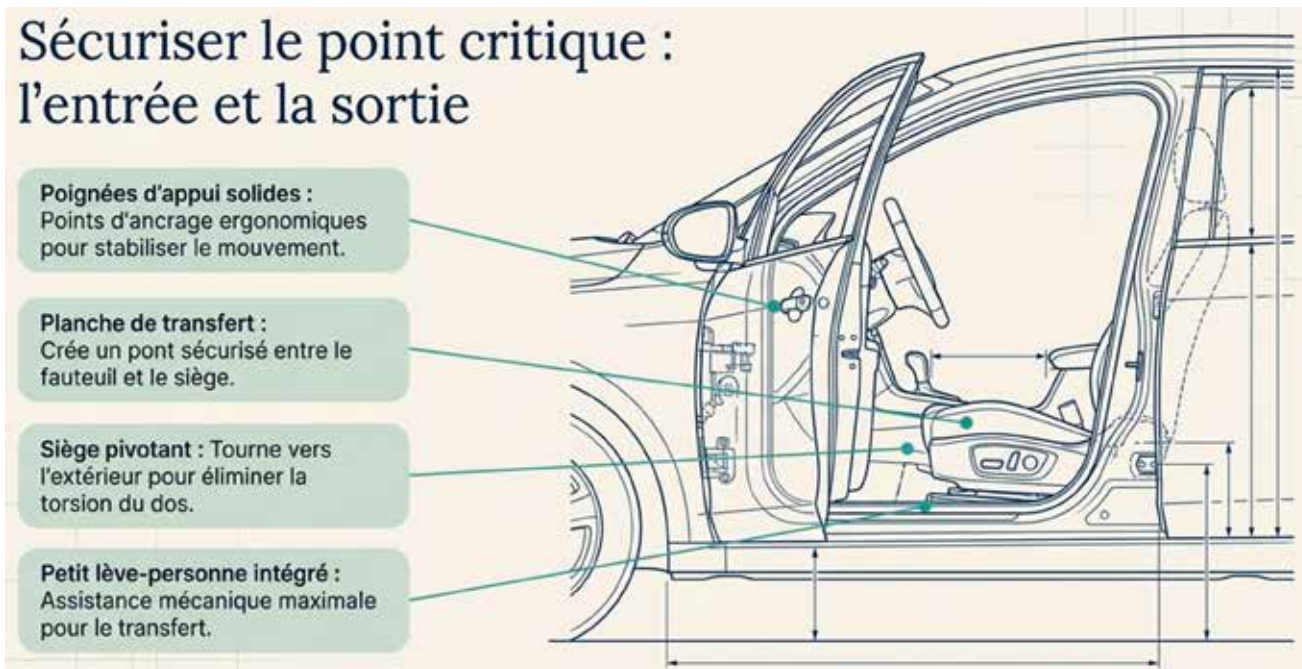
Le déchargement

Hisser ou ranger
l'équipement à l'arrivée

Entrer et sortir du véhicule

C'est parfois là que la fatigue et le risque se concentrent, surtout en fin de journée ou par mauvais temps. Plusieurs solutions existent selon votre situation: un siège qui pivote vers l'extérieur, une planche de transfert bien positionnée, des poignées d'appui solides, parfois un petit

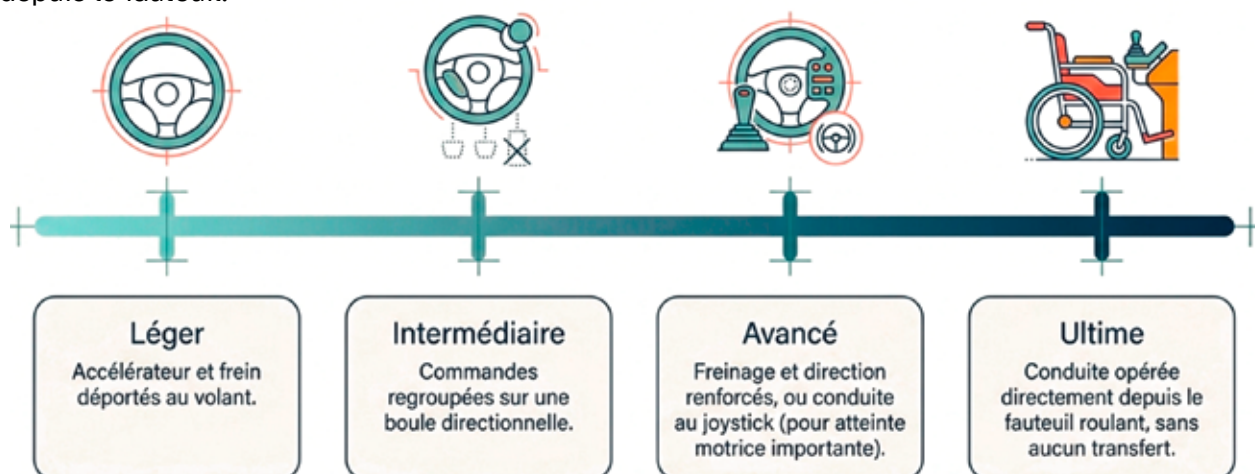
lève-personne intégré. L'objectif est de sécuriser les transferts et de diminuer la charge physique, aussi bien pour vous que pour votre conjoint ou un proche qui participe au mouvement. C'est un bénéfice que l'on sous-estime souvent.



Adapter le poste de conduite

Si vous conduisez encore mais que certains gestes deviennent compliqués, les aménagements vont de l'accélérateur et du frein déportés au volant à des solutions plus conséquentes: commandes regroupées sur une boule, freinage ou direction renforcés, conduite au joystick dans les situations d'atteinte motrice importante. Si le transfert vers le siège conducteur n'est plus possible, certains véhicules permettent de conduire directement depuis le fauteuil.

Pour toute adaptation du poste de conduite, un passage par le Département d'Aptitude à la Conduite (DAC) de l'AWSR ou du CARA est requis. L'équipe, composée de médecins, neuropsychologues et ergothérapeutes, évalue votre situation et précise les adaptations ainsi que les mentions à faire figurer sur votre permis. Leurs services sont gratuits.



Partir un jour

Voyager comme passager, avec ou sans fauteuil

Beaucoup de personnes atteintes de SEP conservent une vie mobile sans conduire elles-mêmes. Pour elles, l'enjeu porte sur le confort du trajet et la sécurité à l'arrivée. Un siège passager pivotant, des poignées d'appui, une planche de transfert rétractable peut suffire à rendre la voiture à nouveau praticable.

Lorsque vous vous déplacez en fauteuil roulant, deux cas de figure se présentent. Si vous utilisez un fauteuil manuel ou un scooter de mobilité, le transport peut se faire dans le coffre, avec l'aide d'un bras de coffre, d'un treuil, ou d'un hayon automatisé qui évite les gestes de levage respon-

sables de faux mouvements ou de chutes. Si vous vous déplacez en fauteuil roulant électrique, son poids rend le chargement dans le coffre rarement réaliste: la logique change alors complètement, c'est le véhicule qui vous accueille avec votre fauteuil. Une rampe ou un lift électro-hydraulique, un décaissement du véhicule, des ancrages et des ceintures homologués pour résister à un choc permettent de voyager en toute sécurité, assis dans votre propre fauteuil. Il est également possible de fixer un soulève-personne amovible côté passager



Situation:
chargement avec
bras de coffre

Votre situation ne se résume pas au diagnostic

Deux personnes avec la même forme de SEP peuvent avoir des besoins radicalement différents. Ce qui compte, c'est ce que vous parvenez à faire au quotidien: combien de mètres jusqu'à la voiture sans vous arrêter, est-ce qu'un transfert répété reste possible en fin de journée, comment évoluent vos capacités, vos besoins et vos habi-

tudes de vie, quelles sont vos «*bonnes heures*» et vos «*mauvaises heures*». À cela s'ajoutent votre véhicule actuel, vos trajets principaux et la présence ou non d'un proche pour actionner certains dispositifs.

C'est cette vision holistique qui oriente le choix, bien plus que le diagnostic seul.



Situation:
chargement dans une
voiture décaissée

Penser l'adaptation dans la durée

La SEP évolue, parfois doucement, parfois par paliers. Un aménagement choisi aujourd'hui sera peut-être dépassé dans deux ans, ou il tiendra dix ans sans difficultés. Quand une adaptation s'avère utile, l'approche qui fonctionne le mieux est de choisir des solutions évolutives : un siège pivotant qui vous convient encore quand vous marchez

mais qui accueillera demain un fauteuil ; un véhicule dont la porte latérale pourra être motorisée plus tard. Cette logique d'anticipation évite les investissements successifs et, surtout, évite la rupture. Autrement dit, le moment où votre voiture n'est plus utilisable du jour au lendemain.

L'intervention de l'AVIQ, d'IRISCARE et de la Dienststelle für Personen mit Behinderung

En Région wallonne, l'AVIQ peut intervenir dans le coût de certaines adaptations de véhicule. A Bruxelles, les adaptations de la voiture sont du ressort d'IRISCARE et de la Dienststelle für Personen mit Behinderung en région germanophone. Chaque dossier est examiné au cas par cas, avec des conditions d'âge, de domicile et de reconnaissance du handicap. Pour les adaptations liées au poste de conduite, le rapport du DAC/CARA est requis.

Le renouvellement des adaptations peut se faire tous les cinq ans. Un renouvellement anticipé, avant ce délai, n'est possible que dans certaines situations précises : usage professionnel intensif, modification de la situation professionnelle, modi-

fication de la composition de famille, ou aggravation de la situation de handicap.

Notre service d'ergothérapie peut se déplacer chez vous pour une visite à domicile, faire une anamnèse complète de votre situation et réfléchir avec vous aux différentes possibilités. C'est souvent le meilleur point de départ, parce que chaque maison, chaque voiture, chaque rythme de vie est différent. N'hésitez pas à nous contacter directement ou à en parler avec votre service social qui relaiera la demande vers notre service.

Jordan BARBETTE
ergothérapeute

Retrouvez les coordonnées des ergos à page 56.

Aujourd'hui, on part sans réfléchir à l'organisation

Isabelle et son mari ont adapté leur véhicule il y a quelques années. Un changement qui a redonné à la famille une liberté qu'elle pensait avoir perdue.

Notre voiture, c'est un Peugeot Traveller de 2022. On l'a fait décaisser à l'arrière: je rentre dedans avec ma chaise roulante électronique, par le hayon, et je reste assise dedans pendant tout le trajet. C'est mon mari qui conduit.

Avant, on avait un Peugeot Partner. Sur le papier, ça fonctionnait. Dans la réalité, c'était devenu très compliqué. Mon mari devait me transférer du fauteuil au siège passager avant, ce qui était vraiment difficile pour lui comme pour moi, et ma chaise roulante électronique était chargée à l'arrière. Chaque sortie demandait une organisation. Il fallait se dire: est-ce qu'on y va, comment on fait les transferts, est-ce qu'on aura l'énergie pour revenir? Rien n'était spontané.

Et puis il y avait les enfants. Une fois ma chaise chargée à l'arrière du Partner, elle prenait toute la place. On ne pouvait plus les emmener avec nous. C'était difficile à vivre, pour mon mari comme pour moi, de ne pas pouvoir les prendre en déplacement avec nous.

C'est ce qui nous a poussés à changer de véhicule. Une question d'accessibilité, bien sûr, mais aussi de vie de famille.

Ce que ça change au quotidien

Aujourd'hui, je rentre dans la voiture par l'arrière, avec ma chaise et je reste installée dedans tout le trajet. Les enfants montent à leur place, normalement. On part. C'est presque banal à raconter et pourtant, c'est exactement ce qui nous manquait. Ce que cette voiture nous apporte avant tout, c'est un sentiment de liberté. On n'hésite plus à partir. On ne réfléchit plus trois heures avant une sortie pour savoir si ça en vaut la peine. On décide, on y va. C'est une fluidité qu'on avait oubliée.

Si c'était à refaire

Une chose qu'on ferait différemment: on installerait dès le départ un treuil électrique pour tirer la chaise roulante dans la voiture. Remonter la rampe demande de la précision. Aujourd'hui, mon mari m'aide à pousser et à m'orienter pour bien m'installer. Avec un treuil, ce serait automatique, plus simple pour lui et pour moi.

À ceux qui hésitent encore, je dirais simplement: n'ayez pas peur de réfléchir à un projet d'adaptation, ou de changer de véhicule si c'est ce qu'il faut. Ce sentiment de liberté retrouvée, ça vaut vraiment la peine.

Isabelle DENGIS



LES VACANCES D'EVA



SNCB, TEC, STIB : voyagez à deux avec la carte « Accompagnateur gratuit »

Pour de nombreuses personnes atteintes de sclérose en plaques, l'aide d'un proche ou d'un assistant est indispensable pour emprunter sereinement les transports en commun. Saviez-vous qu'une carte unique vous permet d'être accompagné (e) sans frais supplémentaires ?

Qu'est-ce que la carte « Accompagnateur gratuit » ?

Cette carte délivrée par la SNCB est valable **sur tout le réseau public belge** (SNCB, TEC, STIB et De Lijn) et permet à la personne qui vous accompagne de voyager gratuitement à vos côtés.

- L'accompagnateur peut être un proche, un ami ou même votre chien d'assistance.
- Il doit voyager dans la même classe (1ère ou 2e) et sur le même trajet que vous.
- Pour vous, le prix du ticket reste inchangé, mais votre titre de transport sert de justificatif pour deux.

Quelles sont les conditions pour en bénéficier ?

Les critères sont similaires à ceux des avantages automobiles selon l'évaluation du SPF Sécurité Sociale - DG Personnes handicapées :

- votre invalidité des membres inférieurs est reconnue à **au moins 50%**;
- vous présentez une invalidité globale **d'au moins 80%**;
- votre réduction d'autonomie est estimée à **minimum 12 points**.

Comment l'obtenir ?

La demande se fait exclusivement par l'intermédiaire de la SNCB :

1. Rendez-vous au guichet de la gare de votre choix avec votre carte d'identité.
2. Vous devrez fournir une **attestation de reconnaissance de handicap** (disponible sur MyHandicap).
3. Une **participation de 6 €** est généralement demandée pour la confection de la carte d'une validité de 5 ans.

Astuce pour la STIB (Bruxelles) :

Si vous utilisez le réseau bruxellois, vous devez faire enregistrer votre carte SNCB sur une carte MOBIB dans un guichet (BOOTIK) de la STIB pour que votre accompagnateur puisse franchir les portiques gratuitement.

Un doute sur vos droits ou besoin d'aide pour introduire votre demande ?

N'hésitez pas à solliciter votre assistant (e) social (e).

Retrouvez les coordonnées à page 56.

Sources : SNCB : www.belgiantrain.be
(Carte Accompagnateur gratuit).

AVIQ / Wikiwiph : www.wikiwiph.aviq.be
(Aides à la mobilité).

Service Public Fédéral Sécurité Sociale :
www.handicap.belgium.be

Cassandra JAUPART



Liste de logements adaptés

Voyager est un droit, non un privilège. Et si la seule question avant vos vacances était « plage ou montagne ? » plutôt que « est-ce accessible ? ». Souvent, pour les personnes à mobilité réduite, la quête d'un hébergement de vacances adapté s'apparente trop souvent à un parcours du combattant.

Nous allons mettre en lumière des hébergements, hors Belgique, où accessibilité rime avec convivialité et confort, garantissant de réelles vacances pour tous :

- Les plateformes comme **AirBnb**, **Booking** ou **Trivago** peuvent être une bonne base pour trouver un large choix d'hébergements.
- La plateforme **Gîtes de France** recense également des chambres d'hôtes et gîtes accessibles pour les différents types de handicap.
- Sur les sites des chaînes d'hôtels ou de locations, les spécificités du logement PMR peuvent parfois être mises en avant.
- **Toolib**: le Airbnb du logement accessible, made in France! La plateforme permet de réserver entre particuliers des logements adaptés aux PMR. En créant votre compte, vous aurez à remplir vos besoins et capacités de mobilité. Ainsi, en recherchant un hébergement, seuls ceux correspondant à vos critères seront affichés. Vous pouvez également louer du matériel médical: lit médicalisé, fauteuil et même véhicules. ⚠ Les logements sont validés par des ergothérapeutes.

La Belgique, quant à elle, offre de nombreuses possibilités de vacances adaptées aux personnes à mobilité réduite, notamment en Ardenne et à la côte, avec des gîtes et domaines proposant des accès de plain-pied, des portes larges, des salles de bain avec douche italienne/barres de soutien et des lits médicaux. Il est recommandé de vérifier les labels d'accessibilité et de réserver à l'avance pour un séjour confortable.

Pour garantir le confort, des services comme la location de matériel médical (lits, soulève-personne) sont souvent disponibles pour faciliter le séjour.

- **Côte Belge**: La Panne (Eb & Vloed) propose des appartements avec vue sur mer, cuisines réglables en hauteur et équipements de soins. Ostende et d'autres stations proposent également des options trouvables sur Airbnb.
- **Domaines de Vacances**: la chaîne Center Parcs dispose de maisons adaptées avec des accès faciles aux infrastructures (Market Dome, Aqua Mundo).
- **Gîtes et Insolites**: Amivac référence de nombreux gîtes PMR. La province de Namur propose des hébergements originaux comme l'Aqualodge à Profondeville.
- **Plateformes**: Belvilla propose des villas et maisons certifiées.

En Belgique ou ailleurs, le service social de la Ligue peut vous accompagner dans vos recherches.

...S'évader, créer des instants de bonheur et une déconnexion reste pour nous une priorité....

La bible des voyages

Saviez-vous que le célèbre **Guide Michelin** existait aussi pour les voyages adaptés? Cet ouvrage disponible dans toutes les bonnes librairies contient l'entièreté des sites touristiques, auberges de jeunesse, hôtels...accessibles aux personnes à mobilité réduite. **Testé et approuvé.**



Si l'isolement remplace la solitude ?

Je suis atteinte de la SEP depuis très longtemps, dépendante d'un fauteuil depuis pas mal d'années: un petit scooter électrique parce que je n'ai pas la force de propulser un fauteuil manuel et je tiens à mon « *autonomie* ». Cette autonomie, cette « *indépendance* » c'est un peu tout ce qui me reste. Je vis seule, dans un village du Hainaut occidental, à la campagne et je m'en accommode très bien. La ville la plus proche est à une douzaine de kilomètres.

Pour tous mes déplacements en dehors de mon village et ceux environnants, un transport adapté est donc indispensable et c'est devenu au fil du temps un terrible problème. Pendant la journée (jusque 17h) il est possible d'obtenir un véhicule adapté et le transport est payé en chèques service. Par contre la préférence est donnée (et c'est normal) aux transports vers les hôpitaux. Un transport « *loisir* » n'est donc pas toujours possible.

Beaucoup d'endroits sont aussi inaccessibles (soit pour y entrer soit pour les toilettes souvent dans le sous-sol) dans les villes proches, ce sont de vieux bâtiments.

La plupart des activités avec des possibilités de rencontres amicales ont lieu soit le soir, soit le week end.

Durant ces périodes, des transports PMR existent mais ils ne sont pas très nombreux et le prix en est impayable quand on est soit en invalidité ou retraitée.

La solitude, je l'ai choisie et je l'apprécie. Par contre l'isolement généré par les problèmes de transport ou d'accessibilité c'est lourd à porter. Voir défiler dès le beau temps revenu plein d'annonces d'activités diverses et chaque fois se dire « *C'est pour les autres, pas pour moi* » ça finit par saper le moral.

Nadine



Voyager en autocar

Les voyages en autocar adaptés aux Personnes à Mobilité Réduite permettent de partir en vacances en toute sécurité et confort, grâce à des véhicules spécialement aménagés. Ces cars sont équipés de rampes d'accès, d'emplacements pour fauteuils roulants et parfois de sièges à transfert facilité, garantissant une accessibilité totale.

Caractéristiques de l'autocar adapté:

- **Accès facilité:** monte-charge ou rampe d'accès hydraulique pour fauteuils roulants.



La SNCB, c'est possible !

Je m'appelle Magali, je suis accompagnatrice de train depuis 2019 pour le groupe SNCB.

Je suis en contact régulièrement avec des personnes à mobilité réduite.

La SNCB propose un service d'assistance individuel et gratuit tant pour les voyages en Belgique que pour les voyages internationaux.

Vous avez la possibilité de faire une réservation pour un voyage sans correspondance jusqu'à 3h avant le départ dans 41 gares et jusqu'à 24h avant le départ dans 174 gares avec ou sans correspondance.

Vous pouvez réserver votre assistance :

- via l'application SNCB Assist,
- en ligne via MY SNCB,
- par téléphone au CONTACT CENTER au 02 607 30 00 (tous les jours de 7h à 21h30)
- ou via Facebook.

Au plaisir de vous y rencontrer.

Magali

- **Confort à bord** : espaces modulables permettant de fixer un ou plusieurs fauteuils roulants (jusqu'à 8 places fauteuils sur certains modèles), avec des espaces plus larges pour les jambes.
- **Sécurité** : dispositifs d'arrimage normalisés pour les fauteuils.
- **Services** : personnel formé à l'accueil et à l'assistance des personnes en situation de handicap.

N'hésitez pas à vous informer auprès des agences de voyage.

Cynthia et Annick



LE VOYAGE DE FRANK



L'été et le phénomène d'Uhthoff: ce qu'il faut savoir

Avec la montée des températures estivales, certaines personnes atteintes de sclérose en plaques (SEP) peuvent observer un retour temporaire de symptômes déjà connus. Pas d'inquiétude: il ne s'agit ni d'une poussée, ni d'une aggravation durable de la maladie, mais plutôt du phénomène d'Uhthoff.

Cette manifestation correspond à un ralentissement passager de la conduction de l'influx nerveux, provoquant la réapparition ou l'accentuation de certains anciens symptômes. Cette gêne est transitoire (moins de 24 heures) et sans conséquence sur l'évolution de la sclérose en plaques.

Le phénomène d'Uhthoff peut se déclencher lors d'une augmentation de la température corporelle, c'est-à-dire lors de fortes chaleurs, d'un exercice physique intense, mais aussi en cas de fièvre. Les manifestations les plus fréquentes sont une vision floue, des troubles moteurs ou sensitifs.

Conseils pour l'été

Pour mieux vivre cette période, pensez à vous rafraîchir régulièrement, évitez les efforts prolongés aux heures chaudes et hydratez-vous bien. Si vous avez un doute ou des symptômes inhabituels, n'hésitez pas à en parler à un professionnel de la santé.

Sources:

www.france-sclerose-en-plaques.org/fr/actualites/lete_et_le_phenomene_d_uhthoff_ce_qu_il_faut_savoir-1385/



L'assistance aéroportuaire

Le témoignage d'Ariane, broker en agence de voyage

Pour beaucoup de personnes vivant avec la sclérose en plaques, l'idée de traverser un immense terminal d'aéroport peut être une source de stress.

Pourtant, comme nous l'explique Ariane, experte en réservations, des systèmes internationaux gratuits sont en place pour garantir que le voyage reste un plaisir et non une épreuve physique.

L'assistance pour les longues distances (Code: *WCHR - Wheelchair Ramp*)

La SEP peut entraîner une fatigue importante ou des difficultés à marcher sur de longues distances, même si l'on est encore capable de monter quelques marches.

- **C'est quoi ?** Une assistance « *simple* » sans fauteuil roulant personnel.
- **Pour qui ?** Les personnes qui marchent mais pour qui les couloirs interminables des grands hubs (comme l'aéroport de Bruxelles Zaventem) sont trop éprouvants.
- **Le service :** dès l'enregistrement (check-in), un agent vous prend en charge et vous accompagne jusqu'à votre porte d'embarquement (gate).

L'assistance pour les escaliers (Code: *WCHS - Wheelchair Steps*)

Si vos symptômes affectent votre équilibre ou votre force dans les jambes, monter les marches de la passerelle de l'avion peut être risqué.

- **C'est quoi ?** Une assistance spécifique pour les escaliers.
- **Le service :** on vous aide non seulement à atteindre la porte d'embarquement, mais aussi à monter à bord de l'appareil si celui-ci n'est pas relié par un tunnel direct.





La prise en charge totale (Code: WCHC - Wheelchair Cabin)

Pour les passagers ayant besoin d'un fauteuil roulant en permanence ou ayant leur propre équipement.

- **C'est quoi?** Une assistance complète du point d'entrée jusqu'au siège de l'avion.
- **À savoir:** si vous voyagez avec votre propre fauteuil manuel, précisez bien son poids et ses dimensions. S'il est pliable et sans batterie, la procédure est généralement très simple et gratuite.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'assistance commence parfois avant le comptoir d'enregistrement.

À l'aéroport de Bruxelles par exemple, des bornes d'appel sont situées dès la gare de train (sous l'aéroport) pour demander qu'un agent vienne vous chercher directement à votre arrivée en train.

Mes 3 conseils pour un voyage serein :

1. **L'anticipation:** ces services sont gratuits et disponibles partout dans le monde, mais ils doivent être introduits dans le système de réservation par votre agence ou la compagnie aérienne. N'attendez pas d'être à l'aéroport pour le demander!
2. **La règle de la « Même Compagnie »:** pour garantir que l'assistance vous suive sans accroc lors d'une escale, essayez de voyager avec la même compagnie (ou la même alliance comme Lufthansa Group) sur tout votre trajet. Les changements entre partenaires différents (code-share) peuvent parfois complexifier le suivi de la demande.
3. **La confirmation:** une fois la demande faite, la compagnie est obligée de la confirmer. C'est une garantie pour vous que l'aide sera bien présente à chaque étape de votre voyage.

Conclusion

La SEP ne doit pas être un frein à vos envies d'ailleurs. En utilisant les codes d'assistance appropriés, vous économisez votre énergie pour ce qui compte vraiment: profiter de votre destination.

Ariane Delvaux

Mon premier voyage en avion en fauteuil roulant électrique

En juin 2025, je suis parti pour la première fois à l'étranger en prenant l'avion et en étant à mobilité réduite.

Avec mon épouse, nous souhaitions partir en Tunisie mais se posait la question de l'accessibilité et de la possibilité de voyager avec ma chaise roulante électrique. La première étape était de faire le tour des agences de voyage et de trouver celle qui répondra à mes attentes et besoins. Toutes les agences belges que j'ai faites n'ont pas eu la possibilité de me proposer un voyage adapté: soit la compagnie aérienne n'acceptait pas ma chaise roulante, soit l'hôtel n'était pas adapté.

Avec mon épouse, nous nous sommes donc dirigés vers l'agence de voyage Leclerc en France. C'est la seule qui a pu nous trouver une solution adéquate à ma situation. Nous avons eu la possibilité d'avoir une compagnie aérienne qui acceptait, sans soucis, d'embarquer ma chaise roulante en soute ainsi qu'un hôtel qui était majoritairement adapté. Le plus paradoxal est que tant en Belgique qu'en France, on m'a proposé de partir avec la même compagnie aérienne: à la seule différence qu'en Belgique, la compagnie refusait de prendre en charge ma chaise estimant qu'elle était hors normes des dimensions acceptées en soute, alors qu'en France cela ne posait aucun souci.

Une fois les vacances trouvées et réservées, il fallait planifier le voyage. Pour me rendre jusqu'à l'aéroport, j'ai payé un supplément et demandé qu'une navette viennent nous chercher directement à domicile. Au préalable, j'ai aussi demandé une assistance PMR tant à l'aller qu'au retour. Dès mon arrivée à l'aéroport, j'ai été pris en charge et aidé pour passer les portiques, entrer dans l'avion ...

J'en ai été très content. Quand on demande de l'assistance, il n'y a pas de stress et on part beaucoup plus léger.

Dans l'avion, nous étions une dizaine de PMR à partir. Nous étions les premiers à entrer mais aussi les derniers à sortir. Arrivé(e)s en Tunisie, l'attente fût très longue pour sortir de l'avion.

Cela a entraîné du retard pour le chauffeur de car qui nous prenait en charge pour le trajet entre l'aéroport et l'hôtel.

D'ailleurs lors d'un autre voyage, pendant le retour dans un aéroport en Belgique, aucune assistance n'a été proposée malgré que je l'avais demandé au préalable. Il y a une grande disparité entre la prise en charge en Belgique et en France.

Arrivés à l'hôtel, on nous a attribué une chambre. Elle était très spacieuse, avec la possibilité de se mouvoir facilement et d'accéder aux sanitaires. Nous pensions qu'il s'agissait d'une chambre PMR, sauf qu'en échangeant avec un autre couple également à mobilité réduite, nous nous sommes rendus compte que nous avions une chambre « simple ».



Nous avons donc dû contacter la personne de référence sur place pour régler le souci. Finalement, nous sommes restés dans notre chambre, que nous occupions depuis 1 semaine déjà, pour éviter de devoir tout déménager.

Les toilettes de l'hôtel n'étaient pas accessibles PMR, car il y avait des marches. Je devais soit retourner dans ma chambre, soit monter les escaliers (heureusement que je suis en mesure de faire quelques pas).

La plage n'était pas du tout accessible en fauteuil. Je devais y aller avec ma canne, mais la distance étant très longue et le sol impraticable, je n'y ai été que 2 fois durant mes vacances.

Pour la piscine, ayant encore la possibilité de marcher un peu, je descendais par les escaliers en me tenant aux rampes. J'ai également trouvé un « *arrangement* » avec le maître-nageur afin qu'il me réserve les deux transats les plus près de la piscine, ce qui me facilitait l'accès.

Durant mon séjour, j'ai également fait des excursions,

notamment une balade sur le dos d'un chameau. J'ai été aidé par des locaux pour monter/descendre. De manière générale, tout au long de mon séjour, j'ai été aidé, assisté et les personnes autour de moi ont toujours fait preuve de bienveillance envers les personnes à mobilité réduite.

En résumé, j'ai passé un très bon séjour. J'ai été aidé la majeure partie du temps, mais je dois dire qu'il y a encore quelques dysfonctionnements et que le système n'est pas 100 % adapté PMR.

Il y a encore du chemin à faire...

Jérôme

Liste des séjours adaptés à l'étranger

Groupes Facebook :

- vacances en fauteuil roulant (public)
- vacances accessibles PMR (privé)
- vacances accessibles en fauteuil roulant et logements adaptés. Témoignages en photos (privés)
- en vacances avec son handicap

Sites :

- **Handilol** : <https://handilol.com/>
blog lieux accessibles visités en fauteuil électrique.



- **Happy'MR** : <https://www.happy-mr.com/>
logements adaptés



VACANCES J'

PRÉPARATION ET DOCUMENTS (AVANT LE DÉPART)

- Consulter le médecin :** faire un bilan de santé, obtenir une lettre du médecin (en anglais si nécessaire) détaillant la pathologie, les besoins en équipement et les médicaments.
- Ordonnances :** avoir les ordonnances originales et leurs copies, idéalement avec la dénomination internationale (DCI) des médicaments.
- Assurance voyage :** souscrire une assurance rapatriement et santé couvrant les maladies préexistantes.
- Assistance PMR :** réserver l'assistance (avion/train) 48h à l'avance minimum (mentionner fauteuil, besoin de transfert, etc.).
- Infos locales :** noter les coordonnées des hôpitaux/pharmacies proches du lieu de séjour.
- Carte de santé :** porter une carte (ou un bracelet MedicAlert) indiquant la maladie chronique, les allergies et le contact d'urgence.
- Carte européenne mutuelle**
- European Disability Card :** réduction pour certaines visites.

TROUSSE À PHARMACIE ET TRAITEMENTS

- Traitement en bagage cabine :** prévoir une quantité de médicaments suffisante pour la durée du voyage + une semaine de marge.
- Ordonnances des médicaments :** indispensables en cas de contrôle de sécurité.
- Kit de secours :** antidouleurs, anti-nauséux, antidiarrhéiques, pansements (dont anti-ampoules), désinfectant.
- Équipement spécifique :** matériel de test (insuline, tensiomètre), bas de contention, coussin de voyage.

OUBLIE RIEN

BAGAGES ET ÉQUIPEMENT PMR

- ❑ **Bagages légers:** utiliser des valises à 4 roues, faciles à manipuler.
- ❑ **Aide à la mobilité:** vérifier l'état de la canne, du déambulateur ou du fauteuil roulant (manuel/électrique).
- ❑ **Batteries:** si fauteuil électrique, débrancher/protéger la batterie et vérifier les règles de la compagnie aérienne.
- ❑ **Confort:** vêtements amples, oreiller de voyage, couverture légère, attelles si nécessaire.

JOUR DU VOYAGE (LE PLAYBOOK)

- ❑ **Arriver en avance:** prévoir une marge de sécurité pour les contrôles et les déplacements.
- ❑ **Hydratation et Mouvements:** boire beaucoup d'eau, faire des étirements (cheville/jambes) toutes les heures pour éviter la thrombose, surtout en cas de longue immobilisation.
- ❑ **Alimentation:** prévoir des snacks familiers pour éviter les problèmes de digestion.

HÉBERGEMENT ET ACCESSIBILITÉ

- ❑ **Confirmation directe:** appeler l'hôtel pour confirmer une chambre PMR, la présence d'un ascenseur, et l'accessibilité de la salle de bain (barres d'appui, douche à l'italienne).
- ❑ **Localisation:** demander une chambre proche de l'ascenseur ou en rez-de-chaussée.
- ❑ **Location de matériel:** réserver sur place si besoin (lit médicalisé, fauteuil de douche).

SÉJOUR À NIEUPOORT

Organiser ce séjour à la mer a été une aventure profondément humaine et professionnelle. Pendant plusieurs mois, j'ai porté ce projet avec beaucoup d'engagement, mais aussi du stress et de nombreuses appréhensions. Chaque détail comptait, et la responsabilité était importante.

Et puis, une fois sur place, tout a pris sens.

Nous sommes partis avec 24 affilié-e-s et 3 aidants proches. Très vite le stress a laissé place à quelque chose de beaucoup plus fort : de la joie, du partage et une véritable richesse humaine. Cette semaine a été remplie de moments simples mais précieux : des balades, des glaces partagées ... mais surtout de magnifiques rencontres.

L'enthousiasme des affilié-e-s, leur énergie et leur capacité à créer du lien ont largement contribué à la réussite du séjour. De véritables amitiés sont nées et chacun a pu vivre des vacances accessibles, dans le respect de ses besoins.

Je suis aussi fière d'avoir travaillé aux côtés d'une équipe aussi soutenante et engagée. Sans cette solidarité rien de tout cela n'aurait été possible.

Aujourd'hui, je ressens une immense gratitude. Ce projet m'a rappelé pourquoi ces initiatives sont essentielles : elles permettent de créer du lien, de vivre des moments forts et de rendre les vacances accessibles à tous.

Mon travail d'assistante sociale a encore pris un autre tournant au sein de la Ligue, et celui-ci me booste encore plus pour l'accompagnement des personnes atteintes de la sclérose en plaques.

Merci aux affilié-e-s, au personnel soignant, aux volontaires d'une journée & aux collègues pour cette édition 2026 qui restera mémorable !

Charlotte JENNES

*« Un immense **merci** à toute l'équipe pour cette organisation sans faille et cette prise en charge si attentionnée. Grâce à vous, j'ai pu passer des vacances inoubliables ! »*

Emmanuel

« Une expérience exceptionnelle qui restera gravée dans nos têtes et dans nos cœurs.

Ce fût une occasion pour nous de partager des moments hors de nos rôles d'ergothérapeutes et de se laisser toucher autrement par les participants. De prendre le temps de rire, de se balader, de jouer, de chanter, de danser, de boire un verre et pour certains même de se baigner ... Quel plaisir !

Des visages rayonnants de détente et de joie tout au long de la semaine. Que du bonheur ! »

Laura et Sandrine

« C'était très bien, bonne ambiance. »

Madame Mathys



*« Grâce à la ligue et à tous les bénévoles, **j'ai pu me balader sur la digue, prendre l'air et le soleil de la mer.** C'est une chose qui est devenue très compliquée à cause de mon petit périmètre de marche. Grâce à eux, j'ai pu le faire. Je les remercie encore beaucoup. »*

Isabelle

*« **Super séjour avec une ambiance de feu qui m'a reboosté.** J'ai rencontré des personnes qui sont à tout jamais dans mon cœur. Je n'ai qu'un seul regret... Trop court ! A peine le temps de connaître qu'il faut déjà se quitter. »*

Carine

« J'ai été très contente de toute l'équipe qui était aux petits soins. J'ai adoré Marc qui mettait l'ambiance, tout le monde était au même niveau. J'attends avec impatience les prochaines vacances. Vous avez toutes et tous énormément de bienveillance. **Un seul mot, BRAVO, je vous tire ma révérence pour l'organisation.** »

Marie-Christine

« **Un rêve si beau**, au bord de la mer, qu'on aurait voulu ne jamais se réveiller. »

Amira Afana



« Ce séjour était un moment hors du temps et loin des difficultés du quotidien, une bulle de rires, de bienveillance et d'amitié qui fait un bien fou. **Merci infiniment pour cette belle expérience.** »

Christine

« Des grands handicapés mais aucune plainte; que de l'aide et de l'entraide; que des sourires, des rires et de la bonne humeur.

Il faut oser pour organiser de telles vacances qui furent une réussite.

Félicitations à toute l'équipe de La Ligue! »

Christian Jonard

Et si on allait se baigner ?

Le fauteuil roulant **Hippocampe** est spécialement conçu pour les personnes qui veulent profiter davantage de la vie. Là où un fauteuil roulant ordinaire s'arrête, l'Hippocampe va plus loin: sur la plage, dans les bois, dans la neige ou sur des surfaces inégales.

La Ligue en possède trois que nous utilisons chaque année aux 20km de Bruxelles mais aussi lors des séjours comme celui à la côte belge

Grâce aux roues de plage, ce fauteuil ne s'embarbe pas. Il roule sur le sable et permet d'immerger la personne dans l'eau. Sa légèreté lui permet de flotter.

Cinq personnes à mobilité réduite ont pu les tester et s'approcher de la mer le plus près possible pour tremper les pieds ou plus!

Ces hippocampes sont à disposition gratuitement pour les personnes atteintes de SEP pour les sorties ou les vacances. Pour les autres personnes, il est possible de les louer plusieurs jours ou semaines en fonction des disponibilités.



NOUVELLES PERSPECTIVES SUR LA SCLÉROSE EN PLAQUES PROGRESSIVE

Le 24 janvier 2026, Lucerne a accueilli le 28^e symposium MS State of the Art de la Société suisse de la sclérose en plaques. Les conférences et ateliers ont porté sur la manière de mieux comprendre, détecter plus tôt et traiter de manière plus ciblée la progression de la sclérose en plaques. Une fois de plus, le symposium a fourni les dernières informations issues de la recherche et offert un espace précieux pour les échanges et les discussions.

Le symposium MS State of the Art de cette année était axé sur la sclérose en plaques progressive, c'est-à-dire **la forme de la maladie qui évolue sournoisement sans poussées**.

Malgré les progrès importants réalisés dans le domaine de la SEP récurrente, la progression insidieuse de la maladie reste un défi majeur. Le programme s'est donc concentré sur la détection précoce des changements dans l'évolution de la maladie ainsi que sur les nouvelles approches diagnostiques et thérapeutiques.

Dans son discours de bienvenue, le président de la Société SEP, le **Prof. Dr Jürg H. BEER**, a évoqué les nombreuses activités menées par la Société SEP au cours de l'année écoulée. Il a notamment souligné l'engagement de longue date dans la promotion de la recherche, le développement des offres de conseil et de soutien, ainsi que l'importance des échanges entre la recherche, les cliniques et les personnes concernées.

Qu'est-ce qui se cache derrière la progression insidieuse ?

La **Prof. Dre Tanja KUHLMANN** (Centre hospitalier universitaire de Münster, Allemagne) a expliqué pourquoi la progression de la SEP ne s'explique souvent pas uniquement par des poussées aiguës. Une raison importante en est la **présence de processus inflammatoires insidieux dans le cerveau**. Ceux-ci peuvent persister pendant une longue période et endommager les cellules nerveuses et leurs connexions entre elles.

La Prof. Kuhlmann a montré que certaines zones du cerveau présentant une inflammation chronique sont associées à une évolution plus défavorable de la maladie. Elle a souligné que le cerveau dispose certes de mécanismes de réparation, mais que ceux-ci ne suffisent souvent pas à compenser entièrement les dommages causés. Il est donc d'autant plus important d'identifier précocement les processus pathologiques progressifs et de mieux les comprendre.



2026

MS State of the Art Symposium

January 24, 2026 | KKL Luzern

L'imagerie moderne permet de visualiser des changements subtils

La **Prof. Dre Cristina GRANZIERA** (Hôpital universitaire de Bâle) s'est concentrée sur les possibilités offertes par les techniques d'imagerie modernes pour la détection précoce des processus pathologiques insidieux. L'utilisation de nouvelles techniques d'imagerie par résonance magnétique (IRM) permet ainsi d'obtenir une **image plus différenciée du cerveau**.

Cela permet de visualiser des changements plus subtils liés à la progression de la maladie.

De tels résultats aident à mieux expliquer l'écart entre des résultats d'examens apparemment stables et une détérioration croissante dans la vie quotidienne. À long terme, ces techniques d'imagerie plus précises pourraient contribuer à évaluer plus précisément l'évolution des maladies et à adapter les traitements de manière plus ciblée.

Lorsque la pensée et la concentration sont altérées

Les troubles de l'attention, de la mémoire et du traitement de l'information ont également été abordés lors du symposium. Le **Prof. Dr Menno SCHOONHEIM** (MS Center Amsterdam, Pays-Bas) a pu démontrer que de nombreuses personnes atteintes de SEP sont touchées par ces problèmes au cours de l'évolution de la maladie. Ces changements ne sont pas toujours abordés ouvertement, mais ils peuvent avoir un impact important sur la vie quotidienne et la situation professionnelle.

De nouvelles découvertes montrent que les troubles de la pensée et de l'attention sont souvent liés à des modifications insidieuses du cerveau qui surviennent indépendamment des poussées aiguës. Des associations professionnelles internationales ont donc élaboré de nouvelles recommandations pour l'enregistrement et l'évaluation de ces troubles cognitifs dans la SEP.



Actualités sur le traitement de la SEP **Ateliers : des connaissances pour le quotidien**

La mise à jour annuelle sur les traitements par le **Prof. Dr Andrew CHAN** (Hôpital de l'Île, Berne) fait partie intégrante du symposium MS State-of-the-Art. Il a d'une part présenté **les substances nouvellement autorisées en Suisse** l'année dernière. Parmi celles-ci figurent **l'ublituximab**, un nouveau représentant du groupe des traitements anti-CD20, ainsi que le biosimilaire du natalizumab. D'autre part, il a abordé les inhibiteurs de la tyrosine kinase de Bruton (BTK). On espère notamment que cette nouvelle classe de substances actives aura un effet sur l'évolution progressive de la maladie.

Le Prof. Chan a toutefois expliqué que les données issues des études menées jusqu'à présent présentent un tableau contrasté. Si certains résultats sont positifs, des questions subsistent quant à l'efficacité et à la sécurité, raison pour laquelle les décisions d'autorisation sont encore en suspens.

Dans l'ensemble, il est apparu clairement que si le traitement de la SEP a fait d'énormes progrès ces dernières années, **il reste encore beaucoup à faire en matière de recherche**, en particulier pour les formes insidieuses de la maladie.

Poster Flash

Les quatre exposés principaux ont été suivis du **« Poster Flash »**, un nouveau point du programme introduit l'année dernière. Dix jeunes chercheurs et chercheuses ont eu l'occasion de présenter leurs posters et de convaincre le public spécialisé de la pertinence de leurs travaux de recherche en 60 secondes. Un gong veillait *« sans pitié »* à ce que tous respectent le temps imparti. Le public a récompensé toutes les présentations par des applaudissements enthousiastes.

L'après-midi, quatre ateliers ont permis d'approfondir certains thèmes et leur lien avec le quotidien des personnes atteintes de SEP. Dans l'atelier consacré aux biomarqueurs numériques, le **Dr Tim WOELFLE** (Hôpital universitaire de Bâle) a montré



comment les données provenant des smartphones, des appareils portables ou d'autres applications numériques peuvent être utilisées, par exemple pour **détecter précocement les changements dans la démarche**. À l'avenir, ces mesures numériques pourraient contribuer à observer plus précisément l'évolution de la maladie et à accompagner les traitements de manière plus individuelle.



L'atelier animé par **Andrea WEISE** (Haute école spécialisée de la Suisse italienne SUPSI) et **Charlene VON DER WEID** (Hôpital universitaire de Genève) portait sur la gestion de la fatigue et de l'énergie limitée. Elles ont clairement montré comment les approches ergothérapeutiques et neuropsychologiques peuvent aider les personnes atteintes de SEP à mieux répartir leurs forces et à organiser leur quotidien de manière durable.

Les approches médicales complémentaires et intégratives étaient au centre de l'atelier du **Dr Robert FITGER** et du **Prof. Dr Ursula WOLF** (Université de Berne). Les discussions ont porté sur les thérapies complémentaires adaptées à une utilisation dans la pratique et sur la manière de les intégrer de manière judicieuse dans la prise en charge médicale des personnes atteintes de SEP.

Les thèmes des objectifs thérapeutiques, de l'observance thérapeutique et de la question de savoir quand un ajustement ou une réduction du traitement peut être judicieux ont été abordés par le **Dr Christian KAMM** (Hôpital cantonal de Lucerne) et la **Dre Stefanie MÜLLER** (Hôpital cantonal de Saint-Gall). Ils ont présenté des données actuelles et discuté de la manière dont les décisions thérapeutiques peuvent être discutées avec les personnes concernées au cours de l'évolution de la maladie.

Sources:

Société suisse de la SEP

<https://www.multiplesklerose.ch/fr/actualite/detail/nouvelles-perspectives-sur-la-sclerose-en-plaques-progressive>

SEP Société suisse
de la sclérose
en plaques

ALIMENTATION EN VOYAGE

Vers une approche plus souple et adaptée des pratiques alimentaires

Les périodes de vacances et de déplacement s'accompagnent fréquemment de modifications des habitudes alimentaires. Entre les contraintes logistiques liées aux transports, l'exposition à de nouveaux environnements alimentaires et la rupture avec le cadre habituel, ces situations peuvent générer un sentiment de perte de contrôle, voire de culpabilité chez certaines personnes.

En tant que diététicienne, il est important de rappeler que l'équilibre alimentaire s'inscrit dans une temporalité longue. Quelques jours ou semaines de modification des pratiques alimentaires ont un impact limité sur l'état de santé global, dès lors que les habitudes quotidiennes restent globalement équilibrées sur l'année.

Une vision globale de l'équilibre alimentaire

L'équilibre nutritionnel ne peut être évalué à l'échelle de quelques repas ou d'une période ponctuelle. Il repose sur la régularité et la diversité des apports sur le long terme. Dans ce contexte, viser un contrôle strict de son alimentation en vacances apparaît souvent inadapté et peut conduire à une augmentation de la charge mentale liée à l'alimentation.

Adopter une approche plus flexible permet de maintenir un rapport plus apaisé à l'alimentation, tout en conservant certains repères structurants (déjeuner à tendance protéiné, faire le plein de bons fruits et légumes, s'hydrater, bouger lorsque cela est possible, respirer, mastiquer ...)

La place du plaisir dans l'alimentation

Le plaisir alimentaire constitue une dimension essentielle du comportement alimentaire. En situation de voyage, il est fréquemment renforcé par la découverte de nouveaux aliments, le contexte social ou encore la rupture avec le quotidien.



Plutôt que d'associer ces expériences à des écarts, il est pertinent de les intégrer comme faisant partie du fonctionnement alimentaire normal. Cette intégration contribue à limiter les phénomènes de restriction cognitive et leurs effets secondaires (compulsions, culpabilité, déséquilibres ultérieurs).

L'intérêt de l'alimentation en pleine conscience

Dans un environnement alimentaire moins structuré, l'attention portée aux sensations alimentaires (faim, satiété, rassasiement, plaisir) constitue un repère auquel vous pouvez vraiment vous fier.

L'alimentation en pleine conscience permet notamment de :

- mieux ajuster les quantités aux besoins physiologiques,
- favoriser la satisfaction alimentaire,
- limiter les prises alimentaires automatiques ou conditionnées par l'environnement.

Cette approche ne vise pas le contrôle, mais une meilleure régulation interne.

Maintien des besoins physiologiques en situation de déplacement.

Malgré une plus grande flexibilité, certains besoins fondamentaux restent à prendre en compte :

- une hydratation suffisante, en particulier lors de trajets prolongés et en fonction de la météo,
- une répartition alimentaire relativement régulière afin d'éviter les épisodes de faim intense et de fatigue en fonction des efforts fournis,
- l'anticipation minimale de certaines prises alimentaires lorsque cela est possible.

Ces ajustements visent principalement le confort digestif, la stabilité énergétique et la prévention de la fatigue.

Sortir d'une logique dichotomique du comportement alimentaire

Les périodes de vacances favorisent parfois une alternance entre contrôle strict et relâchement complet. Cette approche dichotomique est associée à une augmentation de la culpabilité et à une instabilité des comportements alimentaires. À l'inverse, une approche graduée et flexible permet d'intégrer des variations alimentaires sans remettre en question l'équilibre global.

Les déplacements et les vacances constituent des contextes particuliers qui permettent justement une adaptation des pratiques alimentaires et un lâcher prise plutôt qu'un maintien rigide des habitudes. Une approche fondée sur la flexibilité, l'écoute des sensations alimentaires et la prise



en compte des besoins physiologiques permet de concilier plaisir, confort et équilibre.

Dans cette perspective, l'alimentation en voyage peut être envisagée non comme une source de déséquilibre, mais comme une variation ponctuelle intégrée dans une dynamique globale de santé.

Approfondir la pleine conscience en contexte de vacances

Les périodes de vacances peuvent permettre de prêter davantage attention à l'alimentation en pleine conscience. L'offre alimentaire y est souvent plus riche et plus variée ; plutôt que de renforcer le contrôle, il peut être pertinent d'augmenter le niveau d'attention porté à l'expérience sensorielle.

Mobiliser les cinq sens (vue, odorat, goût, toucher, audition) lors des repas permet de ralentir la prise alimentaire, d'optimiser la perception du plaisir et de mieux identifier les signaux de rassasiement. Cette approche favorise une régulation plus fine des apports, y compris en présence d'aliments plus denses énergétiquement.

Par ailleurs, les vacances s'accompagnent fréquemment d'une augmentation du niveau d'activité physique (marche, visites, activités de plein air), liée à une plus grande disponibilité du temps. Cette dépense énergétique supplémentaire peut contribuer à équilibrer, en partie, des apports alimentaires ponctuellement plus élevés.

Ainsi, loin d'être un facteur de déséquilibre, le contexte des vacances peut devenir un levier pour réinvestir une relation plus qualitative à l'alimentation, centrée sur les sensations, le plaisir et l'adaptation aux besoins réels.

Maurane STRAAT
Diététicienne agréée

MOBILITÉ ET SEP : TOUT SAVOIR SUR VOS AVANTAGES FISCAUX AUTOMOBILES

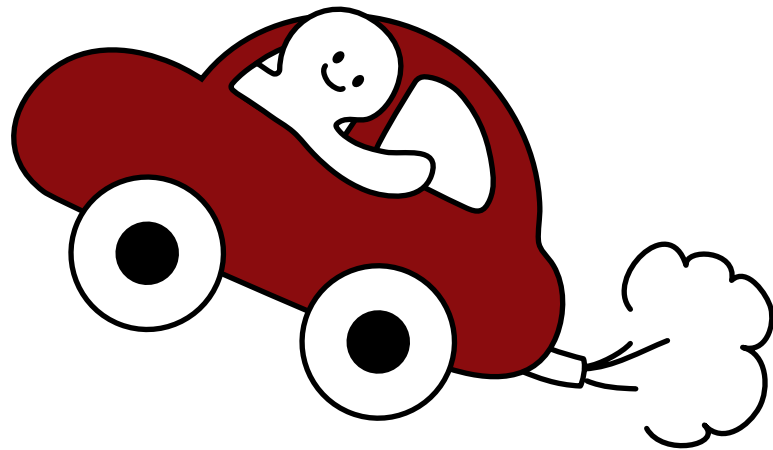
Pour de nombreuses personnes atteintes de sclérose en plaques, la voiture représente un outil indispensable à l'autonomie. En Belgique, la législation prévoit des mesures de soutien financier importantes pour l'achat et l'usage d'un véhicule. Voici un guide pratique pour vous aider à y voir plus clair.

Un véhicule à 0 % de TVA : comment est-ce possible ?

Le régime fiscal belge propose un mécanisme en deux étapes pour aboutir à une exonération totale de la taxe :

- 1. À l'achat :** sur présentation de votre attestation de handicap, le garage applique un taux de TVA réduit à 6 % (au lieu de 21 %).
- 2. Le remboursement :** après l'achat, vous introduisez une demande auprès du SPF Finances pour obtenir le remboursement intégral de ces 6 %.

De plus, vos factures d'entretien, de réparations et d'achat de pièces détachées, bénéficient d'un taux réduit de 6 % en permanence.



Les critères d'accès

Pour bénéficier de ce régime, vous devez répondre à l'un des critères suivants validés par le SPF Sécurité Sociale_ DG Personnes handicapées :

- présenter une invalidité permanente d'au moins 50 % découlant directement des membres inférieurs (difficultés de marche importantes, usage d'une canne, d'un rollator ou d'un fauteuil roulant).
- être atteint de paralysie entière des membres supérieurs ou avoir subi une amputation.
- en cas de troubles visuels sévères liés à la pathologie, une cécité complète ouvre également ces droits.

Taxes de circulation : une exonération automatique ?

En plus de la TVA, les bénéficiaires sont dispensés de :

- la Taxe de Mise en Circulation (TMC) lors de l'immatriculation.
- la Taxe de Circulation annuelle.

Les 3 règles d'or à respecter

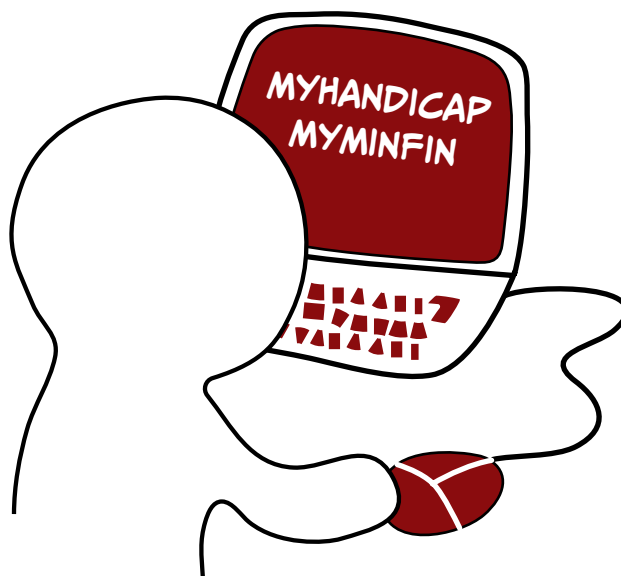
1. Usage personnel : le véhicule doit être utilisé pour les besoins de la personne atteinte de SEP. Vous n'êtes pas obligé de conduire vous-même ; un proche peut être le conducteur principal, à condition que les trajets servent à votre mobilité (soins, courses, loisirs, etc.).
2. Un seul véhicule : l'avantage ne peut être octroyé que pour un seul véhicule par bénéficiaire.
3. Le délai de 3 ans : vous devez conserver le véhicule pendant au moins 3 ans. Si vous changez de voiture avant ce délai, vous devrez rembourser une partie de la TVA (sauf en cas de vol ou de sinistre total).

Si vous souhaitez plus de renseignements ou un appui pour les démarches, n'hésitez pas à solliciter votre assistant-e social-e.

Quelles démarches entreprendre ?

Avant de signer votre bon de commande :

- vérifiez votre attestation : connectez-vous sur MyHandicap pour vous assurer que vous disposez de l'attestation n° 717B. Si ce n'est pas le cas, introduisez une demande en cliquant sur « *Évaluation du handicap UNIQUEMENT pour la TVA sur les véhicules et l'exonération de la taxe routière* ».
- une fois le véhicule réceptionné, demandez le remboursement de la TVA via le portail MyMinfin ou par courrier à votre bureau local de taxation.



Sources et informations complémentaires :

- SPF Finances : finances.belgium.be (Rubrique : Véhicules pour personnes handicapées).
- SPF Sécurité Sociale (DG Personnes handicapées) : handicap.belgium.be.

Cassandra JAUPART

VOLONTERRE ET MER

Lors du séjour à la mer d'avril dernier organisé par une petite équipe de professionnels de la Ligue coordonnée par Charlotte JENNES, de nombreux volontaires ont eu l'occasion d'apporter leur aide précieuse sur le terrain.

Parmi eux, des bénévoles de notre association et de l'entreprise GSK pour une aide ponctuelle d'un jour, mais aussi et surtout une équipe de soignants exceptionnels (infirmiers /étudiants infirmiers de Libramont et kinésithérapeute) qui a logé sur place et assuré les soins d'une vingtaine de participants.

Présence, aide, disponibilité et collaboration avec l'équipe de professionnels de la Ligue ont permis de proposer un séjour « pause détente/bouée d'oxygène » de grande qualité.

MERCI à cette belle équipe dynamique.

Juliette DEGREEF



« Tellement riche en humanisme, bienveillance et partage. La reconnaissance de ces affilié-e-s est simplement magnifique. J'ai adoré cette expérience malgré la lourdeur des prises en charge, mais qu'est-ce que cette fatigue représente devant leur courage, leurs sourires, leur lâcher prise... J'en ressors avec une vision plus claire de la chance d'avoir des personnes dévouées et pleines de ressources pour permettre un séjour d'évasion à toutes ces âmes qui montrent un courage démesuré. Une claque aussi, qui nous tombe en ouvrant les yeux sur nos petits « bobos » insignifiants et qui nous donne à réfléchir à la chance que l'on a d'être capable de leur apporter du baume à leur handicap. »

MARYLINE
infirmière volontaire



Suzette kinésithérapeute volontaire



« Dès que l'annonce volontariat a été postée, j'ai sauté sur l'occasion. Je pensais retrouver un peu de la chaleur humaine de mon stage à Lourdes. Ce fut d'une grande richesse, une acquisition de compétences professionnelles, et surtout, des rencontres à foison. Les affilié-e-s étaient tous adorables et reconnaissants envers notre travail, quelques- un-e-s nous ont même remerciés avec un vrai petit mot personnalisé, et pas juste un merci global. Ça touche et ça renforce dans l'idée de se lancer dans ce beau métier si peu valorisé. Et puis, la bienveillance de l'équipe surtout. Nous en étions des membres à part entière, intégrés. Tout le monde cherchait à ce que nous trouvions notre place et qu'on puisse se reposer tout en profitant un peu avec eux. Ils ont eux aussi été hyper reconnaissants envers notre travail, c'est un beau cadeau. Sur place, nous avons pu mettre en avant une grande entraide entre nous concernant les soins. C'est une expérience qui change entièrement du milieu hospitalier. On crée une relation plus humaine avec les bénéficiaires de soins, l'équipe, et nos collègues. C'est vraiment une chouette expérience. »

ALISSIA
étudiante infirmière



Genéviève volontaire Hainaut



Marianne et Céline volontaires Liège

« Ce qui m'a poussée à participer à ce stage, c'est avant tout l'envie d'accompagner des personnes dans le besoin, de vivre une expérience humaine forte et de créer des souvenirs uniques. C'était également l'occasion d'exercer mon métier sous un angle différent. Ce stage s'est révélé particulièrement enrichissant, tant sur le plan professionnel qu'humain. Je ne regrette absolument pas d'y avoir participé. Il m'a permis d'approfondir mes connaissances sur la sclérose en plaques, tout en renforçant ma confiance en moi. »

MAUREEN
étudiante infirmière



« Cette semaine a été pour moi très enrichissante humainement parlant, j'ai fait des rencontres incroyables, je me suis sentie vraiment utile et j'ai eu le sentiment de faire partie de cette équipe. Un beau travail d'équipe et une belle cohésion entre toutes et tous! J'ai adoré prendre soin des affiliés et leur reconnaissance (membres de la Ligue, bénévoles et participants) me nourrit profondément. Cela fait un bien fou d'être reconnue pour ce que j'ai apporté lors de ce voyage et me confirme d'autant plus mon choix professionnel. »

KIM
étudiante infirmière



A vos agendas: **la journée des volontaires aura lieu le lundi 7 décembre à Naninne.**

Pour plus d'informations sur le programme, vous pouvez contacter

Juliette Degreef: 0492/97.47.38 • volontariat@liguesep.be

RETOUR SUR LA SOIRÉE « JOBDATING »

Allier emploi et SEP représente un enjeu majeur dans le quotidien de bon nombre de personnes.

Consciente des défis spécifiques auxquels ces personnes peuvent être confrontées, la Ligue organise depuis plusieurs années des soirées informatives dédiées aux thématiques de l'emploi et de l'insertion professionnelle.

Ce lundi 23 mars dernier, une nouvelle édition de ces jobdating s'est tenue à Naninne.

En l'espace d'une soirée, une vingtaine de participants ont pu rencontrer, en présentiel ou en visio, divers interlocuteurs concernés par la thématique de l'emploi et trouver auprès d'eux conseils, informations et orientations quant à leur situation individuelle. Il peut s'agir, entre autres, d'obtenir une information correcte (par exemple au niveau

juridique ou administratif), d'envisager une reprise de travail après une interruption, de s'orienter ou de se réorienter professionnellement, de trouver des aides spécifiques pour adapter son travail afin de pouvoir le maintenir dans des conditions optimales ...

Les participants en présentiel ont également eu l'occasion de partager un repas pizza, qui non seulement permet de rassasier les estomacs affamés mais surtout, est propice aux rencontres ainsi qu'aux échanges et au partage des vécus et des expériences dans un moment convivial et plus informel.

CE QUE NOUS EN DISENT

LES PARTICIPANTS :

« Grâce à ma participation en visio, j'ai pu obtenir des réponses claires à mes interrogations relatives aux démarches administratives liées à mon temps partiel médical, auprès du médecin conseil et de l'AVIQ. J'avais tendance à m'y perdre et à présent, ces entretiens individuels « sur mesure » ont éclairé ma lanterne. J'ai également pu « rencontrer » un neuropsychologue qui m'a renseigné la possibilité de passer un bilan neuropsychologique. Je pourrai peut-être y trouver des pistes/réponses relatives à mon état de fatigue permanent et à mes facultés cognitives que je trouve insuffisantes quelquefois. Merci pour cette organisation ! »

C.

« Participer au jobdating organisé par la Ligue a été une expérience marquante. Quand on vit avec la SEP, la question de l'emploi devient vite compliquée. Pas seulement à cause des symptômes, mais surtout à cause des préjugés. Fatigue, douleurs, incertitudes... tout ça ne se voit pas toujours, mais impacte réellement le quotidien professionnel.

Ce type d'événement change la donne. Pour une fois, on n'a pas besoin de se justifier en permanence. Les spécialistes de l'emploi présents sont déjà sensibilisés, ce qui permet d'avoir des échanges plus honnêtes, plus directs. On peut parler de ses compétences sans cacher sa réalité.

Ce que j'en retiens, c'est surtout un sentiment de légitimité. Oui, on peut travailler avec une SEP. Mais pas n'importe comment, ni à n'importe quel prix. Il faut de l'adaptation, de la compréhension, et un cadre qui tient compte des limites.

Le jobdating ne résout pas tout, mais il ouvre une porte. Et pour beaucoup, c'est déjà énorme. »

David.

Vous pensez que cette organisation peut vous aider dans votre parcours professionnel ?

Alors, n'hésitez pas à vous inscrire pour notre prochaine édition qui aura lieu à Naninne

le lundi 23 novembre 2026 à partir de 15h30.

Attention:

L'inscription est obligatoire via le site internet de la Ligue: www.liguesep.be.

Pour toute information complémentaire, vous pouvez contacter le travailleur social de votre secteur ou nous adresser un mail à: emploi@liguesep.be.

Valérie CROTEUX



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

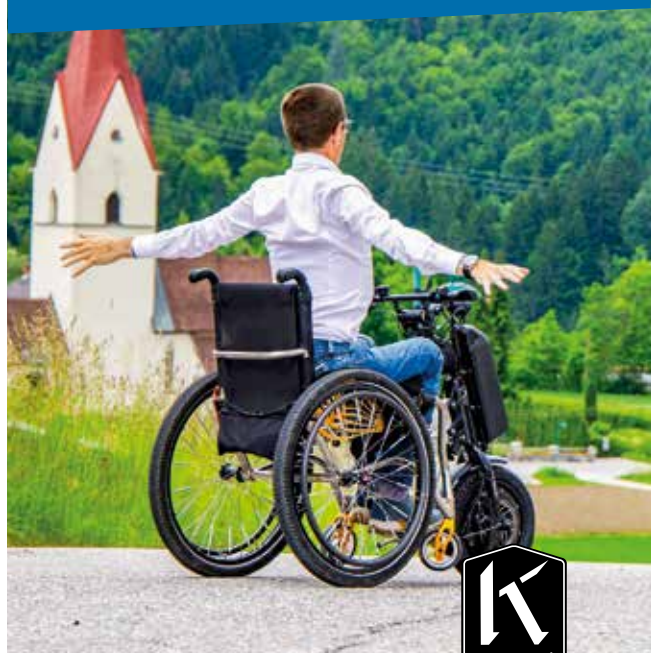


Handi move
INTERNATIONAL

- Fabriqué en Belgique.
- Test et expertise gratuits.
- Intervention AVIQ possible.

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

ENVIE DE VOUS ÉVADER ?!



Ergo-home
consult

0478/30.47.68





VIVRE AVEC LA SCLÉROSE EN PLAQUES

LE COMBAT DE MA MÈRE, MON REGARD DE FILLE

« La sclérose en plaques de ma maman a fait irruption dans nos vies alors que je n'avais que 3 ans, au moment de la naissance de mon petit frère. »

Lui-même atteint d'une maladie grave, il avait naturellement besoin de beaucoup d'attention. J'étais trop jeune pour me rendre compte de ce que ça a dû être pour ma maman ; le choc de deux maladies d'un coup qui viennent chambouler le quotidien d'une famille. Je sais qu'elle a eu peur de ne pas être assez présente pour moi, mais je n'ai pas le souvenir d'avoir mal vécu ça étant petite, mon papa étant également très présent pour nous. Je garde un très beau souvenir de mon enfance, je pense que mes parents ont trouvé un bel équilibre entre le fait que la maladie ne prenne pas trop de place tout en nous apprenant à être conscient que parfois il faut s'adapter, faire un peu plus attention. Je pense que les maladies nous ont appris très tôt la solidarité, la patience et l'écoute.

La période la plus compliquée pour moi a été l'adolescence.

Ça a été une période très difficile pour ma maman car son traitement la fatiguait énormément. Il arrivait qu'elle ne sache pas s'occuper de nous et qu'on doive rester chez notre papa plus longtemps, nos parents étant alors séparés. J'ai aussi le souvenir qu'elle essayait de combler ce que mon frère n'avait pas droit à cause de sa maladie. J'y ai souvent ressenti de l'injustice, comme un manque d'attention. J'étais jeune, en pleine adolescence, ça a créé des petits conflits mère/fille. Je n'avais pas le recul nécessaire pour comprendre que ma maman faisait ce qu'elle pouvait.

Mais avec le temps, mon regard a changé.

Aujourd'hui, à 35 ans, je mesure la force incroyable dont elle a fait preuve. Elle a non

seulement tenu debout malgré sa maladie, mais elle l'a fait dans un contexte familial compliqué. Elle n'a pas grandi dans l'amour dont elle méritait et n'a pas eu le soutien qu'une famille doit apporter dans ce genre de contexte. Et pourtant, elle a réussi à construire une bulle d'amour entre nous. Sa résilience est admirable.

Je ne vis plus avec elle aujourd'hui mais je reste attentive. Je sais qu'il faut vivre à son rythme, en fonction de sa fatigue, savoir qu'un jour ça va, le lendemain non. Je sais que l'essentiel n'est pas dans les grandes actions mais dans les petites attentions : être là, l'écouter, la soutenir quand elle en a besoin.

Ce que je veux plus que tout, c'est qu'elle ne se définit pas à travers sa maladie. La sclérose en plaques fait partie de sa vie mais elle ne la résume pas. Elle est bien plus que ça ; c'est une personne aimante, profondément gentille et d'une grande sensibilité. C'est comme ça que je vois ma maman quand je pense à elle. Alors oui, parfois, j'ai peur de la maladie, j'ai peur que ça s'aggrave, qu'il lui arrive quelque chose. Mais j'ai surtout peur qu'elle oublie à quel point elle est une belle personne, entière et précieuse, bien au-delà de ce diagnostic.

Lou



J'AI DE LA CHANCE !

J'ai 73 ans et avec le recul, je me dis que, malgré tout, j'ai de la chance !

En 1989 je suis rentrée pour une urgence médicale d'Afrique où nous vivions, . Pliée en deux de douleurs, exténuée, laissant mes 2 enfants de 10 et 7 ans dans la famille.

Je pensais n'en avoir que pour une semaine mais suis revenue 2 mois plus tard avec mon fardeau. J'avais changée physiquement à cause des traitements de Médrol et de Betaféron. En outre, mon cerveau devait accepter une nouvelle maladie: **la SEP!**

Les suivis médicaux ont commencé: séances de kiné intenses et coaching, jusqu'aujourd'hui avec efficacité. Je consulte régulièrement mon neurologue et me documente aussi à la Ligue, grâce au périodique La Clef et auprès de la Fondation Charcot via ses Bulletins. J'ai suivi aussi les conseils avisés de Madame Mahieux dans les premières années, puis de Madame Kilimnik lors du nouveau tournant dans ma vie: le décès de mon

mari avec 2 cancers ... Mon principal soutien moral durant toutes ces années avait disparu.

Mais aussitôt, mes 2 enfants ont assuré ma motivation et 2 petites-filles adorables ont agrandi mon univers et allumé une lumière au bout du tunnel, même si c'est souvent « à distance »!

Ma fille, très bonne sportive, participe à des courses solidaires pour la SEP et soutient ainsi moralement l'impact sur toutes les familles concernées.

Après 36 ans de lutte, d'épreuves, de peur et de renoncement, il y a AUSSI de la force, de la solidarité et de l'amour. Merci à tous et toutes.

J'ai de la chance!

Michèle BECKERS



VOITURETTE MANUELLE DE CONFORT QUASI NEUVE (TRÈS PEU UTILISÉE)

Profondeur d'assise 48cm / largeur 42cm.

Très complète au niveau des équipements et accessoires.

Possède la tablette qui vient s'adapter sur la chaise.

Prix souhaité: **2000€**, légèrement discutable.

Infos: Blareau Francine 0479/24 91 82



CITROËN BERLINGO - VERSION LONGUE

Détails du Véhicule

Première immatriculation: 07/12/2020

Kilométrage: 56 800 km

État: premier propriétaire (non fumeur)

Équipement TPMP (Transport de Personnes à Mobilité Réduite)

Le véhicule est équipé des systèmes suivants:

À l'arrière: un treuil Smart Lifter, pour mettre une chaise (sans occupant).

À l'avant: un lève personne Smart transfer permettant à un passager à mobilité réduite de voyager à côté du conducteur.

Contact: 0492/85 00 62





Récupération et reconditionnement
de matériel adapté PMR.
Locations et ventes occasions.
www.pmrrecup.be
0484 17 03 79



**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

www.impecar.be

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

*Adaptations de véhicules
pour personnes à mobilité réduite*



- *Demandez le passage de notre conseiller*
- *Devis gratuit*

T. +32(0)474 988 724 • sales@acmobility.com

Suivez-nous



ACMOBILITY.COM





- Appareillage orthopédique
- Semelles et chaussures orthopédiques
- Aides à la mobilité
- Bandagisterie



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



Agréé par toutes les mutuelles et organismes assureurs



BRASSEUR 02 5 13 44 82

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



PARKING «ROUPPE-FONTAINAS»
3^{ème} à droite
1^{ère} à gauche
(du magasin vers midi)

gratuit

Rue du Midi 80 • 1000 Bruxelles

Lundi au samedi: 9h30-18h

www.bandagiste-brasseur.be • info@bandagiste-brasseur.be



Réduire la spasticité musculaire grâce à une neurostimulation innovante.



exopulse suit.

Il est temps de rendre le possible réel



Plus d'informations

www.vigogroup.eu
/fr/reeducation/
exopulse-suit



PERMANENCES SOCIALES

Infos et inscriptions :
auprès du service social
de votre région.
www.liguesep.be
081/ 40 15 55

Désireux d'en savoir
davantage sur la **Ligue** ?
Besoin d'**aide** ou de **soutien** ?
De faire connaissance avec le
Case Manager de votre région ?
N'hésitez pas à vous rendre
à l'une de nos permanences.

MONS

- ▶ **CHU Helora - Site Kennedy**
(service de neurologie)
Boulevard John Fitzgerald
Kennedy 2, 7000 Mons

Prise de rendez-vous auprès de la ms
nurse (065/41.41.87) ou du secrétariat
de neurologie (065/41.41.41).

- ▶ **26 JUIN**
31 JUILLET
28 AOÛT

🕒 de 9h à 12h.

LA LOUVIÈRE

- ▶ **CHU Helora - Site Jolimont**
(service de neurologie)
Rue Ferrer 159, 7100 La Louvière

Prise de rendez-vous auprès de la ms
nurse ou du secrétariat de neurologie
(064/23.30.72).

- ▶ **16 JUILLET**
20 AOÛT
17 SEPTEMBRE

🕒 de 9h à 12h.

ANDERLECHT

- ▶ **HUB Erasme**
Rte de Lennik 808, 1070 Bruxelles

Prise de rendez-vous auprès de la ms
nurse (02/555.43.06), du secrétariat de
neurologie (02/555.46.22) ou de votre
neurologue lors d'une consultation.

- ▶ **8 JUILLET**
12 AOÛT
9 SEPTEMBRE

🕒 de 12h30 à 15h30.

FRAITURE

- ▶ **Centre Neurologique et
de Réadaptation Fonctionnelle
de Fraiture**

Champs des Alouettes 30
4557 Fraiture-En-Condroz

Prise de rendez-vous auprès du service
social (060/11.12.36)

- ▶ **14 JUILLET**
10 AOÛT
8 SEPTEMBRE

🕒 le lundi de 9h à 12h
le mardi de 13h à 16h

CHARLEROI

- ▶ **Hôpital Marie Curie**
Chau. De Bruxelles 140
6042 Charleroi

Prise de rendez-vous auprès des ms
nurses (071/92.23.39) ou auprès de
votre neurologue lors d'une consultation.

- ▶ **2 JUILLET**
6 AOÛT
3 SEPTEMBRE

🕒 de 9h à 12h.

- ▶ **GHDC Les Viviers**
Rue du Campus des Viviers
6060 Charleroi

Prise de rendez-vous auprès du service
social (060/11.12.36).

- ▶ **10 JUILLET**
14 AOÛT
11 SEPTEMBRE

🕒 de 9h à 12h.

LIÈGE

- ▶ **CHU de Liège (site Sart Tilman)**
Avenue de l'Hôpital 1, 4000 Liège

Prise de rendez-vous par le biais du
neurologue ou du neuropsychologue sur
place.

- ▶ **30 JUILLET**
27 AOÛT
24 SEPTEMBRE

🕒 de 12h30 à 15h30.



ÉQUIPE SOCIALE - CASE MANAGEMENT

BRABANT WALLON

▶ Avenue Henri Lepage 5 - 1300 WAVRE

Mr ROMBAUT: 0497/50 56 14

Mme KOCH: 0496/25 28 54

IBAN: BE36 2710 2127 7081 - **BIC:** GEBABEBB

HAINAUT

▶ Rue du Douaire, 40 - 6150 Anderlues
(Bureaux de la Mutualité Chrétienne
d'Anderlues)

Mme GRISAY: 0492/97 47 39

Mme JAUPART: 0492/97 47 37

Mme CANALE: 0493/67 69 88

Mme DETIMMERMAN: 0492/97 47 40

Mme DEGREEF: 0492/97 47 38

IBAN: BE35 3600 5107 3637 - **BIC:** BBRUBEBB

BRUXELLES

▶ Rue A. Lambiotte 144 - 1030 BRUXELLES

Secretariat: 02/740 02 90

Mme DAL SASSO: 0498/10 84 66

Mme KILIMNIK: 0472/82 74 21

Mme HENRARD: 0498/10 84 49

IBAN: BE71 2100 0341 6169 - **BIC:** GEBABEBB

NAMUR

▶ Rue des Linottes 6 - 5100 NANINNE

Mme KOCH: 0496/25 28 54

Mr GILLES: 0487/76 27 50

Mr ROMBAUT: 0497/50 56 14

Mme GOLARD: 0474/78 03 99

IBAN: BE49 2500 0984 4171 - **BIC:** GEBABEBB

LIÈGE

▶ Rue E. Marneffe 37 - 4020 LIEGE

Secretariat: 04/344 22 62

Mme TORTOLANI: 0476/77 22 83

Mme CROTTEUX: 0499/75 25 94

Mme JENNES: 0471/59 01 01

Mr TROMME: 0479/74 09 57

IBAN: BE60 2400 3610 0370 BIC GEBABEBB

LUXEMBOURG

▶ Rue des Pères 26 bte15 - 6880 BERTRIX

Mme COPINE: 0476/65 79 21

Mme BOSSEAUX: 0476/65 79 17

IBAN: BE96 0017 6930 9605- **BIC:** BBRUBEBB

ERGOTHÉRAPEUTES

Mme PIZZUTO: 0492/97 47 29

M. BARBETTE: contactez le secrétariat

Mme LADOUCE: 0492/97 47 32

Mme TITTI: 0492/97 47 30

Mme LEENAERTS: 0470/66 75 16

PATIENTS EXPERTS

0471/22.49.07

MOVE SEP

Mme TITTI: 0492/97 47 30

JOB COACHING

Mme NOZHENKO: 0494/04 63 13

DEVENEZ PARTENAIRES ACTIFS

AFFILIEZ-VOUS

25 €/an



Pourquoi devenir membre ?

Rejoindre la Ligue, c'est profiter de réductions sur nos activités et recevoir notre journal La Clef directement chez vous.

Mais c'est avant tout nous aider à grandir: votre soutien nous permet d'améliorer nos services pour répondre encore mieux à vos besoins.

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).

Vous pouvez léguer le montant de votre choix à la Ligue.

Celle-ci bénéficie des taux de succession réduits pour les associations, tant en Flandre qu'en Wallonie.



Ethique, transparence, bonne gouvernance

**Votre don,
notre engagement**
recoltedefonds-ethique.be

NOS ANCIENS NUMÉROS



#170

L'école de la vie

1^{er} trimestre 2026



#169

La sep en panne de sens

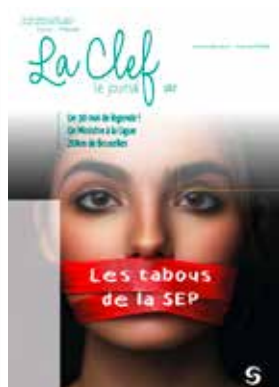
4^e trimestre 2025



#168

Les alliés de l'ombre

3^e trimestre 2025



#167

Les tabous de la SEP

2^e trimestre 2025

Disponibles sur commande

au:

- au 081/40 15 55
- via l'adresse laclef@liguesep.be
- en téléchargement sur le site de documentation:



INFOS UTILES

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

Direction: M^r DUFOUR

Affiliation: M^r DECLAYE: mercredi 9h - 12h

Revue « La Clef »: Alain GILLES

0487/76 27 50

laclef@liguesep.be - agilles@liguesep.be

Documentation

documentation@liguesep.be

Secrétariat

081/40 15 55

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

Fundraising

fundraising@liguesep.be

Volontariat

0492/97 47 38

volontariat@liguesep.be

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

Cellule de créativité La Clef:

A. BOSSEAU, A. GILLES, C.COPINE, C. JAUPART.

Mise en page et maquette: Silvia GILLI

Rédacteur en chef: A. GILLES

Crédits photos:

Images libres de droits, Adobe Stock, Freepik.fr.

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.

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.



UN TESTAMENT POUR DE BELLES VALEURS

Devenez bienfaiteur de la Ligue SEP

Vous pouvez nommer La Ligue belge de la Sclérose en plaques sur 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.

Plusieurs options s'offrent à vous :

- ♥ désigner la Ligue SEP comme votre légataire universel;
- ♥ lui attribuer un montant ou un pourcentage fixe de votre héritage. Cette option permet notamment de poursuivre votre générosité envers notre association sans léser vos héritiers directs;
- ♥ ou encore, si vous avez des héritiers en ligne indirecte par exemple, opter pour un legs en duo (à Bruxelles et en région wallonne).

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

TOUT LE MONDE Y GAGNE : votre héritier reçoit la même somme d'argent (voire plus, en fonction du montant de votre héritage) et vous soutenez la LIGUE SEP dans ses actions et ses projets.

Exemple d'un legs de 250.000 € vers un héritier¹:

- ♥ **sans legs en duo :** votre héritier paiera les droits de succession et ne recevra que **91.250 € nets.**
- ♥ **avec un legs en duo :** votre héritier aura **125.000 € nets.** Après avoir payé tous les droits de succession, la Ligue bénéficiera d'un montant net de **50.000 €.**

Pour toutes informations complémentaires :

Mme Gaëtane HANKENNE au 081/40.15.55 ou rencontrez un de nos experts-juridiques.

Ceux-ci peuvent se déplacer gratuitement au lieu de votre choix et vous conseiller en toute confidentialité et sans engagement.

¹ Héritier sans lien de parenté et en fonction de votre dernier domicile.

TESTAMENT.BE



AVEC LE SOUTIEN DE :



***BONNES
VACANCES!***

