

**BULLETIN TRIMESTRIEL D'INFORMATION ET DE LIAISON DE L'ASBL G.E.H.
(Groupe d'entraide pour Hémiplegiques) A L'ADRESSE DE SES MEMBRES**

Siège social

GREZ-DOICEAU 010 816 846

Antennes :

ARLON : 063 44 46 79

BRUXELLES : 02 465 66 20

CHARLEROI : 071 21 68 28

LIEGE : 04 257 65 56

MONS : 065 88 51 24

NAMUR : 081 22 47 59

NIVELLES : 0473/ 540.133

OTTIGNIES : 010 40 24 42

TOURNAI : 069 84 11 66

WAVRE : 010 75 10 72

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

Internet: www.geh-asbl.be

Cotisation annuelle: 15 euros au compte 114-9059214-27 du GEH. Tout don de 40 euros ou plus donne droit à une attestation pour exonération fiscale.

Notre action est bénévole et ne bénéficie d'aucune aide officielle.. Merci de nous apporter la vôtre, ne fût-ce qu'en parlant de nous autour de vous

Objectifs de l'asbl G.E.H.

-Briser le désarroi et le sentiment d'isolement de l'hémiplegique et de son entourage en créant un sentiment de solidarité.

-Etre un soutien psychologique et émotionnel.

-Assurer une meilleure connaissance de l'hémiplegie dans le grand public et auprès des professionnels de la santé

-Donner tous types d'informations pouvant contribuer à un meilleur vécu de l'hémiplegique et à son intégration dans la société.

-Promouvoir son droit à la différence et à son confort.

Editeur responsable :Thierry CARIERE
Rue de l'Eglise St-Pierre, 27
1390 GREZ-DOICEAU



**Éditorial :
Rapport d'activités de l'année 2017.**

Malgré un climat général teinté de morosité ambiante, assorti du caractère éminemment fragile de toute vie associative et de la nôtre en particulier, nous obligeant à une vigilance accrue en termes de "pérennité",

Le tout teinté des menaces qui planent sur l'associatif de par la nouvelle Loi en gestation sur les asbl,

En dépit de cela, heureusement, en cette année 2017 "La solidarité a une fois encore prévalu sur le désarroi" puisqu'elle fut riche toujours en rencontres et en évènements autour de notre vingtième et unième anniversaire.

Les impondérables que sont chez nos fidèles : disparition, précarité de santé, de talent et de dispositions en temps et/ou en matériel. N'ont heureusement pas eu de **grandes conséquences à ce jour**, grâce au **concours**, à la **compréhension** et à la **gentillesse de tous ceux** qui nous soutiennent, nous permettant ainsi de **maintenir le cap** si précieux de **l'aide aux « secoués de la vie »**, de quelle nature qu'ils soient.

A cet égard, nous tenons tout particulièrement à remercier également nos amis "sympathisants" qui de l'extérieur nous ont marqué leur solidarité par un don généreusement versé sur notre compte, nous encourageant par ce geste à poursuivre notre action.

Plutôt que de me livrer à une énumération chronologique fastidieuse de chacun de nos nombreux faits et gestes en 2017, témoignant de notre bonne santé, je m'en tiendrai plutôt aux habituelles et essentielles tâches réalisées au sein de nos instances principales que sont nos antennes et notre siège. Sans lesquelles le GEH serait une coquille vide.

SOMMAIRE :

p.1-3: Editorial.

p.3-4:Les princes et le pèlerin.

p.4-5: Pneumaflex 3.

Administrateur de biens.

Donneur d'organes

p.5-6: La thrombose en point de mire . Vie sexuelle.

p.7-8: position assise. Réunion-Rencontre.

p.8-9 : Le GEH épluche la presse .

p.9-10 : Le GEH et les mots.

p.10-13 : Les plastiques

p.14: Quelques sponsors

Ainsi, je tiens à souligner les rôles primordiaux assurant particulièrement notre visibilité, de : Particularité des tâches prises en charge par nos antennes les plus actives :

Antenne de Liège : Ivette Jacob, (membre du CA, soutenue par Jean Hermans) – 1^{er} pôle rédactionnel

- rédaction 1x/mois du **Petit Hémi-Lien**, au terme de ses nombreuses lectures et recherches- - Participation campagne de presse prévention AVC à Jambes. - dépôt 1x/mois de bouchons directement chez Cabka à Herstal

Antenne d'Arlon : Jean-Paul Dumoulin (Membres du CA) – 2^{ème} pôle rédactionnel : Rédaction de notre publication trimestrielle « **L'Hémi-Lien** », après, collecte d'articles auprès de nos chroniqueurs et/ou journalistes d'un jour et de multiples recherches afin de l'alimenter. Entretien et mise à jour régulière de notre internet **www.gehasbl.be** Conseils et formations en informatique auprès de nos membres

Antenne de Namur (Martine B. et Jean-Claude Al. : 2 Membres du CA) : Envoi de cartes anniversaires par voie postale (Jean-Claude et Marie et Marie-Jeanne) - Représentation du GEH aux réunions de la LUSS (Jean-Claude) Démarches pour faire connaître le GEH dans les hôpitaux (Jean-Claude et Martine)

Antenne de Charleroi (Mireille Croes) : Gestion et mise à jour de notre banque de données de nos milliers de récoltants « bouchons » Préparation des réunions-rencontres mensuelles (Contacts avec l'abbaye de Clerlande pour réservation de salles) Rédaction des rapports des réunions de concertation

- Participation à l'organisation du barbecue estival- Participation campagne de presse prévention AVC à Jambes.

- Présentation du GEH au sein d'écoles (ex : Jumet)

- Diverses tâches administratives en lien avec le siège : ex Préparation du rapport d'activités annuel ; relevé des présences aux réunions pour location de salle.

Bruxelles Douceline K. (Membre CA) et Patrick. Str. (Membre effectif)

- Participation concrète et pratique à des travaux de fin d'études de masters et doctorants,

- Kinésithérapeutes et autres filières.

- Participation aux études de l'entraînement rythmique du membre supérieur sur un robot interactif (RéaPLAN) chez l'adulte cérébrolésé en phase chronique.

- Participation au congrès de la ligue francophone belge contre l'épilepsie, dans le cadre de la journée internationale de l'épilepsie, à LLN.

- Gestion de la page Facebook du GEH et actualisa-

tion du site internet du GEH.

- Participation à la formation francophone neurovasculaire/stroke unit délivrée à Hennalux, sessions printemps et automne 2017, avec « se comprendre », aphasiques de Bruxelles.

- Participation aux réunions Servôproches, aidants-proches pour familles de cérébrolésés à Bruxelles, au centre La Braise et aux cliniques universitaires Saint-Luc à Bruxelles.

- Participation campagne de presse prévention AVC à Jambes.

- Représentation GEH centre TRAINM, centre rééducation robotique neurologique, à Anvers.

- Visites à domicile et suivi téléphonique de patients AVC, membres ou non du GEH, (sur demande de médecins et kinés), dans diverses communes de Bruxelles et Brabant Flamand.

Antenne de Wavre : (Sabine T., Martine Sch. et Désiré G.: Membres effectifs) :

- Pôle de "dispatching" (diffusion et expédition) de nos publications "papier" que sont : notre mensuel "Le Petit Hémi-Lien " et trimestriel "L'Hémi-Lien" :

Martine

- Participation aux réunions de la CCPH de Wavre : Sabine.

Antenne d'Ottignies : Secrétariat et Trésorerie (Isabel C. : Membre du CA) :

Gestion et mise à jour de notre fichier "Membres" (nouvelles inscriptions, encodage des cotisations, Mise à jour de notre fichier "Anniversaires" -Rédaction et expédition des factures sortantes vers Cabka.

- Aide à l'expédition de nos publications périodiques par l'impression des timbres Poste et étiquettes nominatives membres - Prise des inscriptions et organisation des diverses activités (voyages, dîner annuel, etc...)

- Bilan chiffré de chaque activité de rassemblement.

Tâches administratives : comptabilité journalière, encodage des extraits ENTREES et SORTIES avec contrôle automatique.

- Préparation et rédaction des comptes et bilan annuels en concertation avec le Président.

- Courriers et démarches vers Autorités et institutionnels ... Ex : Démarches en vue d'obtention des subsides communaux.

- Participation active aux réunions de la CCPH de Wavre (4X/an).

Le siège de Grez-Doiceau : Thierry C. (Présidence).

Relations publiques : suivi des démarches et contacts avec autorités locales et régionales, institutions, milieu associatif ...

- Comptabilité : vérifications et paiement des factures entrantes. Contacts avec la banque.

- Rédaction et expédition des factures sortantes vers nos Sponsors

- Rapport d'activités annuel
- Contrôle des comptes et bilan annuels- Rédactions et recherche d'articles pour "l'Hémi-Lien"
- Contacts avec les firmes pour obtenir leur soutien financier (Merz, Ortho Médico, GSK, Handicap-car, ...)
- L'envoi quotidien à notre centaine de membres « branchés » Internet, de toutes les informations (techniques, pratiques ou/et humoristiques) reçues sur l'adresse générale du GEH : afin de briser, l'isolement de certains, laissés à l'écart par la force des choses (distance, manque de moyen de locomotion, santé délicate), bloqués chez eux sans opportunité réelle de nous rejoindre.
- Participation active aux réunions de la CCPH de Wavre (4X/an).

La plupart de nos Antennes ont également pris à cœur de participer, selon leur disponibilité, à notre récolte bouchons plastiques. Soit récolte annuelle substantielle pour un total à ce jour de **<143 tonnes depuis 2007**. Notons-y en particulier : Banque de données "récolteurs" (Antenne Charleroi)

- Acheminement des sacs récoltés vers notre remorque stationnée au CNWL à Ottignies (toutes antennes confondues)

- Gestion de notre centre de tri à Ottignies par notre équipe de bénévoles, efficaces et organisés. Les démarches individuelles en vue de grossir notre population de récoltants. Notons en finale : les nouvelles restrictions imposées par Cabka en matière de collecte de bouchons plastiques mais qui nous impactera surtout à partir de 2018. Les montants ainsi obtenus de Cabka (ancien Eryplast) au prorata des quantités livrées, accumulées par nos milliers de récoltants, joints à la générosité de nos sympathiques donateurs, nous ont grandement aidés dans la poursuite de notre mission et ainsi réduit au maximum l'implication financière demandée à nos membres.

Conclusions :

En 2017, L'esprit d'équipe y a une fois encore prévalu pour parvenir à honorer la quasi-totalité des projets que nous avons engagés. Le moins anodin fut de voir se présenter de nouvelles collaborations, alliées aux anciennes pour consolider nos acquis associatifs, **en interne** tout d'abord mais aussi **vers l'extérieur**. On en notera l'illustration à travers toutes les initiatives prises pour réunir, rassembler, fidéliser tel que ce fut tout particulièrement le cas lors de notre habituelle **quinzaine de nouveaux RDV** mis au menu festif de cette belle année post-jubilatoire de nos **vingt et un ans d'existence**.

Sans oublier d'évoquer la fréquentation exponentielle de notre site internet www.geh-asbl.be qui nous a vu atteindre les quelque **27.000 visiteurs** depuis 2007. L'adéquation et la communion de **tous et de chacun à « la Solidarité et l'Entraide »**, fondements de notre engagement, se sont donc à nouveau avérés.

Nos défis et Projets pour 2018

Après avoir marqué dignement notre **21-ème anniversaire au cours de l'année écoulée**, nous tenterons de maintenir cette année encore notre ligne de conduite en termes de : **Continuité** (dans la proximité), de **Fidélisation** (de nos membres à nos valeurs) et d'**Action** (en termes de Démarches, de Publications et de Rencontres à travers notamment de la **quinzaine de RV** à nouveau proposés à nos membres, veillant ainsi à maintenir et renforcer ces acquis qui ont façonné ce beau palmarès.

Thierry Carrière (Président)

Danae Penn est une des toute 1ères membres du GEH, restée fidèle à distance même si elle est partie s'établir en France depuis de nombreuses années

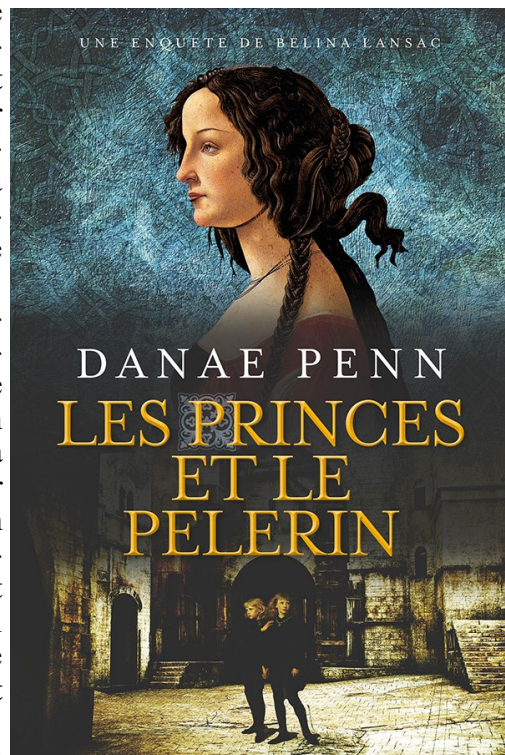
LES PRINCES ET LE PELERIN DANAE PENN

En août 1483, deux garçons sont dans la Tour de Londres, emprisonnés par leur oncle, le roi Richard III, célèbre pour sa gentillesse et sa justice.

Pendant ce temps, bien loin, dans le sud-ouest de la France, Belina Lansac vend des médailles et des statuettes aux pèlerins qui visitent la cathédrale de la cité de Condom, ignorant que le destin des deux garçons repose entre ses mains. Le mari de Belina, William, est le détective local et il vient de recevoir l'ordre d'enquêter sur la mort d'un pèlerin qui a été empoisonné.

La vie normale de Belina se termine quand son mari quitte la maison pour une mission secrète. Maintenant, c'est Belina qui doit être le détective et travailler toute seule sans la protection de son mari.

Elle recherche avec diligence les plantes vénéneuses, la nourriture et la boisson mais elle est une détective hésitante. C'est pourquoi elle accepte l'aide et l'attention de Philippe Barvaux, son nouveau voisin,



sans se rendre compte que c'est un avocat sans scrupule et ambitieux, qui a reçu l'ordre de tuer les princes de la Tour, de façon que de fausses rumeurs soient répandues en Angleterre contre Richard III. Qu'advient-il des jeunes garçons ? Belina ira-t-elle au bout de son enquête ? Pourra-t-elle faire face aux médisances ? Sera-t-elle assez forte pour braver l'hostilité et le mépris manifestés envers elle ?

NICHOL PRESS
ISBN : 979-10-97586-03-4
www.belinalansac.com

<http://www.pneumaflex.com/pneumaflex3/>

[Retrouvez une marche naturelle avec PNEU-MAFLEX3](#)

www.pneumaflex.com

Pneumaflex3 est un releveur de pied dynamique libérant de l'énergie pour redonner les mouvements et activer les muscles déficients (paralysie, pied tombant)
<http://www.gmedi.be/#&panel1-2>

[Gmedi - Matériel médical pour particuliers et ...](#)

www.gmedi.be

Vente de matériel médical et paramédical dans les magasins G.médi dédiés à votre santé et votre bien-être. Découvrez la gamme de produits médicaux et les services de G.médi.

<http://www.pneumaflex.com/mecaflex-chaussure-orthopedique/>

[Chaussure orthopédique Mecaflex ® alternative à la ...](#)

www.pneumaflex.com

Chaussure orthopédique Mecaflex, chaussure avec système Pneumaflex. Chaussure releveuse de pied dynamique pour personne ayant un problème de pied tombant.



Article présenté par **Douceline Kesteloot**

Administrateur de biens et/ou de la personne : éviter les conflits

Lorsqu'une personne n'est plus capable de gérer ses biens et/ou sa personne, le juge de paix peut désigner un administrateur qui sera chargé de cette gestion. Que l'administrateur soit un professionnel ou un membre de la famille, il peut arriver que les choses se passent mal. Voici quelques pistes pour essayer d'éviter ou de résoudre les conflits.

1. Une bonne communication

La communication est la clé de la réussite de la mesure de protection. L'administrateur désigné doit comprendre la situation de la personne protégée afin de pouvoir répondre au mieux à ses attentes et à ses besoins. La personne protégée doit, quant à elle, connaître les obligations de l'administrateur et ses contingences. Elle peut alors comprendre pourquoi telle demande prend du temps ou n'est pas accordée. Le mieux est de fixer le cadre dès le départ. Il faut bien définir les rôles et fonctions de chaque intervenant. La loi définit les fonctions de l'administrateur. Ce dernier ne peut pas tout faire, il est donc important que la personne protégée comprenne bien son rôle et ses limites. Quand et comment joindre l'administrateur ? Par mail ou par téléphone ? Dans quelles plages horaires ? Autant de points, et bien d'autres, qui sont à préciser d'emblée également.

2. La personne de confiance

La personne protégée peut être accompagnée pendant toute la durée de la mise sous protection d'une personne de confiance. Cette personne est un "facilitateur". Elle peut faire le relais entre la personne protégée et l'administrateur. Elle joue également un rôle de contrôle puisque chaque année, le rapport annuel établi par l'administrateur lui est envoyé. Lorsqu'une audience est organisée par le juge de paix, la personne de confiance est convoquée et peut donc faire entendre la voix de la personne protégée. À tout moment dans la procédure, une personne de confiance peut être désignée. Il suffit pour cela d'écrire au juge de paix. C'est toujours le juge de paix qui désigne ou qui révoque la personne de confiance.

3. Le changement d'administrateur

La mesure de mise sous protection et son application sont intimement liées à la personnalité de l'administrateur. Si les relations sont conflictuelles et que malgré les tentatives de dialogue les choses s'enveniment, il faut parfois se résoudre à demander le changement d'administrateur. La demande doit être motivée et des arguments sérieux doivent être avancés pour que le changement soit accordé par le juge de paix. Outre les problèmes relationnels, des motifs d'ordre pratique comme des résidences respectives trop éloignées peuvent donner lieu à une demande de remplacement. Le juge de paix peut décider lui-

même de remplacer l'administrateur s'il constate que des problèmes existent. Il peut également le faire à la demande de la personne protégée, de la personne de confiance ou de toute autre personne intéressée. La demande de remplacement peut être adressée par simple lettre au juge de paix. Attention : l'administrateur sera toujours entendu avant une décision de remplacement.

Pour en savoir plus ...

Il existe également une plateforme nationale en ligne, créée par différentes associations, pour améliorer la protection juridique des personnes majeures : www.sosprotectionjuridique.be

S'informer

Même si le rôle de l'administrateur est défini légalement, chaque situation peut présenter ses spécificités. Il est donc important de se renseigner auprès de professionnels pour obtenir une réponse à ses questions ou inquiétudes.

Voici quelques outils pour aller plus loin :

La Fondation Roi Baudouin a édité un "*Guide pratique pour les administrateurs familiaux*". Cette brochure peut être téléchargée gratuitement sur leur site (www.kbs-frb.be) ou sur le site de la fédération des notaires (www.notaire.be).

Des avocats tiennent des permanences d'aide juridique de première ligne ouvertes à tous, sans conditions de revenus (<http://www.avocats.be/fr/bureaux-daide-juridique-baj>).

Le SPF justice a édité une brochure "*Protéger la personne et son patrimoine*" qui peut être commandée gratuitement sur leur site (justice.belgium.be).

En marche du 2 novembre 2017

Article présenté par **Jean-Claude Alsteen**

S'enregistrer comme donneur d'organes bientôt possible en ligne ou chez son médecin

Une personne qui veut s'enregistrer comme donneur d'organes doit actuellement se rendre au service population de sa commune mais, à terme, cela pourrait être également possible via son médecin traitant et via internet (eID). Une proposition de loi en ce sens, soutenue par la majorité, sera discutée la semaine prochaine, en Commission Santé, a-t-on appris ce samedi dans un communiqué de presse.

La législation belge prévoit que chaque Belge est considéré comme donneur d'organes dès la naissance, et peut signifier à la commune ne pas souhaiter faire un don d'organe ou explicitement s'enregistrer en tant que tel. Mais sans démarche auprès de la commune, un membre de la famille peut toujours refuser que les organes d'un défunt soient utilisés.

Les députés Valerie Van Peel (N-VA), Nathalie Muylle (CD&V) et Vincent Van Quickenborne (Open Vld) souhaitent faciliter l'enregistrement des donneurs potentiels, vu les besoins toujours plus im-

portants en la matière. Cet enregistrement pourrait se faire via le médecin traitant, qui est une personne de confiance pour son patient. "*Par exemple par le biais de la plateforme e-santé, de sorte que l'information serait immédiatement consultable par tous les prestataires de soins, notamment des urgences*", explique-t-on.

La proposition de loi ouvre également la possibilité de s'enregistrer soi-même comme donneur d'organes, avec sa carte d'identité électronique.

La Belgique compte quelque 270.000 donneurs enregistrés. Le nombre de personnes inscrites comme non-donneur est relativement stable depuis plusieurs années, à 193.149 personnes en 2017.

Actuellement, près de 1300 Belges se trouvent sur la liste d'attente pour recevoir un organe.

Vers l'Avenir du 19/02/2018.

Article présenté par **Jean-Claude Alsteen**

La thrombose en point de mire

Avec 3 décès par minute en Europe et 25 000 par an en Belgique, on comprend que la thrombose inquiète plus d'un médecin. Pour diagnostiquer, traiter et combattre cette maladie, les docteurs Jonathan Douxfils et Damien Gheldof et le professeur Bernard Masereel, tous 3 du Département de Pharmacie et de l'Institut *NARILIS* de l'Université de Namur (UNamur) ont créé *QUALIblood*, avec l'aide de Philippe Delaunois, industriel bien connu, et *Namur Invest*, du Fonds *UNamur Venture* et du CHU UCL de Namur. Une initiative qui prend appui sur les recherches de Jonathan Douxfils au niveau des outils diagnostiques en cas de prise en charge de patients sous anticoagulants et sur la thèse de Damien Gheldof en termes de biomarqueurs sanguins pouvant prédire les risques de thromboses et hémorragies chez les patients cancéreux.

Ainsi, l'objectif de leur laboratoire est d'aider les entreprises pharmaceutiques et les organismes publics à se lancer dans le développement de médicaments nouveaux aptes à réduire les risques de la maladie thrombotique. Sur base de leur expertise en analyse sanguine, les promoteurs de *QUALIblood* souhaiteraient également participer au développement de tests de diagnostic. Des expertises boostées par un réseau de relations de qualité exceptionnelle. D'où *QUALI*, diminutif de qualité avoué Jonathan Douxfils, pour qui « *Les collaborations avec le CHU UCL-Namur et le Namur Thrombosis & Hemastatis*

Center mettent QUALIBlood en relation avec de nombreux professionnels dans le domaine de l'hématologie, du chercheur au médecin, tout en étant à l'écoute d'une pratique du terrain

Parmi les atouts de la jeune pousse, on trouve de nombreux automates de coagulation et des machines capables de simuler la formation d'un caillot chez un patient. Des outils avec lesquels les 2 compères entendent développer des tests sur mesure afin de faciliter la mise au point d'outils nouveaux de diagnostic pour le développement de médicaments ou le suivi des patients. Ils comptent aussi aller plus loin et dépasser le domaine des médicaments dans la coagulation et le sang. « Les pilules contraceptives et les traitements anticancéreux peuvent provoquer des caillots. À l'avenir, nous pourrions évaluer l'impact de nouvelles solutions contraceptives en exploitant les compétences développées dans le dosage de biomarqueurs reflétant un risque thrombotique ». Actuellement, QUALIBlood coopère aussi avec Bioxide à une étude sur la tique dont un principe actif original de la salive empêche le sang de sa proie de coaguler. « Nous ne sommes qu'au début de l'aventure », conclut Damien Gheldof.

damien.gheldof@unamur.be
jonathan.doux fils@unamur.be

Article présenté par **Jean-Claude Alsteen**

Les handicapés ont aussi droit à une vie sexuelle

Assistants sexuels : les premiers professionnels certifiés...

Sept assistants sexuels ont été certifiés ce week-end, à l'issue de plus de 12 mois de formation, à "l'accompagnement sensuel et l'assistance sexuelle" des personnes en situation de handicap.

Cette formation, la première certifiante en France, compte 120 heures d'enseignements. Elle a été réalisée par l'association française CH(s)OSE et l'association suisse Corps Solidaires.

"Ces personnes sont désormais formées à l'assistance sexuelle qui vise à prodiguer une attention sensuelle, érotique et/ou sexuelle à une personne en situation de handicap n'ayant pas accès à son corps, ou à permettre – à leur demande – l'acte sexuel à deux personnes qui ne peuvent l'accomplir sans aide", explique un communiqué du CH(s)OSE

(Collectif handicap et sexualité OSE)

Cette pratique demeure illégale en France puisque la mise en relation entre ces assistants sexuels et d'éventuels bénéficiaires relève du proxénétisme, et que les personnes en situation de handicap passeraient pour des clients de prostitution.

L'association CH(s)OSE a demandé une exception à la loi se rapportant aux articles du Code pénal qui répriment le proxéné-



tisme, pour que l'assistance sexuelle puisse s'exercer en France dans le cadre d'un service d'accompagnement à la vie sexuelle.

"En Suisse, comme dans de nombreux pays, l'assistance sexuelle peut se développer légalement", explique le communiqué.

Rédaction ActuSoins

Qu'est-ce que l'assistance sexuelle ?

L'assistance sexuelle consiste à prodiguer, dans le respect, une attention sensuelle, érotique et/ou sexuelle à une personne en situation de handicap ou à permettre, à leur demande, l'acte sexuel à deux personnes qui ne peuvent pas l'accomplir sans aide

"Le recours à l'assistance sexuelle n'est pas LA seule solution à proposer aux personnes en situation de handicap, mais il doit être un choix possible, librement consenti et éclairé, dans une relation humaine. Les services d'assistance sexuelle doivent s'inscrire dans un ensemble de réponses, capables de lever les difficultés rencontrées par les personnes en situation de handicap dans leur accès à une vie affective et sexuelle", explique le collectif CH(s)OSE.

Un service d'accompagnement à la vie sexuelle aurait pour finalité d'aider à la mise en relation avec un ou une assistante sexuelle en veillant à la dignité de chacun. Pour cela, il s'assurerait notamment du consentement éclairé et du libre choix de toutes les parties prenantes ainsi que du respect de l'anonymat et de la vie privée. Il s'engagerait à mettre en œuvre tous les moyens à sa disposition pour permettre aux bénéficiaires d'accéder à un mieux-être.

Article présenté par **Jean-Claude Alsteen**

De nouvelles recherches britanniques viennent étayer l'idée que les périodes prolongées en **position assise** seraient mauvaises pour la santé, révélant au passage une association entre trop de sédentarité et le niveau de graisse qui entoure les organes

Une équipe de chercheurs du NIHR Leicester Biomedical Research Centre s'est intéressée à 124 sujets enregistrant un fort risque de diabète de type. Ils ont mesuré combien de temps ils restaient sédentaires, c'est à dire combien de temps par jour ils restaient en position assise ou allongée (faible dépense énergétique).

Les participants portaient aussi un accéléromètre autour de la taille le temps de l'étude (7 jours) pour mesurer exactement les périodes de sédentarité, alors que les chercheurs notaient aussi la quantité de graisses dans le foie, au niveau des viscères et des zones sub cutanées, ainsi que la masse graisseuse abdominale totale grâce à des IRM.

De la graisse autour des organes internes. Les scientifiques ont trouvé, que même après avoir pris en compte des facteurs tels que l'âge, l'origine ethnique et les niveaux d'activité physique, plus une personne restait assise au cours de la journée, plus la quantité de graisses au niveau du foie, des viscères et de la région abdominale totale était élevée.

Le lien entre le temps passé assis et les niveaux de graisses était encore plus fort chez les personnes qui ne suivaient pas les recommandations de 150 minutes d'activité physique modérée par semaine. Ce résultat suggère donc que le fait de suffisamment se dépenser chaque semaine permettrait de se protéger des effets délétères de la station assise prolongée.

A propos de ces résultats, le directeur de l'étude le Dr. Joe Henson a expliqué :

« Nous savons que le fait de passer de longues périodes sédentaires n'est pas sain et que cela représente un facteur de risque pour les maladies chroniques telles que le diabète de type 2 et les maladies cardiaques. De même, la quantité de graisse présente autour de nos organes internes pourrait aussi nous prédisposer à ces maladies. »

Des recherches précédentes avaient aussi laissé entendre que trop de sédentarité pouvait entraîner une augmentation des risques de caillots sanguins, d'obésité, de maladies cardiovasculaires et même de vieillissement biologique.

Contrecarrer les effets néfastes

Certaines études précédentes sur le sujet avaient montré que l'exercice régulier pouvait contrecarrer les effets néfastes de la sédentarité, mais les résultats ne vont pas tous dans le même sens. Une étude de 2015 avait montré qu'il était nécessaire de réduire le temps passé assis plutôt que d'augmenter son activité physique pour rester en bonne forme, alors qu'une autre étude parue la même année soulignait la nécessité de réduire ses périodes de sédentarité mais que

même les personnes qui avaient une activité physique régulière pouvaient souffrir des effets délétères de la station assise prolongée.

Les dernières recherches en dates sont consultables dans la revue Obesity.

AFP. Dimanche du 11 mars 2018

Article présenté par **Jean-Claude Alsteen**

Réunion-rencontre du 18 octobre 2017

Présenté par Chantal Van Milgem, le sujet traité ce jour est le yoga. Non seulement traité, mais surtout pratiqué par les membres présents.

En préliminaire, notre président Thierry Carière cite les anniversaires du mois et demande en outre aux membres des suggestions de sujets pour les réunions futures.

Et dès l'abord, la présentatrice nous demande de prendre position pour pouvoir exécuter aisément les exercices proposés, à savoir nous éloigner quelque peu des tables, décroiser les jambes, décontracter la nuque.

Le yoga (signifie jonction en sanscrit, langue littéraire de l'Inde ancienne) est né en Inde en l'an 260 avant notre ère et a été conçu pour s'exercer à amener le calme en "lâchant prise", exercices pouvant être pratiqués par tous, sans compétition. C'est une discipline à la fois spirituelle et corporelle.

Quelques exemples de ce que la présentatrice nous a proposé :

Après la prise de position, rester calme, regarder devant soi ;

Faire une respiration consciente : relâcher nuque et épaules, inspirer pendant 3 secondes, expirer et

Bloquer pendant 3 secondes ;

Travailler nuque et épaules, menton en avant, tourner la tête à droite puis à gauche, puis, en haussant les épaules mains sur cuisses et corps en avant ;

Travail des cuisses : lever et maintenir, puis tapoter le sol en se frottant les mains ;

Mettre les deux mains sur le ventre, puis inspirer et expirer ;

Bouger les épaules dans tous les sens ;

Ouvrir les doigts au maximum puis fermer ;

En écoutant de la musique : ne pas bouger, se laisser relaxer et penser à des couleurs ;

Et on a chanté, on a prononcé un O allongé, puis N au bout de l'inspiration.

Conseil donné par la conférencière : chez soi, allumer une bougie et fixer la flamme, pour provoquer un éveil spirituel.

Et elle nous a conseillé un livre : "Le yoga des aînés".

Réunion-rencontre du 23 novembre 2017

Elisabeth Magonet, esthéticienne du Centre neurologique W. Lennox est venue nous expliquer comment prendre soin de soi et notamment se maquiller suite à un AVC.

Ses conseils sont nombreux et variés, ils concernent l'utilisation de produits adaptés assurant une bonne hygiène de la peau, dont elle cite les quatre différents types :

Normale (celle d'un enfant, souple, d'une belle couleur ;

Sèche (la plupart des nôtres, selon la conférencière) ;

Lisse ;

Grasse.

La conférencière signale qu'elle a eu jadis des problèmes de peau, et qu'elle n'utilise que de l'eau et des sels de nettoyage, jamais de savon. Puis elle invite un membre du public pour faire une démonstration de nettoyage du visage, et c'est notre ami Patrick qui se présente.

Elle mélange son produit dans de l'eau froide puis le passe sur le visage du "volontaire", en remontant, pas en descendant. Ensuite elle enlève le produit à l'aide d'un gant de toilette rincé. Enfin elle sèche, ce qui se fait avec un papier, un mouchoir en papier ou une lingette.

Puis elle demande à Patrick quel effet cela lui a fait. Il déclare qu'il se sent plus léger, plus confortable.

C'est l'occasion de traiter des produits à utiliser et recommande la plus grande prudence : elle a d'abord expérimenté des produits avant de les choisir, en évitant les produits "agressifs" Elle conseille de faire ce type d'achat dans un magasin "bio", en citant gel douche, produit avec particules de fruit (pour peau sèche), lait de nettoyage, lotion, crème ... dont elle cite un nom : "clean beauty".

ALLO DOCTEURS choisit CLEAN BEAUTY pour identifier les perturbateurs endocriniens dans les cosmétiques !

Elle remet de la crème sur le visage de Patrick et donne de derniers conseils : veiller à la position de la tête, faire attention aux sourcils et utiliser les doigts plutôt qu'un pinceau.

Et elle termine par des contacts avec quelques "visages" du public.

Article présenté par **Jean HERMANS**

Le GEH épiluche la presse

Voyager loin grâce à "La Libre"

Des circuits adaptés aux PMR, c'est le thème des voyages "La Libre Ensemble".

Première étape : l'Ouzbékistan, du 19 septembre au 8 octobre 2018, première d'une longue série de voyages où les personnes en chaise roulante seront encadrées par des accompagnateurs.

Pour la réalisation, la "Libre" s'est associée à "Décalage", ASBL créée en 2001 à Bruxelles par un groupe d'amis souhaitant "décloisonner de leur solitude" les PMR. On mélange les personnes pour ne pas créer de ghetto, car on oublie souvent que les personnes handicapées souhaitent, comme les autres, découvrir le monde. Il y aura bien sûr l'une ou l'autre activité non réalisable pour les voyageurs en chaise roulante, mais pour la majeure partie tout a été pensé pour que chacun puisse profiter du voyage de la même manière.

Inscription: contacter "Eagle Travel" par sm@eagletravel.be ou 02 672 02 51.

La Libre Belgique 17 janvier 2018

Les candidats en situation de handicap ont autant de potentiel

Trouver un emploi pour une personne handicapée ressemble parfois à un parcours du combattant. L'article cite l'entreprise SODEXO, spécialisée dans le service, et qui compte des personnes handicapées parmi ses 4000 travailleurs : actuellement 14 personnes souffrant d'un handicap physique, en contrat à durée indéterminée, et plus de 50 stagiaires, certains pour quelques jours et d'autres sur toute l'année scolaire.

Pourquoi des PMR ? Elles représentent souvent une source de talents inexploités et la diversité est un avantage. Exemple : une pâtissière au siège de SODEXO est sourde, mais son intégration constitue un plus remarquable. La firme a des contacts avec des centres de formation où de nombreux jeunes sont à la recherche de stages.

Lors du recrutement de PMR, il est procédé à la description de la fonction et du profil du candidat. Il faut la bonne personne à la bonne place. Quant au degré d'absentéisme, il est le même que celui des autres collaborateurs.

Supplément "Références" du journal "Le Soir" mars 2018

Le CHU de Liège recherche des cerveaux

Cette recherche est effectuée dans le but d'améliorer les traitements de maladies neurologiques, telles que AVC, Alzheimer, Parkinson, sclérose en plaques, ...

Le professeur Pierre MAQUET, du service de neurologie du CHU de Liège, veut populariser le don du cerveau, au même titre que celui d'autres organes ou du corps entier.

Le don du cerveau n'est pas encore ancré dans les mœurs. A la différence des autres organes, ce don ne peut se faire qu'après le décès du donneur, et poursuit un objectif pédagogique permettant aux étudiants en médecine de se former à leur future profession

Le donneur doit être belge et majeur. Cette intervention obéit aux mêmes règles éthiques que sur un donneur vivant. Elle doit être effectuée immédiatement après le décès, car le cerveau se

dégrade rapidement. Et c'est également immédiatement que le corps est rendu à la famille.

Le Soir 12 mars 2018

Tout le monde debout

On se lève sans hésitation et avec enthousiasme pour "Tout le monde debout", comédie populaire dans le meilleur sens du terme. Pour son premier film comme réalisateur, Franck Dubosc joue la carte de l'émotion et de la tendresse en racontant avec humour et pudeur comment un dragueur invétéré tombe amoureux d'une jeune fille blonde en chaise roulante. Son but est de démontrer que le fauteuil roulant ne définit pas la personne et que l'amour est plus fort que la raison. On craque pour cette comédie romantique attendrissante. Dubosc se révèle ici joliment et on a hâte de voir son film suivant. Levons-nous donc pour "Tout le monde debout" !

"Mad" supplément du journal Le Soir du 14 mars 2018

Pourquoi tant de retard dans les dossiers de personnes handicapées ?

La Direction Générale Personnes Handicapées (DGPH) accuse plusieurs mois de retard en raison d'un changement de système informatique. En 2017, le médiateur postal a recensé 580 plaintes, soit 150 % de plus qu'en 2016.

Les délais de traitement des demandes formulées par les personnes handicapées ont été drastiquement rallongés, comme par exemple 14 mois d'attente dans le Brabant wallon pour une demande d'allocation de remplacement de revenus.

Les personnes handicapées ont droit au tarif social énergie, un tarif réduit sur les factures gaz et électricité, mais qui n'est pas accordé de manière rétroactive. Mais la personne qui introduit une demande auprès de la DGPH a droit à son supplément d'allocation à partir du premier jour du mois qui suit la demande.

On peut suivre son dossier par le service en ligne Handiweb et faire la demande d'allocation via le site My Handicap.

Le Soir 20 mars 2018

Récoltez vos bouchons pour Eloy

Eloy Water, société implantée à Sprimont, dans la province de Liège, veut relancer la récolte des bouchons en plastique, activité que la société (anciennement Eryplast) Cabka de Herstal vient d'abandonner ce 1er avril.

La société sprimontoise a donc décidé de reprendre cette activité pour transformer en supports bactériens les bouchons récoltés pour ses activités dans les microstations d'épuration et lui permettre ainsi de recycler 600 tonnes de plastique par an.

Mais elle devra d'abord s'assurer que le plastique des bouchons ne présente pas de risques pour ses machines. Des tests sont donc à effectuer avant de lancer l'opération. Au GEH nous serons donc bien obligés de patienter quelques mois avant de leur livrer notre récolte.

Le Soir 3 avril 2018

Les huiles essentielles se répandent, tendance nature qui peut aider à vivre mieux, et petit guide pour les utiliser

Contrairement à ce que laisse entendre leur dénomination, les huiles essentielles ne contiennent aucune trace d'huile. Elles sont un liquide non gras, non soluble dans l'eau, obtenu par

distillation à la vapeur d'eau de plantes aromatiques. On en récupère la senteur (menthe, lavande, eucalyptus...), un gaz, pour le transformer en liquide.

Elles sont utilisées en **aromathérapie** par trois voies : respiratoire, orale ou en massage. Il est indispensable de se renseigner : certaines H.E. ne peuvent être ingérées, et d'autres sont toxiques au contact de la peau. Ne jamais les consommer en injection intramusculaire, ni dans les yeux. Mal utilisées, elles peuvent provoquer de réels dégâts.

Il faut donc veiller à une utilisation scrupuleuse :

- jamais d'huile pure, mais sur support neutre (sucre, huile, miel, comprimé) ;
- pas avant l'âge de sept ans ;
- pas dans le cas de maladies hépatiques, rénales, cardiovasculaires, épilepsie, traitement médical en cours, grossesse.

Ces huiles sont-elles bio ? Pas possible de le garantir. Il existe deux labels : ECOCERT : huiles cosmétiques et AB : huiles alimentaires ... Se méfier des huiles à bas prix souvent "coupées", donc moins efficaces.

L'article donne le top 10 des H.E. :

- Bois de rose : l'allié "beauté", deux gouttes dans de l'huile végétale font un soin de peau régénérant et adoucissant ;
- Camomille romaine : effet apaisant ;
- Citron : antiseptique, antiviral, anti nauséux, renforce les défenses immunitaires et lutte contre le mal des transports ;
- Géranium : soigne plaies, ecchymoses, infections ORL, intestinales, pulmonaires, éloigne les poux ;
- Giroflier : anti-inflammatoire efficace contre maux de dents et inflammation buccale, également pour les personnes souffrant de polyarthrite rhumatoïde, arthrite ou arthrose ;
- Lavande : la plus répandue, "lavande vraie", utilisée en cas de stress, d'angoisse, d'insomnie, lavande "aspic" en cas de brûlures, coups de soleil, lavande "super" contre courbatures ;
- Eucalyptus radié : contre infections respiratoires, bronchites, sinusites, les "bobos" du froid ;
- Menthe poivrée : remède idéal aux céphalées, s'applique sur les tempes, anti nauséux appliqué au creux du poignet ;
- Ravintsara: contre l'herpès, le zona, les verrues, les symptômes de la grippe, la déprime passagère;
- Tea Tree: action antibactérienne, anti-inflammatoire, et contre toutes affections cutanées.

SO, magazine du "Soir" 7 avril 2018

Article présenté par **Jean HERMANS**

Le GEH et les mots

Suite (et fin) de la lettre grecque **tau**

Si vous n'avez pas été assourdi par le *timbre* terminant l'article du dernier Héli-Lien, et que votre *tympan* est donc toujours fonctionnel, offrez-vous une *tisane* (du latin **tisana**, altération du grec **ptisanê**, orge mondée, ne comprenant bien sûr pas de *titane* (**gr. titanos**, marne) ce corps chimique découvert dans les terres argileuses en 1791 par un certain Gregor, et non par un *Titan*, ce père de géants figurant

dans la mythologie gréco-latine. Tout ce qui précède est, comme le reste, à découvrir dans un dictionnaire. On peut trouver cela par exemple dans le “Petit Larousse”, qui n’est constitué que d’un seul *tome* (**gr. tomos**, portion), la grandeur d’une oeuvre exige qu’elle soit éditée en plusieurs de ces portions, appelées donc *tomes*. Et que cette abondance n’enlève rien à votre *tonus* et à son action *tonique* (**gr. tonikos**, qui se tend, fortifiant).

Ainsi vous voyez le “*topo*”, (**gr. topos**, lieu) donc votre lieu de terrain, et si vous utilisez un *topique*, il s’agit d’un médicament qui agit là où il est appliqué. Evitons ce qui est *toxique* (**gr. toxikon**, poison), cela nous permettra de rester au *top*. Rien à voir avec le *topo*, il s’agit ici d’un terme anglais signifiant sommet...

Si donc le lieu le permet, respirons un bon coup pour que l’air aille sans problème vers les poumons en passant par un canal appelé *trachée artère* (**gr. trakheia arteria**, artère raboteuse). Pas de souci pour le caractère raboteux (**préfixe grec trachy-**), cela n’a rien d’une tragédie (**gr. tragôidia**), et cela ne vous empêchera pas de dessiner un *trapèze* (**gr. trapèzion**, diminutif de *trapezia*, table à quatre pieds). Et si vous êtes *trapéziste*, cela ne provoque pas de *traumatisme* (**gr. trauma**, blessure) et ne vous empêche sûrement pas de mettre un *tréma* (**gr. trêma**, trou, point sur un dé) là où il le faut, ni de vous faire *trépaner* (**gr. trapanon**, tarière, grande vrille pour faire des trous dans le bois, ici dans les os de la boîte crânienne par un *trépan*).

Un préfixe très productif : *tri-*, d’origine grecque et latine, qui signifie trois. Donc si un groupe de deux voyelles produites par une seule émission de voix s’appelle une *diphongue*, s’il y en a trois, ce sera une *triphongue*. Et s’il s’agit d’un groupe de trois lettres, on aura un *trigramme*. Quelques autres exemples parmi un très grand nombre : *tricéphale* (**tri-** et **kephalê**, tête), *trichrome* (trois couleurs), *trilogie* (trois oeuvres), *triptyque* (oeuvre en trois parties), *trigone* (**gr. tri-** et **gônos**, angle), qui a donné *trigonométrie*, etc, etc ...

Vous n’êtes bien sûr pas *troglydite* (**gr. troglê**, trou, **dunein**, pénétrer), habitant d’une grotte, même si cela vous procurait un *trophée* (**gr. trophaion**, monument de victoire), mais cela ne vous empêcherait pas d’aller faire un tour vers les *tropiques* (**gr. tropikos**, qui tourne,) ces parallèles du globe terrestre où il fait vraiment chaud, comme l’exprime l’utilisation de “température *tropicale*”, donc très élevée

Et si quelqu’un vous y voit et ne vous connaît pas, il va demander : “c’est qui, ce *type* ?” terme peu flatteur venant du **gr. tupos**, marque d’un coup). Cela ne

fait évidemment pas de vous un *tyran* (**gr. turannos**, usurpateur) Allez donc manger tranquillement votre *truite* (**gr. trôktês**, vorace), ce qui ne vous donnera certainement pas le *typhus* (**gr. tufhos**, torpeur) puis venez nous chanter une *tyrolienne* (adjectif pas grec du tout !) qui par son *timbre* respectera nos *tympanes*.

(Pour ces deux derniers termes, consultez cette rubrique dans le dernier Héli-Lien).

Article présenté par Jean HERMANS

Bouteille en plastique

https://fr.wikipedia.org/wiki/Bouteille_en_plastique
Une **bouteille en plastique** est un **emballage** destiné à contenir, protéger et transporter des liquides. Le plastique offre une très grande commodité d’élaboration (fabrication de la **bouteille** dans l’usine d’embouteillage, pas de transport de bouteille vide comme pour le verre) et son poids, jusqu’à dix fois plus faible que le verre, réduit énormément le rejet de CO₂ dans le transport des liquides.

Les premières bouteilles en plastique sont apparues dans les **années 1960**, elles étaient en **PVC** et utilisées pour les produits alimentaires et ménagers.

Elles sont fabriquées par le procédé de **moulage par soufflage**. Elles nécessitent un quart de leur volume en pétrole pour être produites, distribuées, puis recyclées ^[réf. nécessaire].

Processus d’injection, puis soufflage de la **paraison** obtenue.

Le premier brevet français de la bouteille en plastique a été déposé le 13 mars 1963 par la société Elco-Lesieur. Le plastique est néfaste pour l’environnement, s’il n’est pas traité comme n’importe quel déchet d’emballage, d’appareil électrique ou autre, peut se révéler dangereux pour la faune marine. S’il est jeté dans la nature, il finit dans les océans où il va se fragmenter et alimenter les **vortex de déchets** rencontrés dans tous les océans de la planète. De façon plus écologique de nouvelles bouteilles en plastique biodégradables sont maintenant fabriquées par quelques industriels.

Sommaire

1 Polymères utilisés

1.1 PVC

1.2 PEHD

1.3 PET

1.4 PC

1.5 PP

1.6 PLA

2 Économie

3 Alternatives aux bouteilles en plastique

[4 Références](#)

[5 Articles connexes](#)

Polymères utilisés

Les polymères utilisés sont indiqués par le [code d'identification des résines](#), symbolisé par un chiffre au milieu d'un triangle fait de trois flèches circulaires.

PVC



Le PVC ou [polychlorure de vinyle](#), sous sa forme rigide (non plastifié), était utilisé depuis la fin des années 1960 jusque dans les années 1990, mais son radical chlore se transforme lors de la combustion en acide chlorhydrique. Ces vapeurs sont toxiques et, en raison de la médiocre filtration des fumées d'incinération de l'époque, furent à l'origine des [pluies acides](#) qui ont détérioré certaines forêts. Le PVC a été remplacé par le PET, pour les bouteilles d'eau potable.

Il ne faut pas confondre le PVC rigide des bouteilles avec le PVC souple qui est susceptible de libérer certains éléments [plastifiants](#) qui lui ont été ajoutés :

les [phtalates](#), mais depuis les années 1990, même l'Italie a abandonné les phtalates dans les matériaux pour contact alimentaire car classés comme [cancérogènes potentiels](#) ;

le DEHA ou [adipate de bis\(2-éthylhexyle\) \(en\)](#) ou le DOA ([adipate de dioctyle \(en\)](#)) qui est beaucoup moins dangereux que le DOP ([phtalate de bis\(2-éthylhexyle\)](#)) ;

le [bisphénol A](#) (BPA) qui peut être un résidu d'élaboration de certains plastifiants, et qui est soupçonné d'être un [perturbateur endocrinien](#).

Les bouteilles en PVC sont élaborées par [extrusion-soufflage](#).

PEHD



Le PEHD, ou HDPE, [polyéthylène haute densité](#) : bouteilles semi-rigides, opaques, utilisées pour les bouteilles de [lait](#) et les [flacons](#) de produits liquides d'entretien.

Les bouteilles en PEHD sont élaborées par extrusion-soufflage.

PET

Paraison en PET.

Article connexe : [EcoARK](#).

Le PET, ou [polytéréphtalate d'éthylène](#), abrégé aussi en PETE, est le matériau le plus utilisé pour les bouteilles d'eau gazeuse. Apparu en 1992, le PET a remplacé le PVC à la fin des années 1990, pour les bouteilles d'[eau](#),

réduisant d'un tiers le poids des bouteilles (30 g pour une bouteille de 1,5 L en PET, contre 50 g pour une bouteille en PVC de même capacité).

Les bouteilles en PET sont élaborées par [injection-soufflage](#) qui part d'une [paraison](#) réalisée par [moulage par injection](#).

Le PET fait suffisamment barrière aux gaz pour conditionner l'eau gazeuse.

Les bouteilles en PET sont susceptibles de reléguer des traces de [trioxyde d'antimoine](#), utilisé comme catalyseur lors de la [polymérisation](#) du [polyéthylène haute densité](#) (PEHD). Toutefois, les valeurs maximales mesurées sont de l'ordre de $0,5 \mu\text{g}\cdot\text{L}^{-1}$, soit dix fois moins que la norme européenne qui est de $5 \mu\text{g}\cdot\text{L}^{-1}$ d'[antimoine](#)¹.

PC

Le PC ou [polycarbonate](#) est, à la différence des matériaux précédents, stérilisable comme le verre. Cette qualité comme son prix le destinent à un usage de bouteilles réutilisables. C'est le matériau de prédilection des [biberons](#). Pour l'emballage du lait, on le rencontre en Allemagne et en Autriche, les bouteilles sont alors consignées. Elles sont absolument incassables, ce qui est très apprécié de la grande distribution (moins de risque, moins de perte). Il faut cependant signaler la présomption de toxicité du BPA, un constituant du polycarbonate, résidu de sa polymérisation. Voir « Risque du plastique BPA » dans l'article sur le biberon.

PP

Le PP ou [polypropylène](#), commence à apparaître dans l'élaboration des bouteilles.

PLA

Le PLA ou [acide polylactique](#) est annoncé comme la réponse verte à l'invasion des bouteilles PET. Certaines marques (Biota Brands aux États-Unis, en faillite, ou Vegetal & Mineral Water en Champagne) ont opté pour ce matériau compostable. Mais le compostage, qui réduit effectivement le volume de déchets enfouis ou incinérés, est parfois considéré comme peu adapté. Les bouteilles qui échappent au compostage risquent de perturber la chaîne de recyclage faute de les distinguer du PET ; cette distinction nécessiterait des investissements dans des techniques existantes de la part de l'industrie du recyclage. La biodégradation d'un [bioplastique](#) en milieu anaérobie génère du [méthane](#), un puissant [gaz à effet de serre](#) (près de 23 fois plus que le CO₂) ; il faut donc comparer ce bilan (plastique produit avec des plantes puis composté) avec celui des plastiques produits avec des ressources fossiles puis enfouis ou incinérés. Une autre solution de fin de vie des produits en PLA est le procédé de recyclage Loopla de la société Galactic ; il permet de retransformer les matériaux à base de PLA en acide lactique en éliminant les autres composants ; ce système est bien sûr particulièrement adapté aux collectes spécifiques, par exemple lors de grandes manifestations où seuls des bouteilles et gobelets en PLA sont utilisés. C'est un procédé de recyclage chimique.

Mais de quoi est composé le plastique ?

<http://lavalorisationdesdechets.e-monsite.com/pages/valorisation-de-matiere/mais-de-quoi-est-compose-le-plastique.html>

I. Qu'est-ce qu'un polymère ?

Le plastique est le plus souvent constitué de: polymère(s) brut(s) (résine(s) de base) + charges + plastifiant(s) + additifs.

Une matière plastique est un mélange contenant une matière de base, un polymère. C'est un ensemble formé de plusieurs macromolécules (grosses molécules, donc à masse molaire importante) de même nature chimique. Le plus souvent un polymère est organique (molécule contenant du carbone et de l'hydrogène). Un polymère peut être naturel (ADN), artificiel (par modification chimique d'un polymère naturel) comme l'acétate de cellulose (utilisé auparavant pour les bobines de film), ou encore synthétique par polymérisation (réaction chimique avec apparition d'eau) d'un monomère (molécule utilisée pour la synthèse constituée de molécules simples) comme le polystyrène. Les polymères sont devenus l'élément essentiel d'un nombre très important d'objets de la vie courante, dans lesquels ils ont souvent remplacé les substances naturelles. Ils sont présents dans de nombreux domaines industriels.

Quels sont les différents types de plastiques et leurs utilisations ?

Il y a différents types de plastiques ayant des propriétés et des formes moléculaires différentes. Les plus connus sont : le PETE, le PEhd, le PVC, le PEbd, le PP, le PS:

Les polymères sont donc l'un des produits que nous utilisons le plus.

Le PP | Polypropylène. Il est présent essentiellement dans les objets plus minces comme la vaisselle en plastique, des récipients alimentaires réutilisables, les pots de yaourt ou de crème, les emballages en plastique souple, les emballages de margarine... De faible densité, il n'est actuellement pas recyclable en dehors de l'industrie.

Certains plastiques ne sont pas recyclables pourquoi ?

Les sacs plastiques, les films plastiques qui enveloppent revues, emballages ou bouteilles d'eau, les pots de yaourts ou de crème ou encore les barquettes ne sont pas recyclables. Ils sont en effet trop légers et ne contiennent pas suffisamment de matière et le recyclage n'est ainsi pas rentable.

- Seuls les bouteilles et flacons se recyclent. La main-d'œuvre nécessaire, les camions indispensables à la collecte et au transport jusqu'au centre de tri, puis jusqu'à l'usine de recyclage, tous ces éléments sont pris en compte pour juger du bénéfice écologique et économique du recyclage des emballages.

- Aujourd'hui, la meilleure façon de valoriser les pots de yaourt ou les films en plastique qui entourent les bouteilles d'eau, c'est de les jeter dans la poubelle habituelle. Incinérés, ils aident à la combustion des autres déchets en économisant du fuel ou du gaz. Ils contribuent à produire

de l'énergie, utilisée pour chauffer des logements ou des équipements collectifs.

Ainsi, non recyclable ne signifie pas obligatoirement non valorisable.

Cherchez le triangle...

Regardez sous une bouteille d'eau minérale en plastique. Vous y trouverez probablement le logo suivant :

Regardez sous une barquette en plastique de plat surgelé destiné à être chauffée au four à micro-ondes. Vous y trouverez probablement les logos suivants :

En fonction du fabricant, les logos peuvent varier.

Les quatre indications suivantes correspondent à la même matière plastique.

Certains plastiques seraient « écologiquement corrects » ?

Une matière plastique peut être considérée comme « propre » si :

- Elle est facilement recyclable
- Elle ne produit pas de déchets toxiques

Elle présente un bon écobilan.

Le PE

Le plastique le plus employé au niveau mondial (environ 29 % de tous les plastiques) est le polyéthylène (formule générique : $-(CH_2-CH_2)_n-$), plus connu sous l'abréviation PE. Il s'agit d'un polymère obtenu par polymérisation des monomères d'éthylène. En fonction de la densité, on distingue le **PE basse densité** du **PE haute densité**, le premier étant plus souple. Au quotidien, le PE se rencontre notamment sous forme d'emballage plastique.

Le PP

Un autre plastique « propre » est le polypropylène ou polypropène, abrégé PP (formule chimique : $-(CH_2-CH-CH_3)_n-$). Il est obtenu par polymérisation du propène à l'aide de catalyseurs. Grâce à sa structure moléculaire, il se décline en un grand nombre de PP aux propriétés variables. Le polypropène est plus rigide, plus dur et plus résistant que le PE, mais moins que d'autres plastiques plus nocifs.

Un système à 7 codes

Le plastique doit être trié par type pour le recyclage car chaque type de plastique a des propriétés différentes. L'industrie du plastique a créé un système de **7 codes**. Vous pourrez les trouver en regardant généralement en dessous du produit.

Les plastiques recyclables sont le PET, le PEHD et le PP (mais ce dernier uniquement au niveau de l'industrie)

On peut trouver aussi : PET - Polyéthylène Téréphthalate. Il est utilisé pour les bouteilles de boissons gazeuses, d'eau minérale, d'huile de cuisine, pour sa transparence, sa résistance aux chocs, son faible poids et son imperméabilité à l'eau.

Il est actuellement le plastique le plus recyclable.



On peut trouver aussi : HD-PE - Polyéthylène haute densité, qui représente 50% du marché et se retrouve dans les bouteilles de jus de fruits, de détergents. Il est opaque ou translucide, rigide, résistant aux chocs, étanche, et imperméable aux corps gras. **Ce plastique est recyclable.**



On peut trouver aussi : PVC - Le polychlorure de vinyle (PVC). La fabrication et l'incinération de ce plastique rejettent des dioxines, des substances cancérigènes et des disruptifs hormonaux. **Ce plastique n'est pas recyclable.** C'est le 2ème plastique utilisé dans le monde (20% de l'ensemble des plastiques) après les polyéthylènes (32 %). Les emballages en PVC sont utilisés dans la plupart des supermarchés et des épiceries pour emballer le fromage et la viande.



On peut trouver aussi : LD-PE ou BD-PE ou PE-BD - Polyéthylène basse densité. **Ce plastique n'est pas recyclable.** Il est utilisé pour certains sacs, emballages ou barquettes alimentaires souples.



Polypropylène De faible densité, il concilie des propriétés chimiques, thermiques et électriques. Il n'est actuellement **pas recyclable** en dehors de l'industrie. Seuls les bouchons en PP des emballages sont recyclables. Il est présent aussi essentiellement dans les objets comme la vaisselle en plastique, les récipients alimentaires réutilisables, des pots de yaourt ou de crème, les emballages de margarine...



Polystyrène (PS). Le polystyrène peut laisser filtrer du styrène, un cancérigène potentiel qui peut être également un disruptif hormonal. Il est facile de l'éviter en utilisant des tasses en verre ou en porcelaine au lieu des tasses en plastique, en évitant les couverts en plastique. Ne jamais chauffer les aliments dans des récipients en polystyrène. Ils fondraient dans votre nourriture et rejetteraient des gaz toxiques).



Cette catégorie comprend tous les types de plastique qui ne sont pas inclus dans les autres catégories. Signalons ainsi le polycarbonate (PC). La plupart des biberons et certaines tasses pour bébé sont faits de



polycarbonate translucide et rigide, tout comme les bonbonnes d'eau de 20 litres et certaines de 3,5 litres. Le problème : le polycarbonate contient du bisphénol-A, un produit chimique œstrogénique et un disruptif hormonal chez les animaux de laboratoire. Des études ont démontré que le bisphénol-A présent dans le plastique pouvait s'exfiltrer s'il était chauffé ou après une utilisation prolongée. Cette possibilité d'infiltration est une raison supplémentaire de choisir l'allaitement. Quand vous utiliser un biberon, choisissez-en plutôt un en verre de sécurité ou en plastique opaque.

Vers une re-conception des produits plastiques.

Les fabricants devraient reconcevoir leurs produits, y compris le conditionnement afin de les rendre recyclables.

Attention, il faut être conscient que les produits en plastique deviennent tôt ou tard des déchets.

Le recyclage ne fait que retarder l'inévitable incinération ou la mise en décharge. Il laisse la porte ouverte à l'augmentation de la production au lieu de véritablement remplacer la production primaire.

L'argument marketing : « Ce produit est fabriqué à partir de matériaux recyclés » ne signifie absolument pas qu'il est recyclable (s'il s'agit de plastique, la réponse est sûrement non).

Seul le **papier/carton**, le **verre** et le **métal** sont recyclables à l'infini.

Vers une réduction du plastique à la source

La meilleure solution de lutter contre le plastique est d'en produire le moins possible donc d'en consommer le moins possible :

- Refusez les emballages superflus ou non recyclables : faites connaître votre opinion au vendeur ou au fabricant
- Refusez les sacs plastiques : utilisez votre propre cabas ou caddie
- Refusez le jetable : choisir des produits durables, réutilisables, réparables
- Utilisez des produits recyclés ou non toxiques
- Privilégiez plutôt (et si possible) les produits contenus dans du verre, du papier, du carton et non dans du plastique
- Évitez les produits faits de plastique PVC (triangle 3), optez pour une autre marque. La fabrication et l'incinération de ce plastique rejettent des dioxines, des substances cancérigènes et des disruptifs hormonaux.

Pour l'équipe de rédaction de L'Hémi-lien

jean-paul.dumoulin@skynet.be

+32 497 50 46 79

Soutiennent aimablement « L'Hémi-Lien » et l'action du GEH., tout au long de cette année. Nous les remercions et les recommandons chaleureusement.



Des solutions pour toutes les situations

8 points de vente proches de vous en Wallonie

Mobilité · Bandagisterie · Orthopédie · Nutrition
Incontinence · Bien-être · Aménagement du domicile

Tél. : 087/33.80.90 · www.gmedi.be

Il Doge

RISTORANTE
PIZZERIA

Spécialités italiennes et françaises
- Lunch
- Salle pour banquet (70 couverts)
- Service traiteur

Ouvert 6 jours sur 7
de 12h à 15h et de 18h à 24h
Fermé le lundi



L'édition de la présente publication
est soutenue financièrement par
GSK Vaccines.

CREATIVITE

SERIEUX

COMPETENCE



EXPERIENCE

COMPETITIVITE

GARANTIE

Vaincre votre Handicap

par nos adaptations et nos innovations



Tous systèmes de conduite (aussi allégée)
Aide transfert - Chargement de Fauteuils
Divers éleveurs

UN DEVIS, UN RENSEIGNEMENT

HANDICAP-CAR sprl

Rue du Cimetière 45 - 7370 DOUR

N° GRATUIT: 0800 / 91 134

info@handicap-car.com

www.handicap-car.com

ORTHO·MEDICO
Member of B&Co
Your future is dynamic

NEURO·BIONICS
Powered by
Ortho-Medico
Technology for a new future



Les 3 Clés

HOTEL

Veranda
45 chambres

Terrasse en été
Tél: 081/61.16.17
Fax: 081/61.41.13
hotel@3cles.be
www.3cles.be

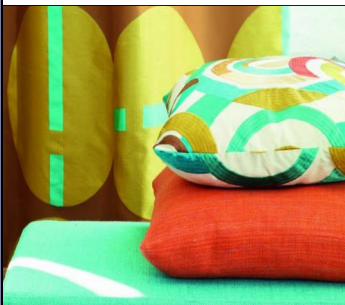


RESTAURANT

Moulin de l'Escaille

Plat du jour & menu du jour
Également le weekend
9 salles pour banquets et réunions
de 10 à 250 personnes
Air conditionné

Chaussée de Namur, 17— 5030 Gembloux



*L'audace
intemporelle*

wavre décoration

L'AUDACE INTEMPORELLE
Chaussée de Louvain 497B
1300 WAVRE
Tél. 010 84 58 48

www.wavre-decor.be

Ouvert du mardi au vendredi
de 9h à 12h et de 13h à 18h
Le samedi de 10h à 17h

