

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

## **LE PETIT HÉMI-LIEN 2021 « 25ème année »**

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

**N°11/2021 (novembre) Clap 245ème**

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

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

E-Mail : [g.e.h@scarlet.be](mailto:g.e.h@scarlet.be)

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

### **Antennes :**

- 1- CHARLEROI ET REGION : Rue de la Dîme, 26 - 6120 NALINNES ☎ 071/21.68.28
- 2- LIEGE ET REGION : Rue Nicolas Lenoir, 83 - 4340 Villers-l' Evêque ☎ 04/257.65.56
- 3- MONS ET REGION : Rue A. Charrettes, les72 - 7390 QUAREGNON ☎ 065/88.51.24
- 4- OTTIGNIES : Clos A. Sax, 3, - 1342 LIMELETTE ☎ 10/40.24.42
- 5- WAVRE ET REGION : Av. Félix Lacourt, 130 - 1390 Grez-Doiceau ☎ 0475/395.396
6. NAMUR ET REGION : Ch. de Dinant, 343/6 - 5000 NAMUR ☎ 081/22.47.59

7- NIVELLES ET REGION : Avenue du Centenaire, 57/81 1400 NIVELLES

☎0473/540.133

8- ARLON ET REGION : Chaussée de Florenville,46 6840 MONTPLAINCHAMPS  
0497/504679

9- BRUXELLES : Av de la Basilique, 1/9 1082 BERCHEM-ST-AGATHE ☎  
02/465.66.20

### **Chers amis,**

- Nous nous rencontrons le **dimanche 21 novembre à midi** pour le traditionnel repas du GEH au restaurant « **les 3 Clés** » à Gembloux, Chaussée de Namur, 17.

Nous attirons votre attention sur le fait qu'il faudra le **Covid Safe Ticket** ou un test **PCR de moins de 48h**, ceci pour respecter les mesures sanitaires en vigueur.

### **Infos GEH**

- En ce qui concerne le repas annuel, Le GEH participe financièrement à hauteur de 67% dans le prix de départ. Il s'agit d'un repas gastronomique qui ravira nos papilles !

Un coupon réponse avec tous les renseignements nécessaires est joint à cette publication.

Nous nous réjouissons de vous revoir lors de cette belle journée !

### **Infos générales**

- **Immunité** : peut-on vraiment résister à tout ? oui et non... Notre système immunitaire est essentiel. Il agit comme un bouclier contre les bactéries, les virus, les corps étrangers...C'est en quelque sorte la capacité de notre corps à se défendre face à certaines menaces. Mais il n'y a pas de remède miracle ! La clef demeure dans une bonne hygiène de vie. L'immunité s'acquiert dès l'enfance, son efficacité varie au cours de l'existence et s'affaiblit avec l'âge et la maladie. Selon les épidémiologistes, il y a des comportements qui affaiblissent nos défenses et d'autres qui les renforcent.

Comme nous l'avions déjà mentionné, une bonne alimentation, une activité physique régulière, la gestion du stress, un sommeil de qualité, l'absence de tabac nous apportent des facteurs protecteurs.

**La vitamine D** contribue au fonctionnement normal du système immunitaire, **mais ne le renforce pas !**

Pour arriver à un taux de vitamine D correct, l'exposition raisonnable à la lumière naturelle et la consommation régulière de poissons gras, d'œufs et de produits enrichis en vitamine D ne suffisent pas.

Une prise de sang permettra de déterminer la dose en vitamine D qu'il faudra prendre. La posologie est ainsi adaptée aux besoins spécifiques de chaque personne.

**Et la vitamine C ?** IL n'existe pas de données spécifiques relatives à son effet. Elle est plus intéressante pour ses propriétés antioxydantes que pour sa capacité à renforcer le système immunitaire (magazine Solidaris)

- **T**oute personne âgée de 18 ans peut introduire une demande d'allocation de handicap, qu'il s'agisse de l'allocation d'intégration ou de remplacement de revenu.

Concrètement, il ne faut plus avoir 21 ans, mais bien 18 ans aujourd'hui pour introduire une demande d'allocation handicap, et ce depuis août 2020. (magazine handylogue)

- **L'**allocation d'Aide à la personne âgée dépend maintenant des régions. En région Wallonne, la gestion de cette allocation a été confiée aux mutualités. Cela signifie que les dossiers sont transmis automatiquement à l'organisme assureur (mutuelle) auprès duquel la personne est affiliée. La mutualité assure les paiements ainsi que le suivi des dossiers.

En région bruxelloise, l'organisme public Iriscare est compétent pour l'octroi de l'allocation d'aide aux personnes âgées pour les bénéficiaires habitant Bruxelles (magazine Handylogue)

- **L**u dans **Le soir** du 28 octobre : rubrique Ma santé (Pauline Martiale) : Le 29 octobre, c'était la journée mondiale de l'AVC.

L'occasion de sensibiliser à l'un des déficits permanents qu'il peut induire : la spasticité.

Elle est traitée, entre autres, par la toxine botulique, aujourd'hui mieux remboursée.

« Il s'agit d'un raidissement ou d'une contraction musculaire involontaire, le patient ne la contrôle pas. En fonction du muscle touché, il se retrouve par exemple dans l'impossibilité de contrôler le dépliement de sa main, d'autres ont les doigts de pied en griffe. C'est non seulement douloureux, mais aussi invalidant, puisque cela rend difficile l'accomplissement de nombreuses activités quotidiennes à la maison ou au travail. Des solutions médicamenteuses ou chirurgicales existent pour traiter la spasticité. Lorsque cette dernière est localisée, la toxine botulique de type A constitue un traitement couramment utilisé. L'injection se fait souvent sous échographie, dans le muscle concerné. Elle a pour conséquence de bloquer la communication entre les nerfs et les muscles. Résultat : les muscles se détendent, permettant aux patients de mieux contrôler leurs mouvements »  
Dixit le Professeur DELTOMBE (CHU UCLNamur)  
Depuis 2001, la toxine botulique est remboursée par l'INAMI dans des conditions strictes : pour les membres supérieurs si elle est utilisée dans les 3 à 12 mois après un AVC. **Mais depuis le 1<sup>er</sup> août 2021, ces conditions ont été étendues.** Le remboursement de ce traitement est effectif pour les membres supérieurs, quelle que soit l'origine de la spasticité et au niveau du pied après un AVC ou un traumatisme crânien.

- **N**ous avons reçu la société G. MEDI qui nous a présenté le PNEUMAFLEX, un releveur de pied dynamique. Ce système permet une participation active pour une rééducation importante à la marche, il concerne plusieurs pathologies et notamment l'hémiplégie.



- **U**ne femme raconte à un ami qu'elle est en surmenage au travail et qu'elle a besoin de repos. Il lui conseille de trouver quelque chose pour faire croire à son patron qu'elle est en burn-out. Le

lendemain, son patron arrive au boulot et voit sa secrétaire accrochée au plafond en train de dire : « je suis une ampoule, je fais de la lumière »

Très inquiet, il la renvoie à la maison et lui dit de se reposer. A ce moment, sa collègue blonde se lève, prend ses affaires et dit : « je suis désolée, mais sans lumière, je n'arrive pas à travailler. Je rentre à la maison »

- **D**ans un cinéma où on joue un film policier à suspense, un spectateur entre au moment où le film vient de commencer.

Sa lampe torche à la main, l'ouvreuse le guide, éclaire chaque marche pour qu'il ne trébuche pas, et l'amène jusqu'à un fauteuil libre.

- C'est trop près, vous n'auriez pas une autre place ? Elle repart dans l'autre sens et le guide jusqu'à un nouveau siège.

- Là, c'est vraiment trop de côté, il n'y a rien de plus central ?

Elle parcourt toute l'allée, repère enfin une place en plein milieu et elle y conduit le type, qui lui donne royalement une pièce de 10 cents !

Alors, elle se penche vers lui et lui dit à l'oreille : c'est le juge l'assassin !

- **C'**est un touriste qui arrive en vacances en Bretagne, et ce jour-là, il pleut ! Le lendemain, il va sur le pas de la porte et il pleut ! le surlendemain, idem !

Au bout d'une semaine, il se décide à sortir et chemin faisant, sous la pluie, il rencontre un jeune homme et lui pose la question... « ça fait combien de temps qu'il pleut comme ça, en Bretagne ? »

« Je ne sais pas, moi, je n'ai que 18 ans »

### **Les anniversaires GEH**

- **P**armi ceux dont nous connaissons la date de naissance, en ce mois **de novembre 2021** nous penserons : le **8** à Roland **PINON**, le **9** en mémoire de Michel **LECLERCQ**, le **11** à Jean-Paul **DUMOULIN**, le **19** à Dominique **GAILLY** et le **26** à Monique **De PLAEN**

Même, et surtout, s'il leur est impossible de nous rejoindre, ils recevront comme d'habitude une petite attention du GEH par l'entremise de nos amis Marie-Jeanne et Jean-Claude ALSTEEN (081/21.21.90)

*Si vous ne figurez pas encore dans notre liste, rien de plus facile ! Vérifiez et communiquez-nous votre date de naissance, par coup de fil ou courriel. Nous y apporterons toute la discrétion voulue. Nous*

savons que vous appréciez à chaque fois cette petite attention GEH.

Cotisation de 20.00 € au compte GEH : BE 48114905921427 Exonération pour tout don de

40.00 € minimum. (45% de réduction via vos impôts). Il est OBLIGATOIRE de bien mentionner « don » en communication



## Mot du président

Même si l'affluence n'était malheureusement pas encore celle espérée, elle faisait plaisir à voir cette **JOIE** des retrouvailles pour ceux qui nous avaient gratifiés de leur présence **en ce 21 octobre dernier**.

**JOIE** manifestée dès l'entame avec le concours de l'ami **Beethoven** par son hymne éponyme interprété à l'harmonica, à la surprise de ceux qui découvraient pour la 1<sup>ère</sup> fois cette habitude désormais de mise en début de chacune de nos rencontres. Nous permettant de cette façon de perpétuer modestement la mémoire de **feu l'ami Jean Hermans** qui, lui (rappelons-nous), nous introduisait au violon chacune de celles-ci.

Réunion fort intéressante surtout par le thème proposé par **G-Médi** « **Les aides Techniques** ». L'occasion pour nous de découvrir ou redécouvrir ces objets ou astuces apportant confort et/ou plaisir retrouvé dans ces gestes émaillant notre vie quotidienne.

En effet, pour cette 1<sup>ère</sup> occasion de se revoir, nous avons choisi de renouveler l'invitation faite à **G-Médi** en mars 2020 mais annulée pour cause Covid. G-Médi que beaucoup d'entre nous connaissent pour y avoir déjà trouvé « chaussure à leur pied (!!!) » Et aussi parce que, pour rappel, ils ont la gentillesse de mettre à notre disposition chaises, scooters ou voiturettes électriques lors de nos excursions, permettant ainsi à certains de nous accompagner, (r)assurés de pouvoir donc se déplacer facilement. Sans quoi ils ne pourraient nous accompagner.

Comme nous l'avons évoqué, le mois passé et réévoqué ci-dessus par **Ivette**, voici déjà que se profile **l'avant dernier RDV** de cette oh combien stressante année 2021 puisque c'est à nouveau autour d'une bonne table qu'il aura lieu. Avec cette fois **67%** du coût réel pris en charge par le **GEH**. Effort financier une nouvelle fois très important que nous espérons de nature à convaincre les hésitants. Comme annoncé sur les ondes, le **Covid Safe Ticket** sera de mise à l'entrée, seule manière de nous protéger tous en ces foutus temps « Covidiens »

A peine aurez-vous reçu et aurez-vous pu lire votre présent Pt HL, qu'il vous faudra très vite déjà penser à vous manifester auprès d'**Isabel**.

Nous insistons particulièrement pour que vous ne remettiez pas à plus tard votre inscription car nous devons en effet tenir le restaurant au courant du nombre d'inscrits, comme nous l'avons déjà fait pour le choix du menu. Vous aurez bien sûr jusqu'à 3 jours avant le Jour J du dimanche 21 novembre pour vous désister avec l'assurance d'être alors remboursés.



Et Pour illustrer ce **245, Daniel**, notre « **général bouchons** », nous suggère de joindre une photo de la dernière (en date) nouvelle livraison d'un stock de bouchons plastiques effectuée fidèlement par nos (pourtant) lointains amis Bougard (Ciney ?).



**Thierry**