

« Si un jour on te reproche que ton travail n'est pas un travail de professionnel, dis-toi bien que l'Arche de Noé a été construite par des amateurs et le Titanic par des professionnels »

LE PETIT HEMI-LIEN 2025 « 29ème année »

Mensuel, annonceur de l'asbl G.E.H (Groupe d'Entraide pour Hémiplégiques) : 4-595970-84

N°01/2025 (janvier) Clap 277ème

Agrégation postale P 401132 Bureau de dépôt : 1390 Grez-Doiceau

SIÈGE SOCIAL : 27, rue de l'Eglise St Pierre ♦ B. 1390 GREZ-DOICEAU

E-Mail : g.e.h@scarlet.be

☎ : 010 /81.68.46 (Mer. & Ven. Après-midi de préfér.) ♦ Banque : compte IBAN : **BE48 1149 0592 1427**

Antennes :

- 1- CHARLEROI ET REGION : Rue de la Dîme, 26 - 6120 NALINNES ☎ 071/21.68.28
- 2- LIEGE ET REGION : Bd des Combattants, 30/1 4470 Saint-Georges ☎ 0477/133064
- 3- MONS ET REGION : Rue A. Charrettes, les72 - 7390 QUAREGNON ☎ 065/88.51.24
- 4- OTTIGNIES : Clos A. Sax, 3, - 1342 LIMELETTE ☎ 10/40.24.42
- 5- WAVRE ET REGION : Av. Félix Lacourt, 130 - 1390 Grez-Doiceau ☎ 0475/395.396

6. NAMUR ET REGION : Ch. de Dinant, 343/6 - 5000 NAMUR ☎ 081/22.47.59
- 7- ARLON ET REGION : Chaussée de Florenville, 46 6840 MONTPLAINCHAMPS ☎ 0497/504.679
- 8- BRUXELLES : Av de la Basilique, 1/9 1082 BERCHEM-St-AGATHE ☎ 02/465.66.20

Cher(e)s amis et amies,

- **E**n ce mois de janvier 2025, nous vous présentons bien sûr nos meilleurs vœux pour cette année nouvelle !

Qu'elle vous apporte surtout la santé et tout ce que vous souhaitez ! Qu'elle soit douce et paisible, malgré les problèmes quotidiens.

Infos GEH

- Il est temps, bien entendu, de vous rappeler votre cotisation inchangée de 20 €, mais qui peut vous permettre une déduction fiscale si vous payez 40€ et que vous indiquez bien en communication « don ».

- **S**uite à une demande de l'asbl « Univers de RAPH » réseau d'accompagnement pour les parents de personnes en situation de handicap, nous allons leur envoyer nos « aides ou bonnes pratiques » qui facilitent la vie quotidienne des personnes handicapées et pas seulement des enfants !

Infos générales

- **L**a **toxine botulique** dans le traitement de la **spasticité** : La spasticité est une hypertonie musculaire fréquemment rencontrée chez les patients victimes d'AVC. Elle se traduit par une résistance musculaire survenant parfois au repos et aggravée lors de mobilisation passive ou de mouvements actifs. Si elle ne cause parfois pas de soucis majeurs, la spasticité est fréquemment responsable d'inconfort (par exemple doigts fermés dans la paume de la main), de douleur (spontanée ou à la mobilisation), de difficultés à prendre les objets (fléchisseurs de doigts) et de difficultés de marche (par exemple en cas de pied

varus équin rendant le pied instable ou nécessitant le port d'orthèse).

Les traitements de la spasticité sont nombreux et souvent complémentaires. Outre la kinésithérapie qui reste la pierre angulaire du traitement après accident neurologique, les orthèses, les médicaments voire la chirurgie peuvent être proposées. Depuis 1990, la **toxine botulique** de type A est devenue le traitement de première intention de la spasticité localisée. Injectée dans le muscle, elle bloque la jonction neuro-musculaire (le point d'entrée du nerf dans le muscle) entraînant l'affaiblissement du muscle injecté. L'effet de la toxine survient après 1 à 2 semaines, pour un effet maximal survenant après 4 à 6 semaines et une durée d'action de 3 à 6 mois. Comme le traitement est réversible, il doit, en cas de résultat bénéfiquement ressenti par le patient, être renouvelé 2 à 4 fois par an. Sa sécurité d'utilisation est par ailleurs bien démontrée si l'on respecte les doses recommandées.

La toxine botulique a longtemps été mal remboursée en Belgique. Heureusement, depuis 3 ans, les patients souffrant de spasticité du bras et/ou souffrant de spasticité du mollet après AVC et traumatisme crânien bénéficient du remboursement de la toxine. **Prof Thierry Deltombe, Consultation de la Spasticité** Service de Médecine Physique et Réadaptation CHU UCL Namur site Godinne,)

- **T**itres-services : nouveau montant à partir du 1^{er} janvier : **pour la Wallonie** :

10,20 € pour les 175 premiers

11,20 € pour les 225 suivants

12,20 € pour les 100 derniers

Important : les personnes handicapées ont droit à 2.000 titres à 10,20 €/an (joindre attestation handicap)

Le prix des titres-services sera indexé tous les **six mois** à partir de 2025

Pour Bruxelles :

10,20 € pour les 300 premiers

12,40 € pour les 200 restants

Important : les personnes handicapées ont droit à 1.000 titres à 10,20 €/an. Le prix des titres-services sera indexé **annuellement** à partir de 2025

- fin de l'interdiction des suppléments en Wallonie.

Renseignez-vous auprès de votre société Titres-services pour savoir s'il y a des frais supplémentaires.

-limitation des frais supplémentaires à Bruxelles : les frais supplémentaires seront légalement plafonnés à 0,30 € par titre. (Test Achats)

- **L**e monoxyde de carbone, bien qu'invisible et inodore, est une menace bien réelle et potentiellement mortelle. Priorité à la prévention et à une réaction rapide en cas d'intoxication.

Le drame peut survenir dans n'importe quelle pièce où des appareils de combustion sont utilisés : l'hiver est donc une période critique et pas uniquement dans une vieille salle de bain comme on le croit

Un danger sous-estimé : Le monoxyde de carbone est un gaz incolore, inodore et non irritant

La prévention est essentielle : pensez à entretenir régulièrement vos appareils de combustion (chaudière), à ventiler correctement (aérer les pièces) et éventuellement à installer des détecteurs de CO, un petit boîtier qui détecte les concentrations anormales. Ces mesures sont essentielles pour éviter les conséquences d'une intoxication (magazine Test santé)

Humour



- **U**ne vieille dame se vante auprès de ses amies : Vous savez, à mon âge, je n'ai plus besoin de jardinier. Je fais tout moi-même ! Une de ses amies lui répond : « Vraiment ? Et qu'est-ce que vous faites donc ? » Elle répond en souriant : « Eh bien, je sème des graines... et je m'assois pour attendre que quelqu'un d'autre les arrose ! »

- **L**e GPS et l'homme perdu : Un homme se perd en conduisant et décide d'utiliser son GPS. Après plusieurs minutes de route, il commence à s'impatienter et à crier : "Mais pourquoi tu ne me dis rien ?!" Le GPS répond calmement : "Parce que

je vous ai dit de faire demi-tour il y a dix minutes et que vous ne m'avez pas écouté !"

- **L**a promesse de perdre du poids : Un homme dit à ses amis qu'il va commencer un régime pour perdre du poids. Ses amis lui demandent ce qu'il va faire. Il répond : "Je vais arrêter de manger des sucreries, sauf quand je les mange en pensant à un légume. Par exemple, si je mange des bonbons en pensant à des carottes, c'est bon, non ?"

- **L**a télécommande : Une femme dit à son mari : "Si je meurs avant toi, je veux que tu te remaries." Le mari répond : "Pourquoi ? Je ne veux pas me remarier !" Elle insiste : "Écoute, tu as besoin de quelqu'un pour prendre soin de toi." Il rétorque : "Mais je peux très bien m'occuper de moi-même." Elle répond : "Oui, mais qui va te dire de ne pas changer de chaîne toutes les cinq minutes sur la télécommande ?"

- **L**e comble pour un journaliste, c'est d'être à l'article de sa mort (Jules Renard)

- **Q**uand j'étais enfant, la chaîne météo, ça existait déjà. On appelait ça la fenêtre (Jean Yanne)

- **U**ne demi-mondaine est une femme qui se donne à un homme sur deux (Sacha Guitry)

- **I**l ne faut pas confondre les coups de pompe et les coups de pied au cul (Yvan Audouard)

- **I**l fait toujours un temps de saison, mais on ne sait plus laquelle (Yvan Audouard)

- **C**'est simple d'être intelligent : il suffit de penser à une chose idiote et de dire l'inverse (Coluche)

- **U**n conseil : ne buvez pas d'alcool au volant, vous pourriez en renverser ! (Coluche)

Les anniversaires GEH

- **P**armi ceux dont nous connaissons la date de naissance, en ce mois de **janvier 2025 nous penserons** : le **1** à Louis **Dumont**, le **5** à Philippe **SADIN**, le **11** à Jocelyne **Declercq**, le **18** à Robert **Spiette**, le **22** à Claire **Hubeau-Dumont**

Si vous ne figurez pas encore dans notre liste, rien de plus facile ! Vérifiez et communiquez-nous votre date de naissance, par coup de fil ou courriel. Vous aurez à présent une « carte virtuelle e-carte » un mail de souhaits envoyé par Mireille CROES. Nous savons que vous appréciez chaque fois cette petite attention

Cotisation de 20.00 € au compte GEH BE41149059214- 27. Exonération de 45% pour tout don de 40.00 €



Mot du président. En ce Clap 277

En ce encore début 2025, nous vous souhaitons une année sereine, dépourvue d'angoisse ou d'anxiété.

Puisse chacun des pas que vous poserez tout au long de **2025**, mener à votre épanouissement et au renforcement de votre personnalité dans le respect des valeurs prônées depuis près de 30 ans au **GEH**. Au 1er rang desquelles bien sûr : **la Solidarité**. Et si d'aventure, quelques nuages venaient à assombrir votre ciel, puissiez-vous, alors, furtivement tout le moins, penser à la solidarité des autres avec vous pour que la confiance que vous devez avoir en vous et en l'avenir ne soit jamais ni entamée ni ternie. Car là est aussi la clé du bonheur.

Revenant sur les conseils prodigués pour les problèmes de dos (fréquents chez pas mal d'hémiplégiques) joints à notre Petit Héli-lien d'octobre dernier, pour celles et ceux qui me faisaient remarquer leur difficulté à se coucher au sol pour les pratiquer, voici alors quelques conseils tout aussi efficaces de remplacement :

Tout en s'inspirant de la fiche annexée en octobre mais, cette fois, en position couchée sur le dos sur votre lit (Idéal en effet pour profiter le matin de la mise au repos nocturne de votre dos. A pratiquer comme une « Hygiène de vie »).

- 1- Ramener les 2 genoux fléchis sur la poitrine, les enserrer fermement dans vos deux bras croisés puis tenter (pendant 3-4 secondes) de les rabaisser vers le lit, tout **en les gardant bien serrés contre la poitrine**. A répéter plusieurs fois, ce qui provoquera une détente lombaire par ouverture des espaces intervertébraux contracturés.
- 2- Si un seul côté vous pose problème dans le bas du dos : n'enserrer alors que le genou fléchi du côté douloureux et tenter de même de le rabaisser vers le lit, tout en le gardant fléchi contre la poitrine. A répéter plusieurs fois. Dans ce cas précis, vous pouvez également effectuer une rotation ou circonduction dudit genou fléchi à l'aide d'une seule main, empaumant le genou.
3. Si **douleurs de nuque** : couché à plat sur le dos jambes tendues : porter la tête à **G** puis à droite en vous aidant de la pression d'une main sur la tempe opposée selon le principe du « **pousser-résister-relâcher** ». A répéter plusieurs fois. Bienfait très vite constaté.
4. Si **douleurs dorsales** : couché à plat sur le dos, Genoux fléchis ou tendus, porter les bras tendus à plat derrière la tête, mains jointes. Etirez les 2 bras dans l'axe du corps puis les porter alternativement vers la gauche puis vers la droite
Voir les instructions énumérées sur feuille reçue en octobre pour les positions (2), (2a), (2b), (2c)

N'hésitez pas à me contact pour plus de détails

Thierry

Remarque : Comme avertis déjà plusieurs fois : ceux qui n'ont pas inscrit « DON » en communication dans leur versement de 40€ en 2024 ne recevront pas d'attestation fiscale (selon le SPF Finances). **A faire bien attention pour cette année !**