

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

"Aujourd'hui que les temps changent".

Il n'y a guère nous parlions de chance ! (Voir éditos précédents). En particulier celle concernant rédaction et envoi de nos courriers postaux. "L'Hémi-Lien", "Le Petit Hémi-Lien », reçus anticipativement par courriels dans le chef de nos "branchés", de même que celle de pouvoir compter sur la belle vitrine Internet que constitue notre site www.geh-asbl.be pour manifester notre existence et notre activité bien réelle à la lecture des mises à jour à flux continu. Tout cela grâce à toutes celles et ceux qui "mettent fidèlement la main à la pâte" pour en assurer continuité, pérennité.

L'ensemble des coûts ainsi générés n'ont jamais été couverts qu'en partie seulement par la perception des cotisations annuelles de chacun.

Pour le reste, nous avons pu compter sur les gestes de soutien reçus chaque année de nos fidèles sympathisants et donateurs externes continuant ainsi de manifester leur sensibilité et leur encouragement à notre projet, mais aussi sur les quelques "sponsors" que nous avons pu convaincre de souscrire à une publicité placée sur nos différents supports que sont notre site internet, la page arrière couleur de notre trimestriel L'Hémi-Lien" ou notre dépliant triptyque. Ce qui a ainsi permis de compléter quelque peu

la couverture de nos dépenses.

Nous rappelons également avec insistance la **contribution financière importante** de notre **collecte de bouchons plastiques** à "mettre du beurre dans les épinars". Si elle se poursuit, (pour preuve la livraison de 41m3 soit 6.2 tonnes il y a peu), nous ne pouvons que vous encourager à faire et/ou refaire du tam-tam pour elle autour de vous. Les prescriptions de tri et de récolte étant revenues celles d'avant comme déjà annoncé puisque pour rappel, il n'y a donc plus de restrictions aux seuls bouchons de boissons comme signalé pour mémoire début 2018.

Nonobstant, aujourd'hui, devant la réalité du constat de l'augmentation de la cherté de la vie (témoin les 40% d'augmentation en quelques années de l'électricité ou du diesel pour ne citer qu'eux), notre conseil d'administration n'a pu que se résoudre à décider d'augmenter le montant de la cotisation.

SOMMAIRE :

p.1-2: Editorial

p.2-3: Table ronde du 8/10/2018.

p.3-4: Envol.

P.4-5: L'insomnie, complication majeure de l'AVC .

p.5: Croisière touristique.

p.5-6: Le GEH et les mots.

p.6-8: Le GEH épiluche la presse.

p.8 : Reconnaître les symptômes d'un AVC

p9: Organigramme

p.10: Quelques sponsors

Celle-ci passant de 15€ (depuis toujours) à 20€. Restant bien entendu, comme toujours, sensible à toute difficulté financière introduite, discrétion assurée, auprès du président ou de sa trésorière.

Nous sommes convaincus que cette décision "obligée", certes très difficile à prendre, soyons en sûr mais nécessaire, sera comprise de toutes et de tous et que vous continuerez à être des nôtres de près ou de loin. Décision qui nous permettra notamment de continuer à prendre en charge une grosse part des frais réels lors des activités que nous vous proposons.

Thierry Carrière (Président)

Extraits de la :

Table ronde du 8 OCTOBRE 2018

« L'accessibilité des PMR aux centres urbains et aux lieux ouverts au public ».

Corollaire : « Le stationnement pour handicapés ... Une porte ouverte sur la vie ».

INTRODUCTION

Nous tenons tout d'abord à remercier pour leur collaboration à l'organisation de cette table ronde : **Les autorités de la ville de Wavre qui nous offrent** l'hospitalité en ces lieux, allant même jusqu'à leur aménagement pour les rendre accessibles aux PMR (témoin le Plan incliné d'accès et la location d'un WC spécifique PMR).

La LUSS et en particulier Mme **Martine Delchambre** : organisatrice de cette semaine d'actions pour l'accès à la santé dans lesquels s'inscrit la présente table ronde. Merci pour son soutien logistique,

La CCPH de Wavre chapeauté par L'échevinat des AFFAIRES SOCIALES dont Mme **Carine Hermal** est détentrice du poste et qui nous vaut cet accueil chaleureux,

Mr Gilles Herpigny, AS aux Affaires Sociales, secrétaire de la CCPH et **Handicontact** local ayant les problèmes des PMR dans ses compétences,

De même que les représentants de la Police (**Mr Bernard De Maertelaere : commissaire divisionnaire à Wavre**) assisté par **Mr Marc Pinte**, inspecteur principal).

Merci à eux de nous avoir réservé une zone de stationnement pour l'occasion avec une surveillance toute particulière d'un policier.

De même que celles et ceux qui ont accepté de prendre la parole aujourd'hui pour illustrer le thème de ce jour. Nous vous les présenterons au fur et à mesure de leur intervention

Et bien sûr vous tous qui nous avez rejoints.

Dans votre farde d'information, vous pourrez trouver Outre un extrait de Loi anti-discrimination du 25 février 2003 (parue au Moniteur le 27/3/2003) modifiant la loi du 15 février 1993 qui créait le Centre pour l'égalité des chances et la lutte contre le racisme (devenu UNIA à présent).

Quelques exemples d'initiatives concrètes notamment déjà orchestrées par le GEH, dont vous pourrez à chaque fois remarquer la connotation humoristique que nous avons toujours voulu privilégier comme moteur et outil à chacune de nos initiatives.

Faire sourire plutôt que déclencher colère ou courroux

des Personnes à Mentalité Réduite (autres PMR) a toujours été notre crédo. Assumant ainsi une des caractéristiques reconnues des belges : la capacité d'autodérision.

Pourquoi cette « Table ronde » ? et Pourquoi ce thème ?

Si bien sûr l'objet social de notre association est et a toujours été celui de la proximité par l'entraide auprès des hémiplegiques et autres PMR, en nous efforçant modestement de briser l'isolement et de dédramatiser les victimes d'AVC (19.000 AVC/an en Belgique).

Et Sur lequel nous n'avons pas le temps de nous étendre (renvoi à notre site internet www.geh-asbl.be) et aux documents qui vous ont été remis et avez sous les yeux, ...

...Le GEH, en tant que défenseur des intérêts de ses membres, a dès le début été confronté à la demande pressante de ceux-ci d'agir **spécifiquement** dans le domaine de **l'accessibilité et de la mobilité**. Échaudés qu'ils étaient par leurs difficultés récurrentes à nous rejoindre dans les lieux où nous leur donnions RDV.

Et comme "On n'est jamais si bien servi que par soi-même",

Plutôt que de se plaindre et de critiquer, nous avons préféré prendre notre sort en main, certains diront le taureau par les cornes. Et depuis plus de 20 ans en tout cas : faire des propositions, **agir** ?

Dans ce domaine,

C'est ainsi que :

De participation à groupe de travail au sein du Ministère fédéral de la Mobilité (ayant débouché sur un décret ministériel)

À campagne spécifique en cours de « semaine de la Mobilité »

De présentation de projet au Parlement de la Communauté française,

En passant par conférences de presse (sollicitée par l'une ou l'autre Police ou municipalité locales (Waterloo, Namur).

Mais aussi par la création d'affichettes ou d'autres supports de sensibilisation (notamment auprès des enfants d'écoles primaires "Les aventures d'un lapin à roulettes" dont vous avez trace dans votre farde de presse). Avec pour but de faire remonter le message des enfants vers les parents.

["Cent fois sur le métier, remettez votre ouvrage..."]

Nous ne pouvons Une fois de plus, que sauter sur l'occasion qui nous était donnée d'en remettre une couche aujourd'hui ... Et ce....

...Dans le cadre de **l'accessibilité à la santé pour tous** (fil conducteur de toute cette semaine (...préélectorale) d'action - et dont vous avez le programme sous les yeux).

Il nous semblait en effet important d'aborder surtout **l'aspect pratique et concret de l'accessibilité**. Car pour accéder "physiquement" à la santé, il faut bien sûr tout **d'abord** pouvoir s'en approcher sur le terrain.

...A quoi sert en effet d'offrir lieux de traitements et de



soins aux gens, si y accéder ou s'en approcher se transforme souvent **en parcours du combattant**. Là où précisément ... cela coïncide souvent.

(N'avez-vous pas eu pour certains des difficultés pour arriver ?)

Les places de stationnement pour PMR sont **LA solution première**, pour autant que bien sûr le reste du parcours suive (plans inclinés, largeur de porte, ascenseurs etc.etc, ce dont il sera question et dont nous parlera **Plain Pied** dans quelques instants).

Raison pour laquelle les 2 thèmes de ce jour sont à nos yeux indissociables.

Comme vous pouvez le voir illustré par cette affiche projetée en fond d'écran derrière nous ...

...Pour les Personnes en situation de handicap, l'accessibilité est la porte la plus importante qui doit s'ouvrir sur la vie et derrière laquelle d'autres portes s'ouvrent alors en cascade pour permettre l'accès à ces lieux de vie tels que : hôpitaux bien sûr mais aussi administrations, commerces, bâtiments publics, lieu de travail, écoles, cinémas, théâtres, salles de sport, bibliothèques, académies de musique etc .

Tous, lieux de vie pour l'accessibilité desquels est attendue et réclamée une égalité de chance dont il sera également question dans quelques instants.

(Certains d'entre vous n'ont-ils pas eu de difficulté pour arriver jusqu'ici ?)

Rappelons si besoin en est que notre population vieillit dont déjà quelque 20 à 30% sont peu ou prou concernés par une perte de mobilité ou tout simplement en besoin d'aide à la mobilité ...

Et que **"Qui peut le plus peut le moins"** les aménagements prévus ou réclamés pour PMR, s'ils ne leur servent déjà, leur serviront sans doute un jour ou l'autre.

Il ne faut en effet pas non plus nécessairement être Moins valides pour profiter de ce qui est mis en place pour elles (ex : une maman avec son landau, une grand-mère avec ses petits enfants, une personne âgée ...).

Même si des progrès ont été salués, que des solutions ont été mis en place par les pouvoirs publics, il reste néanmoins des situations à améliorer.

Des lois et décrets existent pour régenter tout cela ; qu'ils aient pour nom : code de la rue, Circulaires ministériels, loi anti-discrimination, contrat d'avenir pour la Wallonie, ...) ...

...Même si leur compréhension par les intéressés, ainsi que leur application par les responsables, laissent encore parfois à désirer.

C'est pourquoi nous avons décidé d'y mettre le focus aujourd'hui, d'ouvrir le débat au gré de ce que nous dirons nos intervenants.

Heureusement bien sûr, nous pourrions ainsi voir que nous ne sommes pas les seuls à mener ce **combat de sensibilisation**, qu'il s'agit souvent d'un combat concerté mené de front car il en va en effet des associations de PMR comme de la devise de la Belgique où : **L'union fait la force**.

Nous souscrivons bien sûr au slogan de Cap 48 : **D'où on vient, comment ça s'est passé, on s'en fout .. Pourvu qu'on bouge ensemble**.

Attention : Ici, « Combat » ne doit **surtout pas** être pris dans le sens d' « affrontement avec les valides » (ce qui

serait totalement contre productif puisque risquant alors de provoquer colère, agressivité ou agacement").

Il s'agit plutôt de tentatives sans cesse à répéter (Ne dit-on pas **"Cent fois sur le métier, remettez votre ouvrage..."**) de rapprochement et d'adhésion à ces requêtes légitimes en terme tout simplement d'égalité de chance **lorsque celles-ci sont bien sûr raisonnables et raisonnées**.

Pour conclure, je rappellerai cette citation d'un sage dont le nom m'échappe : **"Une société dite civilisée se caractérise réellement par la prise en compte de ses éléments les plus faibles."**

La collaboration des forces de Police ayant toujours été souhaitée et obtenue dans nos diverses et déjà très nombreuses démarches (Police de Ottignies, Waterloo, Basse-Sambre, Nivelles, Tournai, Namur, Wavre...) ... Toutes nous ont toujours assurés de la **tolérance zéro** envers les **"Handicapés de la courtoisie et du civisme"** voire « **Personne à Mentalité Réduite** (autres PMR).

... Nous avons donc tout naturellement tenu à en donner la priorité dans l'ordre d'intervention de cette table ronde.

Nul doute (espérons-le en tout cas) que ce que nous entendrons sera de nature à nous rassurer et pour le moins nous dissiper cette impression que nous avons parfois d'être laissés pour compte lorsque par exemple un **"Handicapé de la courtoisie et du civisme"** est signalé par tél à la Police, qu'on nous dit qu'on envoie une équipe et que 3/4 h plus tard cette **Personne à Mentalité réduite** est toujours là sans un quelconque avis d'amende sur son pare brise. Banalité pour lui donc et "pourquoi pas recommencer ? " puisque la Police n'a pas le temps de contrôler.

Thierry Carière

ENVOL.

Un vent de folie m'emporta dans cet avion qui montait à une allure démente pour atteindre 4000 m de la Terre, volant au-dessus des nuages glacés par l'altitude de ce jour pourtant printanier.

J'étais bizarrement accoutrée d'une combinaison jaune fluo et harnachée aux sangles bien serrées auxquelles se fixaient des crochets qui m'attachaient à un homme collé derrière moi qui leva son pouce en me demandant : " Prête ? " Je me retournais pour voir son visage rassurant et son équipement encore plus sophistiqué que le mien avec des cordages et de la toile enroulée. Que répondre à cet homme professionnel inconnu en qui je sentais pouvoir faire absolument confiance ? Je lui souris donc en répondant : "Ok !"

Brusquement tout un pan de l'avion s'ouvrit sur l'immensité de l'espace et je vis quelques-uns de mes prédécesseurs tomber dans le vide avant que je ne réalise que c'était là ce qui m'attendait de façon

imminente et en une seconde je me sentis propulsée sans ménagement, accrochée à mon coéquipier, Pierre, Tandem-Master, basculant en duo dans le néant glacial en chute libre, grimaçant de froid jusqu'à... ressentir une légère secousse qui semblait freiner la chute crispante mais en même temps grisante : voilà que nous planions en binôme avec douceur au-dessus du monde féérique qu'on pourrait presque dessiner comme l'oiseau blanc de l'homme bleu chapeauté, libre et majestueux dans le ciel azur aux tons dégradés. En levant la tête je m'aperçus qu'un parachute bleu et blanc déployait sa toile légère qui nous portait au-delà des caprices du vent, là où mon "Master" et mes propres pensées voulaient bien me guider...

Je devais faire aveuglement confiance à l'Univers, à Pierre et tout autant à mon compagnon chéri, l'homme le plus adorable et formidable, qui avait manigancé cette surprise-folie de me faire grimper au moins au huitième ciel comme cadeau d'anniversaire inoubliable !

Envolés loin de moi les soucis quotidiens, mes 62 printemps, le handicap, les petits et grands bobos. En survolant librement le monde à si haute altitude j'ai effectivement dépassé le septième ciel avec une amplification de tous mes sens en éveil : j'étais l'Œil Unique qui distinguait le Tout, l'Oreille attentive qui entendait l'Echo de Vie, le Corps léger traversant en une tendre caresse les nuages duveteux dans le bleu peint de l'Artiste Folon dessiné avec son âme d'enfant. Le chapeau, bleu lui aussi, ne protégeait guère de l'eau éternelle du parapluie en fontaine de sa célèbre statue, et l'oiseau blanc de papier nous entraînait de ses toiles aux tons pastel, naïves et parfois incomprises, jusqu'au jeu des mille miroirs qui reflétait les âmes en ricochant à l'infini...

Un pied dans la réalité nous conduisit au resto de l'homme bleu dans une belle salle avec vue sur le parc aux découvertes les plus surprenantes pour qui voulait bien braver les intempéries : marcher sur l'herbe bleue et y croiser notre homme statufié toujours chapeauté emportant une brassée de poissons. Pour notre dîner ? Non, car c'était un délicieux vol-au-vent qui nous attendait, agrémenté de ses succulents accompagnements sans oublier les desserts fondants. Et notre joie.

Avançant dans le temps au gré des chants et courants ; le parachute m'entraîna vol au vent vers le 21 juin, date festive pour l'Oreille musicale où un quatuor m'accueillit chaleureusement : notre Ami Jean Hermans et son compère Freddy Rinck faisant chanter les violons tandis que ces dames, Anne-Marie Wolteche vibrante en Alto et Nicole Lovenberg qui donnait vie à son violoncelle.

L'ensemble frémissait de douces mélodies du premier mouvement Allegro de Jean-Marie Leclair, où les notes virevoltaient jusqu'à la finale Adagio et Presto en passant par Largo, Vivace, Siciliana de Georg Philipp Telemann, sans oublier "l'Oiseau" en Allegro moderato et Scherzo de Joseph Haydn, qui m'emporta ainsi que mes amis vers des cieux enflammés de Divinités Musicales.

Ces merveilleuses notes entrecoupées de contes habilement puisés dans notre enfance et racontés avec brio par l'expressif Jacques Thoorens, et pas seulement dits avec de simples mots mais ponctués de voix, regards et gestes nous faisant frémir ou sourire selon le contexte entre "les deux amis", "le paresseux" et finalement "le chat et le perroquet", cette dernière fable décrite avec ...gourmandise !

Après ce printemps 2018 assez imagé, mon vol en parachute se poursuivit au-delà de l'été qui n'en finissait pas mais avec la promesse d'une fraîcheur annoncée il fallut mettre fin à mon rêve d'Icare et atterrir tout en douceur sur le dos dans les prés, les blés murs, avant de me séparer de mon Tandem-Master et rejoindre mon compagnon et ma famille, la joie au cœur, les étoiles plein les yeux.

Isabelle Schurmans

L'insomnie, une complication majeure de l'AVC

(Par Mathilde Debry)

Ceux qui ont malheureusement fait un AVC ont plus de mal à s'endormir que les autres, selon une nouvelle étude. Un manque de sommeil qui les empêche de récupérer, physiquement et mentalement.

Les patients ayant fait un AVC souffrent d'insomnie, même longtemps après leur accident, selon une nouvelle étude publiée dans la revue *Scientific Reports*.

Plus de temps à s'endormir

Cette complication avait depuis longtemps été identifiée par les médecins, sans pour autant être établie de façon certaine. Pour pallier ce manque de données scientifiques, les chercheurs ont comparé les signaux cérébraux de patients ayant fait un AVC avec ceux de patients n'en ayant jamais fait. L'expérience a eu lieu au moins un an après les différents accidents cérébraux, à l'aide d'un polysomnogramme.

Deux enseignements ont été dégagés. Les patients ayant fait un AVC mettent plus de temps à s'endormir, et leur sommeil est moins "efficace", c'est-à-dire qu'ils passent plus de temps dans leur lit sans dormir que les autres. Par ailleurs, les patients ayant fait un AVC arrivent moins bien à faire des siestes dans la journée. En revanche, les durées de sommeil étaient similaires entre les personnes n'ayant pas fait d'AVC et celles qui en avaient été victimes.

Pour expliquer ces problèmes de sommeil, l'équipe avance que les patients ayant fait un AVC font moins d'exercice physique et ont une plus grande tension psychologique que les autres, à cause notamment des douleurs physiques ou de l'inconfort.

Un risque accru de dépression

Ce manque de sommeil est problématique, car il empêche les malades de récupérer physiquement et mentalement. Il les expose même à un risque accru de dépression, comme vient de le démontrer une étude britannique publiée dans la revue *The Lancet Psychiatry*. D'après les chercheurs de l'Université de Glasgow, lorsque l'on ne respecte plus ses cycles d'éveil et de sommeil, notre organisme ne parvient plus à réguler notre humeur. Cela influe sur notre bien-être et, dans les cas les plus graves, peut conduire à des troubles mentaux tels que la bipolarité et la dépression.

Par ailleurs et selon un tout nouvel essai, si un homme manque de sommeil, sa production de testostérone diminue, ce qui entraîne une diminution de la production d'insuline, conduisant à une hyperglycémie (élévation de la glycémie), voire un diabète. Parallèlement, un manque de sommeil entraîne également une augmentation du taux de cortisol, or cette hormone est naturellement hyperglycémisante.

"L'importance du sommeil dans le rétablissement de nos patients ne doit pas être sous-estimée", en conclut Annette Sterr, auteure de l'étude.

Article de « [pourquoidocteur.com](https://www.pourquoidocteur.com) » site français:
<https://www.pourquoidocteur.fr/Articles/Question-d-actu/25799-L-insomnie-complication-majeure-l-AVC>

Article proposé par **Yvette Jacob**

Croisière touristique le 10/09/2018 avec l'Ancre Bleue

Il s'agit d'une croisière en bateau en partenariat avec la Province de Liège-Tourisme. Cette croisière a lieu tous les 2èmes dimanches du mois, soit à 11h soit à 14h et dure deux heures. Embarquement de 10 passagers dont un maximum de cinq en chaises roulantes.

Le bateau est adapté aux passagers PMR., une plateforme qui monte ou descend permet d'embarquer la personne en chaise roulante sans qu'il y ait de bord à enjamber ou d'autres difficultés rencontrées pour l'accessibilité.

Il s'agit d'un petit bateau, mais bien équipé : petite cuisine, toilettes adaptées et chaises mises à disposition. Il faut noter qu'il y a 10 passagers au maximum, ce qui est agréable pour profiter de la promenade !

Au cours de chaque croisière, une information accompagnée de documents vidéo, photos et d'une petite dégustation de produits liégeois sont offerts.

Le tourisme liégeois : les ponts, les œuvres d'art, les poissons, les pompiers plongeurs etc... le monde de

la navigation fluviale commerciale ou de la navigation de plaisance sont abordés.

Les deux « capitaines » sont bénévoles, aimables et sensibilisés au monde du handicap !

J'avais envie d'essayer cette croisière suite à la « newsletter » d'Autonomia, ASBL spécialisée dans le monde du handicap.

Informations : Ancre Bleue ASBL, route de Becco, 2 4910 THEUX

Tél : 087/541002 GSM :0497/486340

E-mail : ancrebleue@skynet.be

Site web : www.ancrebleue.be

Ivette Jacob

Le GEH et les mots

U Majuscule

Et voici l'upsilon, cette lettre dont on trouve l'équivalent dans bon nombre de mots des langues actuelles. L'équivalent ? Pas vraiment, puisque cet **u** grec a évolué en **i** grec, dont la lettre a été, comme vous le voyez ci-dessus, empruntée **à** la majuscule de l'upsilon. Il s'agit donc d'une lettre dont l'équivalent sonore est l'**iota**, présenté antérieurement, et qui se prononce donc **i** dans **la** plupart des langues, sauf en allemand, où il se prononce comme notre **U**.

Mais cet **y** n'est pas une voyelle quand il se trouve au début d'un mot. Il est alors appelé semi-consonne, mais il tient vraiment le rôle d'une consonne, suivie d'une voyelle, comme dans yeux, yoga, yogourt, yacht ... qui ne sont d'ailleurs pas d'origine grecque. Examinons donc quelques mots où la voyelle **y** provient bien de l'upsilon, donc de l'**U** grec et où elle se trouve toujours à l'intérieur du mot.

Le mot *analyse* y trouve bien sa place (gr. analisis, de analuein, résoudre), puisque c'est ce qu'on est occupé à faire, de même que *dactylo* (gr. daktulos, doigt) puisque je suis occupé à m'en servir ... Et à propos de ce mot **y**, il n'est pas d'origine grecque, mais latine, du mot *ibi*, signifiant ici Et poursuivons cet *embryon* (gr. bruein, croître) puisque nous sommes en plein développement de notre sujet ... En attendant évitons la *glycémie*, concentration du *glucose* dans le sang. Le mot grec glukus, doux, a donné en français à la fois des mots contenant « **gly** » et d'autres contenant « **glu** ». Que cela ne vous empêche pas de faire preuve de *dynamisme* (gr. dunamis, force), sans pour cela utiliser de la dynamite et en évitant tout ce qui peut produire *dysenterie* (gr. dus, mauvais, et sentera, entrailles), *dysharmonie*, *dyslexie* (gr. lexis, élocution) et dysfonctionnements divers.

Le développement mentionné ci-dessus, vous pouvez

en faire des *polycopies* (gr. polus, nombreux). Nombreux, c'est le cas de le dire, car j'ai compté 108 mots contenant « poly » dans le Petit Larousse ! Non, je ne les mets pas tous !

Evitons d'abord la *polyarthrite* (gr. poins et arthron, articulation), arthrite touchant plusieurs articulations. J'espère qu'il n'y a pas trop de *polygames* parmi nous (gr. poins et gamos, mariage), la présence de *polyglottes* serait préférable (gr. poins et glotta, langue). Certains auraient pu fréquenter une école *polytechnique* (gr. poins, et tekhnê, art) et ainsi s'y connaître dans plusieurs domaines. Et enfin, être *polyvalent* (gr. poins, et latin valere, valoir) ne peut être que positif. Et allez écouter une œuvre musicale *polyphonique* (gr. poins, et phone, voix), cela ne peut que vous faire du bien. Et si l'**upsilon** donne l'i grec, d'où provient alors le **υ** présent dans bon nombre de nos mots provenant du grec ?

Il ne vient pas d'une seule lettre, mais d'un digramme, c'est-à-dire un ensemble de deux lettres représentant un seul son. Il s'agit ici d'**omicron** + **upsilon** (**ou**), dont provient donc un seul **u**. Quelques exemples : « **ou** » peut être préfixe avec signification négative, comme dans *utopie*, du gr. **ou** (ne pas) et **topos** (lieu). Dans un tout autre domaine, *urine* et tous ses composés proviennent du grec **ouïron**, urine). Allons plus haut que le précédent et regardons le ciel : nous verrons le nom de la planète *Uranus*, qui provient du grec **Ouranos**, ciel, qui a aussi donné *uranium* et des mots commençant par *urano-*.

Si on y allait saluer **Ourania**, Aphrodite la céleste ?

Enfin ça semble un peu *utopique*...

Jean Hermans

Le GEH épluche la presse

Pairi Daiza rachète le site de l'ex-sucrierie.

Le parc animalier a déboursé trois millions d'euros pour acheter l'ancienne raffinerie tirlermontoise, appartenant depuis 2015 à la Région wallonne, dans le but de fournir des logements à ses collaborateurs. Qui se trouveront ainsi à deux pas de leur lieu de travail. Cela permettra ainsi à la commune de concrétiser son projet de se rendre attractive, d'attirer de nouveaux habitants et donc des rentrées fiscales complémentaires.

Le bourgmestre de Brugelette, longtemps bête noire d'Eric Domb, de Pairi Daiza, se réjouit de l'issue de cette vente, permettant une collaboration inimaginable depuis quelques mois. Ce partenariat public-privé prendra la forme d'un village intergénérationnel et la construction de plus ou moins 300 loge-

ments est prévue d'ici 6 à 7 ans, pour le personnel, pour la commune, des commerces, services de proximité, maison de repos, crèche, école secondaire et activités communales le long de la ligne de chemin de fer.

Alternatif Bien-Etre, journal d'information des solutions alternatives de santé, entame son numéro de juillet par un article sur l'AVC : ce qu'il est, comment on en est victime, comment on le soigne et comment on peut y échapper et y réchapper. C'est de dernier point qui fera l'objet de cet article, puisqu'il présente à ses lecteurs les moyens de ne pas faire de récurrence. Et ce sera ce dernier point qui fera l'objet du résumé :

Six mesures à prendre pour se prémunir et éviter une rechute :

1. Normaliser le facteur de risque principal :

L'hypertension.

Celle-ci est un facteur de risque majeur pour le cœur et pour le cerveau. Une hypertension modérée peut être normalisée avec des principes simples : une alimentation équilibrée (cf. Point n° 6), perdre quelques kilos et pratiquer une activité physique régulière.

2. Exercer une activité physique

Elle diminue d'un tiers le risque d'AVC. Les adultes devraient pratiquer au moins 30 minutes d'une activité modérée 5 fois par semaine (randonnée, vélo, golf ...) Une activité physique adaptée permet d'optimiser la récupération après un AVC en favorisant la motricité fine et en préservant la plasticité cérébrale.

3. Ne pas fumer

Le tabagisme multiplie par 2, le risque d'AVC, est toxique pour les artères, active la formation de caillots et favorise l'athérosclérose.

4. Lutter contre le surpoids

Il accroît la production de substances pro inflammatoires, ce qui accélère la formation de caillots et favorise l'hypertension. Le tour de taille devrait être inférieur à 94 cm pour les hommes et à 80 cm pour les femmes. Pour y parvenir : revoir ses habitudes alimentaires et pratiquer une activité physique régulière.

5. Optimiser son sommeil

On sait que des nuits non réparatrices (moins de 6 heures de sommeil) multiplient par 4 le risque d'AVC par rapport à ceux qui dorment 7 à 8 heures. Les solutions naturelles ne manquent pas pour renouer avec un bon sommeil : phytothérapie, sophrologie, acupuncture, cohérence cardiaque, etc.

6. Adopter une alimentation protectrice

Un nouveau modèle diététique a été mis au point : le

MIND (Mediterranean-Dash Intervention for Neurodegenerative Delay), qui se situe à la croisée entre deux régimes : l'alimentation méditerranéenne, efficace dans la prévention des pathologies cardiovasculaires, et DASH, régime conçu pour faire baisser la tension et favoriser la perte de poids. Le régime MIND comporte tous les aspects d'une alimentation équilibrée et peut réduire de 53 % le risque de développer la maladie d'Alzheimer chez les seniors. Et ce régime va plus loin encore, il limite et ralentit le déclin cognitif chez les victimes d'un AVC, évitant ainsi le risque de développer une démence vasculaire.

Le régime MIND a été désigné comme le plus facile à suivre, étant ni trop restrictif ni trop contraignant. Voici les 10 groupes d'aliments à favoriser :

Des légumes à chaque repas.

Des légumes à feuilles vertes (salade, blette, chou, épinard) à raison de 6 portions de 200 gr. minimum par semaine.

Deux fruits minimums par jour, bonne source de vitamines et minéraux, surtout les plus Protectors : les baies rouges (cassis, groseille, fraise, etc.), la grenade, le raisin rouge, à consommer au moins deux fois par semaine.

Deux à trois portions de poisson et une portion de fruits de mer par semaine. Le rapport oméga-6 et oméga-3 de ces aliments est très favorable. Les poissons gras (sardine, hareng, anchois, saumon, etc.) présentent notamment une teneur en oméga-3 appréciable, avec entre autres des effets anti-inflammatoires.

De la volaille et de la dinde : deux fois par semaine.

Cinq portions d'oléagineux (noix, amandes, graines de lin, etc.), riches en acides gras de bonne qualité et en antioxydants.

De l'huile d'olive pour la cuisson et l'assaisonnement. Privilégier les cuissons douces à la vapeur ou à l'eau et éviter les fritures.

Un verre de vin rouge par jour.

Des céréales complètes ou semi-complètes bio, jusqu'à 3 portions par jour.

Des légumineuses, à raison de 4 portions par semaine.

Et cinq familles d'aliments à éviter :

- Viande rouge et charcuterie à limiter entre 2 et 4 fois par semaine.

- Fromage, pas plus d'une à deux fois par semaine.

- Beurre et margarine, à remplacer de préférence par de l'huile d'olive, sinon pas plus de 10 gr. par jour.

- Viennoiseries, pâtisseries, bonbons, pas plus de 5 fois par semaine.

- Aliments industriels, fritures, fast-food, à éviter ou

se limiter à une fois par semaine.

ALTERNATIF BIEN-ETRE juillet 2018

Waremmes labellisée "Handicity" pour la 2ème fois consécutive

En charge des affaires sociales, ce qui comprend tant la petite enfance que la politique relative aux seniors et aux personnes handicapées, Martine Dumont, échevine des Affaires sociales, est ravie de pouvoir annoncer qu'un nouveau label, dénommé "Handicity", a été octroyé à la ville de Waremmes.

Derrière cette reconnaissance, on retrouve l'Association socialiste de la personne handicapée". Ce label a été créé en 2001 et concerne les communes qui s'investissent concrètement dans le processus d'inclusion de ce type de personnes.

L'échevine assure qu'à Waremmes les autorités communales travaillent depuis longtemps au bien-être des personnes handicapées et cite quelques exemples, comme les aménagements en matière de signalisation routière, une cartographie des places de parking réservées aux PMR, le droit à la différence et aux loisirs adaptés.

Pour les 6 ans à venir, durée de vie du nouveau label, on continuera à équiper le centre sportif par la mise sur pied d'un élévateur permettant la mise à l'eau, ainsi que d'une rampe d'accès.

La Dernière Heure 31 juillet 2018

Gare à la pollution à côté de "l'assiette".

En plein été, le soleil pousse les affamés vers l'extérieur. Les terrasses restent donc pleines, mais leurs assiettes reçoivent les gaz d'échappement des bus, camions et voitures. Mais le risque de pollution reste faible. Il faut du temps pour que les particules polluantes présentes dans l'air s'installent dans l'assiette. Or le temps entre le moment où le plat est servi et celui où il est mangé est court.

Mais le problème n'est pas l'ingestion, mais bien l'inhalation des polluants, et surtout ce qu'on appelle les particules fines, dont l'Organisation Mondiale de la Santé avait en 2013 signalé la dangerosité et les avait classées comme cancérigènes. Cette pollution est bien sûr la plus nocive là où la concentration automobile est la plus forte. Il vaut donc mieux de manger à l'intérieur. C'est bénéfique et ça l'est encore davantage si le restaurant dispose de l'air conditionné.

Le Soir 2 août 2018

Respirer en ville revient à fumer plusieurs cigarettes.

Vous êtes fumeur ou non ? De toutes façons vous respirez les composés toxiques de plusieurs cigarettes par le simple fait de vous promener dans les grandes villes européennes. Telles sont les conclusions d'une étude menée par l'association européenne "Transport et Environnement".

Selon les résultats de cette étude, 4 jours = 2,75 cigarettes à Londres", 4 à Rome, 2 à Amsterdam et Paris, 1 à Barcelone. Et à Bruxelles ? Elle ne fait pas partie de cette étude, mais bien d'une autre, confiée à Jens Muller, de la même ONG "Transport et Environnement", et qui révèle qu'un an dans les rues de Bruxelles équivaut à fumer 285 cigarettes !

On peut regarder le niveau de pollution de l'air en direct grâce à l'application de Bruxelles environnement, et on n'y échappe pas, l'air pollué entre dans les maisons, les bureaux et surtout dans les écoles.

La Dernière Heure 11-12 août 2018

Une maison pour les jeunes aidants proches.

Ce 26 septembre, la toute première maison d'accueil pour jeunes aidants proches ouvrira ses portes à Bruxelles. Ces jeunes qui aident régulièrement un proche en situation de handicap représentent 14% des élèves de secondaire, donc environ trois élèves par classe.

Julie Dupont, chargée de mission à l'ASBL "Jeunes aidants proches" explique que la situation de ces jeunes qui viennent en aide à un membre de leur famille en situation de dépendance est très pesante, et ils ont donc besoin d'être soutenus physiquement et psychologiquement pour que ça n'impacte pas trop lourdement leur vie.

L'association s'est donc donnée pour mot d'ordre de venir en aide à ces jeunes tout en les laissant aider l'autre, pour qu'ils ne s'oublient pas eux-mêmes et continuent à avoir une vie sociale, des loisirs et une bonne santé, car beaucoup de ces jeunes font un burn out ou une dépression et il y en a qu'on retrouve en hôpital psychiatrique.

Grâce à cette maison d'accueil qui leur fournit un endroit de calme, ces jeunes aidants auront un lieu qui leur sera entièrement dédié, où ils pourront venir faire leurs devoirs tranquillement et se reposer.

La Dernière Heure 24 août 2018

Mieux accueillir les élèves handicapés

En Belgique, les élèves en situation de handicap fréquentent généralement l'enseignement spécialisé, mais depuis quelques années ils peuvent également fréquenter une école dite d'enseignement ordinaire, mais sans aménagement spécial pour eux. C'est donc une des grandes nouveautés de cette rentrée scolaire : les élèves du secondaire qui ont des besoins

spécifiques en raison d'une maladie, d'un handicap ou d'un trouble de l'apprentissage peuvent désormais demander de bénéficier d'aménagements raisonnables dans leur établissement scolaire. On entend par aménagement raisonnable une mesure qui permet à l'élève de poursuivre son parcours scolaire.

Un exemple : un élève qui souffre de difficultés visuelles recevra les documents rédigés avec une taille de police plus grande. Ce type d'aménagement doit être réalisable facilement sans demander trop d'investissement en temps et en argent, tant à l'élève qu'à l'enseignant, et répondre aux besoins réels de l'élève. Pour pouvoir bénéficier de ces aménagements raisonnables, l'élève doit être diagnostiqué par un professionnel de la santé et l'attestation doit dater de moins d'un an au moment où la demande est introduite pour la première fois auprès d'un établissement scolaire. Et ces aménagements peuvent profiter à tous les élèves, handicapés ou non.

La Dernière Heure 8-9 septembre 2018

Article proposé par **Jean Hermans**

Reconnaître les symptômes d'un AVC est une urgence.

L'Accident Vasculaire Cérébral (AVC) comprend les hémorragies cérébrales mais aussi et surtout la thrombose cérébrale responsable d'une occlusion artérielle avec un infarctus dans une région du cerveau.

Il est possible de réduire les conséquences de l'AVC par des traitements administrés très précocement : **la thrombolyse intraveineuse** dans les 4h30 pour dissoudre le caillot obstruant l'artère du cerveau et **la thrombectomie** dans les 6 heures pour 'aspirer' le caillot par un fin cathéter introduit jusqu'au caillot.

La reconnaissance précoce des symptômes par la population est donc primordiale : faiblesse d'un bras et de la jambe, paralysie de la bouche, trouble de la parole, obscurcissement de la vision. Idéalement, le patient doit arriver aux urgences neuro-vasculaires dans les 60 minutes après son AVC ; le scanner doit être réalisé dans les 20 minutes et la thrombolyse doit débuter dans les 60 minutes après l'admission du patient.

Professeur Patrice LALOUX

Centre Namurois de Neurologie

CHU UCL Namur – site Godinne

Tél. : 0032 81.42.33.21 Mobile : 0477.316.042

Article présenté par **Douceline Kesteloot**

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

jean-paul.dumoulin@skynet.be

+32 497 50 46 79



Organigramme du GEH (2018)

Ses administrateurs

- 1- **Thierry Carière** (président : Administrateur délégué)
- 2- **Mireille Croes** (vice-présidente : Antenne Charleroi)
- 3- **Isabel Cevada** (secrétaire et trésorière : Antenne Ottignies)
- 4- **Martine Belin** (conseillère : Antenne Namur)
- 5- **Douceline Kesteloot** (conseillère)
- 6- **Jean –Claude Alsteen** (conseiller: Antenne Namur)
- 7- **Jean-Paul Dumoulin** (conseiller : Antenne Arlon)
- 8- **Ivette Jocab** : (conseillère : Antenne de Liège)

Assemblée générale

Ses membres effectifs

- 1- Jean Hermans : antenne Liège
- 2- Roland Pinon : antenne Charleroi
- 3- France Lizon : antenne Berchem-Ste Agathe (Bxl)
- 4- Sabine Toussaint : antenne de Wavre
- 5- Louis Dumont : antenne de Mons
- 6- Carole Meunier : antenne de Nivelles
- 7- Fernand Migeal : antenne Arlon
- 8- Désiré Glibert
- 9- Martine Schenus
- 10- Patrick Stroobants

Membres adhérents

Définitions :

- Administrateurs : membres composant le Conseil d'administration de l'association et participant à sa gestion autour du président.
- Membres effectifs : membres actifs dans l'association, autre qu'administrateur, et ayant droit de vote à l'assemblée générale annuelle à laquelle il sont tenus d'assister pour approbation de sa gestion.
- Membres adhérents : qui bénéficient des actions du G.E.H. sans droit de vote à l'assemblée générale.

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



Une nouvelle dimension de la mobilité réduite

Notre Activité

- Adaptation de véhicules pour personnes moins valides
- Conduite-accès-transport PMR
- Réalisations personnalisées
- Achat-vente de véhicules d'occasion adaptés

Nos Atouts

- Près de 30 ans d'expérience dans l'automobile
- Conception et réalisation sur mesure en nos ateliers
- Travaux garantis 2 ans
- Véhicule de remplacement adapté (gratuit)
- Nous acceptons les cessions de créances



Rue du Berceau,
84 - 1495 Marbais
(Villers-la-Ville)



www.tci.be



info@tci.be



Tél: 071 87 46 68

Fax: 071 87 46 69



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

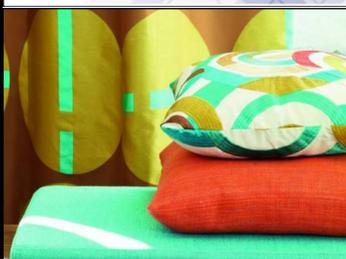


RESTAURANT

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



wave décoration

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

www.wave-decor.be

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

