

# Parkinson

MAGAZINE

*Je vous souhaite des rêves  
à n'en plus finir et l'envie furieuse  
d'en réaliser quelques uns*

*Jacques Brel*



### « **Egalité, Liberté, Humanité** »

« *Tou.te.s Ensemble bien plus fort.e.s* »

Chers Membres APk, Cher.e.s sympathisant.e.s, Chèr.e.s Ami.e.s,

Voici notre magazine ouvrant les portes de 2024, en continuité des avancées déjà en chemin faisant face à une actualité mondiale où les mots « égalité, liberté et humanité » nous rappellent qu'il nous faut revenir à plus d'Humanisme dans un cadre de Santé largement intégrative afin de ne pas perdre notre identité, notre avenir.

Plus d'humanisme, plus de proximité, plus de participation active à une nouvelle politique de vie qui place l'environnement au premier rang des préoccupations indispensables à notre mieux être.

Comme l'évoque l'intervention du Professeur Gaëtan Garraux, membre de notre comité scientifique, l'importance grandissante des maladies de Parkinson diagnostiquées de plus en plus jeunes, cela ne relève pas seulement de facteurs génétiques et des techniques de détection performantes mais aussi de l'impact de plus en plus percutant des facteurs toxiques de l'environnement inducteurs de la maladie, dans un contexte où malheureusement l'approche économique prévaut toujours sur la prévention.

L'utilisation des Interventions Non Médicamenteuses (INM) à bon escient, en parallèle aux traitements médicamenteux et chirurgicaux qui ont déjà prouvé leur utilité, nous permettra sans doute de revoir notre vision de ce qu'est d'être malade et surtout comment y faire face tout en s'enrichissant de ce parcours de vie imposé.

Plus que de craindre le développement de l'Intelligence Artificielle, nous devons l'appréhender afin d'en retirer les avantages sans être dépassés, en bénéficiant des prises en charge plus personnalisées et donc plus efficaces, et en tenant compte de la vraie réalité de terrain avec toutes ses implications environnementales, sociales, économiques et culturelles.



En ce qui concerne l'Association Parkinson, nous avons choisi de participer activement à ce renouveau, en particulier par la promotion des activités physiques adaptées dans le cadre de la « **Non Pharmacological Intervention Society** » (NPIS).

Et dans le cadre de « **Park & Move APk** », avec la parrainage de Jean Michel Saive et aussi de la Fédération nationale et mondiale de Tennis de Table et Handisport, nous avons déjà entamé ce mouvement de réinsertion par le sport.

D'autre part, de nouveaux **défis aux couleurs de l'APk** seront aussi portés en cours d'année par Olivier Deharynck, malgré la maladie de Parkinson, coach sportif habitué des triathlons, grâce à une équipe d'ami.e.s rodée aux plus grandes performances :

- Une « promenade » en marche nordique joignant Liège à Dinant.
- Un pont d'Amitié entre la Belgique et la France en fusée à pédales allant de Nivelles à Montpellier.



# Sommaire

Un nouveau **projet soutenu par l'INAMI** nous permettra aussi, selon des critères encore à définir, d'avoir la possibilité d'accompagner de façon plus personnalisée certain.e.s d'entre vous dans les méandres parfois difficiles à cerner des structures de soins de santé au sens large, en concertation avec la première ligne médicale.

Par ailleurs, comme cela a déjà été le cas lors des récentes ouvertures des nouvelles antennes APk, la **Journée Mondiale Parkinson** sera surtout centrée sur des ateliers de mieux-être (sophrologie, méditation, biodanza, qi gong, danse thérapie, harpe et sons, esthétique, nutrithérapie...)

Comme déjà évoqué, les candidatures pour la participation à la **création des ateliers thérapeutiques** reste ouverte dans votre rôle de « Patient.e.s expert.e.s » afin de mieux cerner vos besoins et attentes .

La **formation continue Parkinson auprès des professionnel.le.s de la santé** se poursuit aussi, comme chaque année, sous l'égide de la SPF Santé, grâce à la participation active de nombreux membres du comité scientifique.

Enfin, si vous-même ou votre entourage le plus large vous pensez rencontrer les critères pour poser votre **candidature à être membre du conseil d'administration**, nous vous attendons.

Tout ceci ne serait naturellement pas possible sans l'enthousiasme de l'équipe des employé.e.s qui s'est récemment agrandie par Julien Mercier qui vous est présenté, mais aussi les coordinateurs/trices bénévoles des antennes et naturellement les membres du conseil d'administration et du comité scientifique qui soutiennent nos actions.

## Nous vous souhaitons une excellente Nouvelle Année 2024

Pour les membres du conseil d'administration et de l'équipe des employé.e.s APk.

Bien cordialement,

**Gianni FRANCO**  
Président APk

### Et si nous en parlions ?

Parkinson juvénile - précoce : quand la maladie atteint parfois les personnes jeunes. Professeur Gaëtan Garraux ..... 4-7

### Poème

Lettre à moi-même (recueilli par C. TERCAFS) ..... 8

### Actualité

Inauguration de l'antenne de Dinant pour le sud de la province de Namur ..... 7

L'expérience Biodanza, du massage, de la marche nordique, de la musique thérapeutique, de l'olfactothérapie ..... 8-17

Inauguration de l'antenne d'Andenne ..... 18

Le saviez-vous ? Pourquoi la Tulipe rouge ? ..... 19

**Présentation des vœux de l'équipe APK** ..... 20

### L'APK s'agrandit

Présentation de Monsieur Julien Mercier, chargé de projet ..... 21

### Coordinateurs bénévoles

Remerciements aux coordinateurs.trices d'antenne ..... 22

### Témoignages

Suzanne, une femme de l'ombre qui nous fait briller par sa lumière ..... 23-24

Bonjour à toutes et tous ! (Thierry Desmecht) ..... 25

Marie-Claire Marlot, une dame d'exception ! ..... 26-27

### Echos de nos antennes

Echos de C. BURNOTTE, V. SANDERS et C. TERCAFS ..... 28-40

### Les rendez-vous de nos antennes

Nos activités locales et externes ..... 41-51

### Jeux et loisirs

Le mandala du trimestre, jouons avec les chiffres ..... 52-54

### Programme de la formation continue Parkinson pour les professionnels de la santé

..... 55-57

### Appel à candidatures

Education thérapeutique APk - EplC ..... 58

### Appel à candidatures pour le Conseil d'Administration

..... 59

Le contenu des textes dans ce magazine reste sous la responsabilité de ses auteurs/trices

## PARKINSON JUVÉNILE - PRÉCOCE : QUAND LA MALADIE ATTEINT PARFOIS LES PERSONNES JEUNES

**Christine PAHAUT**

*Parkinson Nurse - Tabacologue - Sophrologue Caycédiennne.*

### J'ai rencontré pour vous

*Le Professeur Gaëtan Garraux*

*En Belgique, quelque 30 à 50000 personnes vivent avec la maladie de Parkinson. Cette maladie neurodégénérative apparaît aux environs de la seconde moitié de la vie. Toutefois, il existe une forme plus rare de cette maladie. La maladie de Parkinson peut affecter des personnes avant l'âge de 40 ans voire même plus jeunes. Pour répondre à la question : « Parkinson juvénile-précoce, quand la maladie de Parkinson atteint parfois les personnes jeunes », nous avons invité le Professeur Gaëtan GARRAUX, chef de clinique dans le service de neurologie du CHU Sart Tilman Liège et Professeur de Biochimie et Physiologie du système nerveux à la faculté de médecine de l'Université de Liège, qui par son expérience scientifique va nous apporter quelques précisions.*

**Ch.P. :** Bonjour Professeur GARRAUX, parlez-nous un peu de vous ?

**G.G. :** Lors de mes études secondaires, mon choix était orienté vers des études scientifiques médicales mais également en histoire. Finalement la première option s'est imposée. C'est à cette époque que j'ai découvert pour la première fois Liège, sa vie culturelle, sportive et estudiantine. Mon premier stage de médecine s'est déroulé un peu par hasard dans le service de neurologie du CHU de Liège dirigé à l'époque par le Pr Franck. La neurologie ne m'a plus quitté depuis lors, d'abord comme étudiant puis assistant puis spécialiste en neurologie. Assez rapidement dans ce parcours, le Pr Franck avait orienté mon activité vers le domaine de la maladie de Parkinson et des mouvements anormaux. Parallèlement j'ai poursuivi la recherche à l'Université de Liège mais également, pendant deux ans - de 2001



à 2003 - dans un laboratoire américain situé aux instituts nationaux de la santé (NIH), dans la proche banlieue de la capitale, Washington DC où j'ai rejoint l'équipe du Dr Mark Hallett. Depuis 2012, j'enseigne les fondements du fonctionnement du système nerveux aux étudiants de la Faculté de Médecine à l'université de Liège. Ce poste académique ne m'empêche pas de poursuivre de façon plus limitée mes activités cliniques au CHU de Liège, la recherche... et des activités physiques, principalement la natation et la course à pied.

**Ch.P. :** La maladie de Parkinson précoce se manifeste-t-elle différemment ?

**G.G. :** Globalement les premiers symptômes qui apparaissent chez les personnes avant l'âge de 50 ans ressemblent pour beaucoup à ceux qui sont décrits par les personnes plus âgées : tremblement, raideur, lenteur, à distribution asymétrique – plus prononcés à droite ou à gauche, problèmes de sommeil, de transit intestinal... Par rapport aux formes à début plus tardif, la rigidité et des postures anormales paraissent plus fréquentes.

**Ch. P. :** Quelle en est la prévalence ?

**G.G. :** Un des principaux facteurs de risque de la maladie de Parkinson est l'âge quelle que soit la région du monde où l'on réside. Dans la plupart des cas, la maladie débute après l'âge de 60 ans. Mais dans 3 à 7 % des cas dans les pays occidentaux – et plus de 10 % des cas au Japon – des symptômes apparaissent avant l'âge de 50 ans. Dans ce cas on distingue deux catégories de personnes :

**1.** Celles chez lesquelles la maladie a débuté avant l'âge de 21 ans : il s'agit alors de formes juvéniles. Celles-ci sont très rares et souvent liées à la présence d'une anomalie génétique.



## Et si nous en parlions ?

**2.** Celles dont la maladie a débuté après l'âge de 21 ans : il s'agit de formes à début précoce.

**Ch.P. :** Y a-t-il une prédisposition génétique ?

**G.G. :** on observe la présence d'une histoire familiale chez environ 30 à 50 % des personnes dont la maladie a débuté avant 50 ans ce qui suggère un rôle important de facteurs génétiques. Le risque de prédisposition génétique augmente encore davantage chez les personnes dont la maladie a débuté avant 21 ans. Les recommandations actuelles sont en faveur d'une analyse génétique chez toutes ces personnes. Un résultat est positif dans 10 à 20 % des cas. En présence d'un résultat positif, l'intérêt d'une analyse génétique est double. Premièrement, apporter des conseils génétiques au patient et à son entourage familial. Deuxièmement, comme dans d'autres domaines de la médecine, l'industrie pharmaceutique développe des traitements innovants ciblés vers certaines anomalies génétiques. On parle ici de médecine personnalisée.

Même en l'absence d'anomalie génétique identifiée, le risque de développer une maladie de Parkinson chez les autres membres de la famille au premier degré est multiplié environ par 8 contre 3 chez les proches de patients atteints d'une maladie à début plus tardif.

**Ch.P. :** L'évolution de la maladie de Parkinson juvénile – précoce est-elle différente de la forme plus tardive ?

**G.G. :** Lorsqu'elle a débuté avant 50 ans, l'évolution de la maladie est souvent caractérisée par :

- une vitesse d'aggravation globale plus lente ;
- la présence plus fréquente de posture anormale des membres ou de la tête au repos ou à l'effort ;
- la survenue plus précoce de complications induites par des médicaments comme des fluctuations et des mouvements anormaux involontaires ;
- l'apparition plus tardive de difficultés éventuelles de concentration et de mémoire ;
- un risque plus élevé de problèmes de santé mentale comme l'anxiété et la dépression ;
- un risque accru de développer un comportement impulsif difficile à contrôler volontairement. Cela peut se traduire par une tendance démesurée à jouer à des jeux de hasard, à faire des achats excessifs, une hypersexualité, une cyberaddiction, du grignotage...



Professeur Gaëtan Garraux

**Ch.P. :** Les traitements de la maladie de Parkinson juvénile - précoce sont-ils différents de ceux prescrits de la forme plus tardive ?

**G.G. :** Les traitements que l'on propose aux personnes dont la maladie a débuté avant 50 ans sont identiques à ceux disponibles chez les personnes plus âgées. On pensait jadis qu'il y avait un avantage à retarder l'utilisation de lévodopa (Prolopa) chez les personnes plus jeunes, mais il n'y a pas de preuve scientifique solide en faveur d'une telle stratégie. Par contre, les personnes plus jeunes se montrent souvent plus réceptives aux recommandations concernant le maintien d'une activité physique adaptée et régulière.

**Ch.P. :** Lorsque la maladie de Parkinson juvénile – précoce affecte la jeune femme, la grossesse sera-t-elle possible ?

**G.G. :** La problématique de la grossesse et de l'allaitement maternel mérite une attention particulière chez les femmes jeunes. Malheureusement, elle a été peu étudiée.

Une grossesse est bien entendu possible chez les femmes qui souffrent d'une maladie de Parkinson, y compris chez celles dont la maladie est traitée avec l'aide d'un neurostimulateur cérébral. Il ne

## Et si nous en parlions ?



semble pas que la maladie de Parkinson ait un impact significatif sur la fertilité, ou l'accouchement. Selon certaines études, le taux de fausses couches et d'avortement n'est pas différent de celui de la population générale. L'effet de la grossesse sur la maladie est très variable d'une femme à l'autre : pas de modification, aggravation transitoire, ou amélioration transitoire.

**Ch.P. :** Comment évolue la maladie de Parkinson durant la grossesse ? Existe-t-il un retentissement de la grossesse sur la maladie de Parkinson ? Existe-t-il des complications obstétricales et fœtales liées à la maladie de Parkinson ?

**G.G. :** On dispose de peu d'informations sur le risque lié à la prise de médicaments antiparkinsoniens pendant la grossesse et l'allaitement. On considère généralement que la prise de lévodopa (Prolopa) n'augmente pas le risque naturel de malformation ou de complications pendant la grossesse. Selon les connaissances actuelles, le bénéfice du traitement par lévodopa se maintient pendant la grossesse. Par contre, certains médicaments doivent être impérativement évités pendant la grossesse comme les agonistes dopaminergique (Mirapexin, Requip...), des inhibiteurs enzymatiques (Eldepryl, Azilect, Xadago, Comtan, Stalevo...), des médicaments en contre le tremblement (comme l'Artane ou le Kemadrin) mais également des médicaments qui visent à lutter contre les dyskinésies comme l'amantadine.

On connaît peu de choses sur l'impact des médicaments pendant l'allaitement. On considère que la prise de lévodopa et d'autres médicaments n'est pas recommandée bien que l'on ait rapporté des cas de femmes allaitant avec succès sous lévodopa.

**Ch.P. :** La maladie de Parkinson juvénile-précoce influence-t-elle l'espérance de vie et la qualité de vie ?

**G.G. :** Non l'espérance de vie n'est pas réellement différente que la maladie débute avant ou après 50 ans. Par contre, les personnes de la première catégorie souffrent davantage de l'impact potentiel de la maladie sur leur vie professionnelle, familiale et sociale. En effet, les jeunes adultes sont plus susceptibles d'être professionnellement actifs et d'avoir des enfants plus jeunes et, par conséquent, l'impact sur la productivité globale et le pronostic est plus important. La durée de la maladie étant plus longue chez les patients dont la maladie a débuté avant 50 ans, les conséquences physiques, économiques et psychologiques de la maladie peuvent être plus lourdes lorsqu'ils atteignent l'âge des personnes à début plus tardif.

**Ch.P. :** Quelle autre question voudriez-vous que je vous pose ?

**G.G. :** L'emploi est une autre question importante pour les patients dont la maladie a débuté avant 50 ans mais aussi pour leur famille, non seulement en raison des implications financières dues à la perte de revenus lors d'une incapacité de travail ou d'une mise à la retraite anticipée, mais aussi en raison de l'effet sur les interactions sociales et l'estime de soi. Le défi que représente le maintien des activités professionnelles n'est pas seulement lié aux symptômes moteurs. Si les problèmes physiques sont souvent cités comme la principale source de difficultés au travail, de nombreuses personnes actives professionnellement rapportent être davantage gênées par la perception que les autres peuvent avoir de leur maladie que par la maladie elle-même.

### REMERCIEMENT

Merci Monsieur le Professeur GARRAUX pour votre article et au plaisir d'autres échanges à venir...

## INAUGURATION DE L'ANTENNE DE DINANT POUR LE SUD DE LA PROVINCE DE NAMUR

Recueillis par Caroline BURNOTTE, référente pour l'antenne de Dinant

Lundi 16 octobre, nous avons célébré l'inauguration de notre nouvelle antenne de Dinant. Cette dernière a pris racine au Centre Culturel de Dinant et propose aux membres une rencontre chaque 1<sup>er</sup> lundi du mois de 14h00 à 16h00. (photo : Gianni Franco, Président APK, puis de gauche à droite Julien Mercier, Christine Pahaut, Caroline Burnotte, Anna D'Onofrio, Valentine Sanders, Catherine Tercafs).



Lors de cette inauguration, une cinquantaine de personnes ont répondu à l'appel et profité de la conférence du Dr Franco, neurologue, sur « La maladie de Parkinson et qualité de vie ». Cette conférence a été suivie par une présentation de l'association par Mme Christine Pahaut, sophrologue et Parkinson nurse, et par une présentation du projet Park&Move avec Mr Olivier Deharynck.



Suite à ces interventions, nous avons dégusté un verre de l'amitié et découvert les stands des différents intervenants présents. Parmi eux, il y avait Olivier Deharynck qui nous a proposé un petit tour de Marche Nordique avec ses bâtons à ressort autour du Centre Culturel. Laurence Rouxhet nous proposait un massage des mains. Natacha Adam était présente avec sa harpe et nous a fait expérimenter les bienfaits de la musique thérapeutique. Pascal Cambier nous a parlé de la Biodanza et Anne-Sophie Bouillet nous a partagé sa pratique de l'olfactothérapie.



Le Docteur Franco avec Madame Jessica Donati, Directrice du Centre Culturel de Dinant



## L'EXPÉRIENCE DU MASSAGE

### Maladie de Parkinson et pratique du massage

Atelier présenté par Laurence ROUXHET



J'offre un accompagnement bienveillant par le toucher dans mon cabinet privé à Wavre ou je me déplace à domicile chez les personnes moins mobiles. Le massage est adapté à chacun, enfant, adolescent, adulte, personne en fin de vie, que l'on soit bien portant, malade ou accompagnant sur le chemin de la maladie (aidant proche).

M'adaptant aux besoins de chacun, je propose des massages de durées différentes, tournés vers une partie spécifique du corps (tête, dos, mains) ou sur tout le corps (à l'huile ou habillé). Lorsque la personne a du mal à se déplacer, je la masse à l'endroit où elle est le mieux et dans la position qui lui convient.

#### Bonjour Laurence, peux-tu te présenter aux membres ?

Bonjour, je m'appelle Laurence Rouxhet et j'habite à Wavre. Cela fait une dizaine d'années que j'ai réalisé à quel point le manque de toucher participe au sentiment de solitude, d'autant plus chez les personnes isolées et/ou fragiles.

J'ai donc entamé un parcours de formation en massage afin de pouvoir accompagner toute personne qui ressent l'envie ou le besoin de se connecter différemment ou se reconnecter à son corps. La formation qui a été la plus significative pour moi dans ma pratique actuelle est la formation au « Toucher Massage Mieux-Etre en accompagnement de la maladie » par Catherine Bauraind de l'ASBL « Mes Mains pour Toi » car c'est grâce à cette formation que j'ai appris à adapter les massages en fonction des besoins spécifiques de chacun.



#### Qu'est-ce que le massage des mains ?

Le massage des mains est facile à mettre en pratique. Il est assez court (20 minutes) et permet de masser les différentes parties des mains (poignet, paume, doigts, dos de la main) ainsi que les avant-bras, de mobiliser les articulations jusqu'au coude. Il se pratique en position assise (chaise, fauteuil), avec de l'huile. Les avant-bras sont déposés confortablement sur un coussin et enveloppés dans un essuie après le massage.



### Qu'est-ce que le massage tête/dos ?

C'est un massage court (20 min) qui se pratique en général sur une chaise de massage. Toute adaptation est cependant possible. Le crâne et le visage sont massés ainsi que les épaules et le haut du dos. Il se pratique habillé et sans huile.

### Qu'est-ce que le massage global ?

Le massage global est un massage de tout le corps. Il est plus long (environ 1h). C'est un massage fluide au cours duquel ma main reste en contact permanent avec le corps de la personne massée. Le massage s'effectue soit sur une table de massage, en général avec de l'huile, soit sur le lit, en général habillé, si la personne massée a du mal à se déplacer.

### Quels sont les bienfaits de ces massages ?

Ces différents massages entraînent une détente profonde. Ils permettent d'évacuer les tensions dans tout le corps, de soulager les douleurs mais également d'améliorer la mobilité articulaire et musculaire. Ils ont un effet apaisant.

Il a été prouvé que le massage entraîne l'augmentation de la libération dans le corps de différentes hormones qui entraînent la détente et le bien-être (endorphines). Il engendre également la diminution de sécrétion des hormones de stress que sont l'adrénaline et le cortisol. De plus, il active le système nerveux parasympathique qui provoque la détente. Enfin, il permet de court-circuiter la sensation de douleur (phénomène de gate-control) en envoyant un signal positif au cerveau plus rapide que le signal de douleur.

### Quand est ce recommandé ?

Le massage est recommandé pour toute personne qui en ressent le besoin ou en a envie. Il n'est pas nécessaire de se sentir fort stressé ou mal dans sa peau pour ressentir les effets bénéfiques du massage.

Il y a très peu ou pas de contre-indications si le massage est adapté. Avant tout massage, il est important que le massothérapeute vérifie s'il y a des spécificités d'un point de vue santé à prendre en compte. Le massothérapeute bien formé prendra

toujours des précautions et évitera certains mouvements ou certaines zones au besoin (par exemple on fera un massage très léger en cas de phlébite, on pourrait éviter de masser le crâne chez certains épileptiques...)

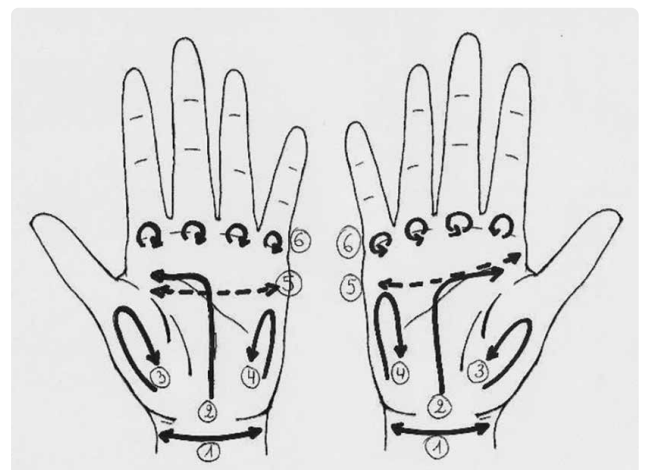
### Qu'apporte le massage chez une personne qui présente une maladie de Parkinson ?

Le massage est particulièrement recommandé pour les parkinsoniens puisqu'il favorise le renouvellement de la mobilité musculaire et a un effet positif sur le système nerveux central.<sup>1</sup> (Massage pour la maladie de Parkinson (surgeon-live.com)).

Plusieurs études ont montré que le massage thérapeutique améliorerait la qualité de vie des personnes atteintes de la maladie de Parkinson.<sup>2-5</sup>

### As-tu une technique d'automassage à partager aux membres ?

Il est tout à fait possible de se faire un massage des mains. Après avoir secoué les mains pour les détendre, on peut se frotter le dos des mains (comme si on se les lavait), tourner en tire-bouchon autour de chaque doigt, puis faire des pincettes légères sur chaque arête de la main (le long de l'arête du pouce et du côté du petit doigt). Pour la face interne de la main, on peut d'abord masser le poignet en passant avec le pouce, puis masser avec le pouce de la main opposée les différentes parties de la paume (voir figure). Chaque zone correspond à une partie du corps (par exemple l'arête des mains correspond aux articulations, le bout des doigts correspond à la tête et au cerveau). Je conseille de terminer le massage en se frottant les 2 mains comme si on les lavait.



Un endroit calme, une assise confortable, une musique douce qu'on aime ou le silence, une lumière tamisée peuvent aider à ce que la détente soit optimale.



### Contact

Pour plus d'informations n'hésitez pas à visiter le site web [www.envoletoimassage.com](http://www.envoletoimassage.com), ou à me contacter par mail [envoletoi.massage@gmail.com](mailto:envoletoi.massage@gmail.com) ou par téléphone au **0498 777 969**. Mon adresse : venelle du bois de Villers 51, 1300 Wavre.

### Références bibliographiques

1. Massage pour la maladie de Parkinson (surgeon-live.com), consulté le 25 novembre 2023.
2. Massage therapy research review, Tiffany Field, Complementary Therapies in Clinical Practice, 2016, Volume 24, August 2016, Pages 19-31,
3. Massage therapy as a complementary treatment for Parkinson's disease: A Systematic Literature Review. Angelopoulou E, Anagnostouli M, Chrousos GP, Bougea A. Complement Ther Med. 2020 Mar;49:102340. doi: 10.1016/j.ctim.2020.102340. Epub 2020 Feb 6.
4. Effectiveness of therapeutic massage for improving motor symptoms in Parkinson's disease: A systematic review and meta-analysis. Kang Z, Xing H, Lin Q, Meng F, Gong L. Front Neurol. 2022 Sep 5;13:915232. doi: 10.3389/fneur.2022.915232. eCollection 2022. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.04.005>
5. The use of acupuncture and massage for Parkinson's disease. American Parkinson Disease Association. Available at <https://www.apdaparkinson.org/article/acupuncture-and-massage-for-parkinsons-disease/>. Accessed 25 november 2023.

## BOUTIQUE

Dans certaines études scientifiques, l'effet bénéfique du café (sans excès) à titre préventif et sur l'évolutivité de la maladie de Parkinson est de plus en plus évoqué.

A l'APk, nous avons voulu mettre en exergue cet avantage nutritif en nous associant à une firme de Café déjà largement connue, afin de vous proposer les sachets de Café APk.



Vous pouvez les commander via [info@parkinsonasbl.be](mailto:info@parkinsonasbl.be) ou au

**081 56 88 56**

**Conditionnement :** CAFE APk Delahaut 250g café moulu/café en grains.

**Prix de vente :** 7 euros (avec 5 euros de frais de port).

A partir d'une commande de 5 sachets, les frais de port vous seront offerts.

# L'EXPÉRIENCE DE LA MUSIQUE THÉRAPEUTIQUE

## Maladie de Parkinson et approche de la musique thérapeutique

Atelier présenté par Natacha ADAM



### Bonjour Natacha, peux-tu te présenter aux membres ?

Cela fait plus ou moins 13 ans que j'ai découvert ce bel instrument qu'est la harpe. Avant de me diriger vers la musique thérapeutique, mon univers était celui du Moyen Age et des chants traditionnels, je jouais sur plusieurs harpes (celtique, romane, médiévale et clarsach). J'ai beaucoup travaillé l'arrangement des morceaux et l'accompagnement au chant (ayant suivi des cours de chant lyrique pendant 5 ans et d'autres pendant 2 ans avec une approche psycho-corporelle). J'ai participé à des stages en Bretagne où l'enseignement se fait oralement et où on approche des horizons très différents. Depuis maintenant presque 2 ans, je pratique la musique thérapeutique spécifiquement jouée à la harpe (concerts méditatifs, relaxations, accompagnement de séances de yoga, de méditation, de massages, cercles de chants pour la Terre...), ainsi

que la sonothérapie (voyages sonores, soins aux bols, relaxations, massages...). Je donne des cours de chant et de harpe et propose également des massages de pieds aux bols kansu.

### Qu'est-ce que la musique thérapeutique spécifiquement jouée à la harpe ?

La musique thérapeutique spécifiquement jouée à la harpe (harpéopathie) est une musique prescriptive. Elle fait appel à une vision holistique de l'être humain. Le musicien permet au patient de passer d'une écoute contemplative à une transformation thérapeutique. Il aide l'écouter à entrer dans un espace sacré où l'esprit, l'âme et le corps peuvent aller se ressourcer (on peut comparer cela à un état méditatif). Le musicien cherche à entrer en résonance avec la personne en observant les signes non verbaux de l'écouter, en reflétant son énergie et en s'adaptant dès qu'il perçoit un changement chez celui-ci. Il utilise la hauteur des notes en fonction des étages corporels. Nous sommes dans une triangulation : patient, praticien, harpe. Le musicien tente d'élever consciemment les sentiments intérieurs de l'écouter vers des fréquences vibratoires plus élevées pour atteindre un état intérieur positif, pour se libérer de ses préoccupations quotidiennes et matérielles, pour se ressourcer librement, pour y puiser des ressources, des motivations, des énergies qui lui seront favorables pour y recueillir des forces d'auto-guérison. Le but est de guérir le corps, nourrir l'âme et élever l'esprit. Le musicien fait preuve d'imagination, d'intuition, d'inspiration, de créativité en improvisant.

### Qu'est-ce que la sonothérapie ?

Les soins en sonothérapie sont prodigués par des praticiens qui produisent des sons à l'aide de leurs voix et d'instruments simples et intuitifs tels que les bols tibétains, de cristal, les diapasons, riches en sons harmoniques mais rarement mélodiques. Les soins s'adressent au corps physique et énergétique



(le son et la vibration se propagent dans le corps mais travaillent également sur la sphère émotionnelle, réalisent un nettoyage énergétique). Les bienfaits des soins sont ressentis de manière individuelle et personnelle même quand ils sont pratiqués en groupe. L'objectif est défini par le praticien mais le processus est sous contrôle du patient. La sonothérapie peut comporter une démarche d'élévation spirituelle.

### Quelle est la différence entre musique thérapeutique et musicothérapie ?

---

La musique thérapeutique est pratiquée par des artistes sensibles et éveillés qui élèvent leur art à une dimension si subtile qu'il en devient thérapeutique. Leur art est au dessus du simple divertissement. Ils cherchent à créer dans l'instant de la musique de qualité, individualisée. Ils font appel à leur intuition, leur créativité, utilisent les éléments de la nature, les tonalités, les modes... pour improviser et aller à la rencontre des écoutants et leur offrir un voyage énergétique et spirituel. Cette musique fait appel à une vision holistique de l'être humain.



Le champ d'expertise d'un musicien thérapeutique est d'abord la maîtrise de la musique. Le processus est entièrement sous contrôle du patient. La musicothérapie est prodiguée par des psychologues ou d'autres soignants diplômés qui se sont spécialisés dans l'usage de la musique en tant qu'outils pour soutenir des démarches thérapeutiques. Le praticien utilise une musique enregistrée (ou non) au service d'un protocole de soins qui sera plus ou moins adapté au patient. Le processus est sous contrôle du praticien qui sera habilité à déceler

d'éventuelles pathologies chez le patient. La musicothérapie s'ajoute aux soins psychothérapeutiques qu'elle complète. Les effets de la musicothérapie se verront surtout sur le plan psychologique. Le champ d'expertise d'un musicothérapeute est d'abord celui d'un soignant. A cette compétence, il ajoute une recherche d'utilisation de la musique ou du son. Un musicothérapeute n'est pas forcément un musicien.

### Quels sont ses bienfaits ?

---

Il y en a tellement ! Je vais parler ici des bienfaits de la musique thérapeutique mais également de ceux que procure la sonothérapie. On remarque des effets physiques sur le corps, des effets énergétiques sur la vitalité, des effets psychologiques sur la sensibilité, des effets individuels et des effets subtils. Pour en citer quelques uns: bien être, gestion du stress, lâcher prise, action sur l'insomnie, rééquilibrage de la tension artérielle, stimulation de l'énergie vitale, harmonisation de toutes les parties du cerveau, amélioration des fonctions respiratoires et auditives gestion de la douleur, concentration, amélioration de notre santé, ancrage, acceptation, positivité, donne du courage, libère...

### Comment trouver « sa note » ?

---

Chaque personne a un ton de résonance, une note d'ancrage, une note qui lui est propre, qui lui permet de « se sentir chez elle », en sécurité. Elle reflète au plus près l'énergie globale de la personne. De manière intuitive, chaque personne s'entoure de ce ton de résonance, par exemple, lorsqu'elle chante un chant spontané dans ce ton, quand elle prend plaisir à écouter tel ou tel instrument... Pour trouver le ton de résonance d'une personne ou le nôtre, il faut rester ouvert, se mettre subtilement à son écoute par la voix, l'observation clinique, le dialogue ; l'intuition, la résonance de la harpe ou d'un autre instrument, l'écoute de l'espace sonore, le rayonnement de l'aura de la harpe, le choix psycho-énergétique...

### Dans quels cas est-ce conseillé ?

---

Cette musique s'adresse tout particulièrement aux personnes en grande fragilité, en soins palliatifs, intensifs, périnatalité, revalidation neurologique... mais peut également soutenir une spiritualité vécue

## Actualité

---

ou accompagner les étapes de la vie. Elle s'adresse également aux personnes en état de stress, en manque de vitalité, qui souhaitent se reconnecter à leur Soi, qui veulent se ressourcer énergétiquement ou s'élever spirituellement.



### Comment se déroule une séance de musique thérapeutique ?

---

Cela dépend de la séance, du lieu, si c'est en individuel ou en collectif. Le musicien se met dans un état de réceptivité afin d'essayer de déterminer le ton de résonance du patient (individuel) ou essaye de saisir l'atmosphère qui se dégage du groupe. Il va donc utiliser une note fondamentale et être en recherche d'une harmonie au service du bien être du patient. Il va adapter sa musique dans l'instant en faisant preuve d'intuition, en variant les modes, les tonalités, en répétant régulièrement la note recherchée, en utilisant tout ce que la technique de harpe lui permet pour créer.

### Qu'apporte la musique thérapeutique chez une personne qui présente une maladie de Parkinson ?

---

La musique thérapeutique harmonise et synchronise les hémisphères gauche et droit du cerveau, présente des avantages pour la réhabilitation des

troubles sensorimoteurs, améliore la concentration, augmente le taux de la dopamine, la qualité du sommeil, la motricité, les performances d'écriture, la flexibilité cognitive, l'estime de soi, la positivité, à un haut potentiel pour contribuer à des pathologies liées à des lésions neurophysiologiques, transforme le climat hormonal, améliore la vitalité, la positivité émotionnelle, diminue la tension mentale, apaise, modifie la structure cellulaire, régule les états émotionnels, réduit les douleurs chroniques, aide à gérer les événements stressants et douloureux, permet de se dépasser, notamment physiquement (active les réseaux de l'attention et de la motivation, pouvoir d'ordre psychologie, ergonomique et physiologique), a des effets positifs sur le vieillissement, stimule, chasse les idées pathogènes, libère les émotions, calme l'anxiété et ressource énergétiquement.

### Comment ajouter de la musique thérapeutique dans son quotidien ?

---

La musique thérapeutique trouve tous ses bénéfices en présentiel. Participer à un concert méditatif par exemple apporte énormément de bienfaits. Le fait de chanter et de jouer d'un instrument est aussi thérapeutique.

## Contact

---

Téléphone : **0478 96 10 15**

Mail : **dauriba@hotmail.com**

Site internet :

<https://sites.google.com/view/harpeosons/menu>

## Références bibliographiques

---

Cette harpe qui guérit, Alix Colin La harpéopathie, Alix Colin La harpe et les soins à distance, Daniel Perret Les 7 secrets de la guérison par le son, Jonathan Goldman Le pouvoir des sons, André Fertier La symphonie neuronale, E. Bigand et B. Tillman L'âme des sons, Jean During Les bébés et la musique, Chantal Grosléziat La voix qui guérit, Philippe Barraqué Apprendre la musique, Isabelle Peretz Sons de guérison, Mitchell Gaynor Soigner par les sons et les cinq éléments, Daniel Perret.

« Pour tout détail concernant cette bibliographie, contacter Mme Natacha Adam ».

# L'EXPÉRIENCE DE L'OLFACTOTHÉRAPIE

## Maladie de Parkinson et approche de l'olfactothérapie

Atelier animé par Anne-Sophie BOUILLET



### Qu'est-ce que l'olfactothérapie ?

L'olfactothérapie est une méthode qui utilise notre sens le plus archaïque : l'odorat.

C'est une méthode de soin et de bien-être. Cette approche de médecine complémentaire repose sur l'inhalation des huiles essentielles issues des plantes aromatiques.

C'est une méthode psycho-émotionnelle qui utilise les odeurs, la vibration des huiles essentielles et le toucher pour mieux gérer nos émotions.

Quand on respire une huile essentielle, la quintessence de la plante aromatique, les molécules odorantes viennent solliciter les neurones olfactifs. Un message nerveux est alors envoyé dans le système limbique, une région de notre cerveau

considérée comme le siège de nos émotions et de la mémoire, en court-circuitant le cortex cérébral (néocortex) et donc le mental.

### Quelles sont ses bienfaits ? Dans quels cas est-ce conseillé ?

L'odorat est un sens particulier car il nous connecte à nos ressentis profonds, à notre mémoire notamment émotionnelle, à notre inconscient. On ne mentalise pas sur une odeur.

Les odeurs sont intimement liées à notre histoire personnelle, notre identité.

L'olfactothérapie aide à se libérer des blocages émotionnels liés au passé pour se sentir mieux dans le présent.

C'est une méthode qui permet d'être à l'écoute de son corps, de lâcher le mental au profit du ressenti. Il s'agit d'être ou de devenir conscient de ce qui se passe à l'intérieur de soi, de faire ressortir des mémoires enfouies afin de les libérer pour un équilibre sur le plan physique, émotionnel, mental et spirituel.

En travaillant avec les huiles essentielles en olfaction, on peut accéder à des souvenirs parfois très lointains, qui peuvent résonner avec des problèmes de santé dans le présent.

Les applications thérapeutiques de l'olfactothérapie sont nombreuses.

L'olfactothérapie est par exemple utilisée pour se libérer d'un traumatisme, réduire son niveau de stress, lever un blocage émotionnel ou mieux réguler ses émotions, prendre confiance en soi, diminuer sa timidité.

Elle est aussi particulièrement intéressante pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.



## Actualité

---

Victor Hugo, déjà, nous le suggérait : « L'odorat, le mystérieux aide-mémoire, venait de faire revivre en lui tout un monde. [...] et c'est le dernier qui part quand tout le reste n'existe plus ».

La méthode est également bénéfique à toute personne qui souhaite mieux se connaître et découvrir des clés pour être plus en paix et en accord avec soi-même.

### Comment se déroule une séance d'olfactothérapie ?

---

Une séance d'olfactothérapie débute par une relaxation pendant laquelle la personne est invitée à se relier à sa respiration et à prendre conscience de son corps.

Ensuite, je fais sentir différentes huiles essentielles afin de nous diriger vers les huiles essentielles aimées et non aimées qui vont entrer en résonance et ouvrir les portes de l'inconscient, évoquer des sensations, des émotions, provoquer la remontée de souvenirs liés au contexte de leur rencontre avec elles.

Le ressenti olfactif indique si l'odeur et le plexus (chakra) associé sont en harmonie ou non. J'invite alors le consultant à faire un travail d'association, afin de l'aider à prendre conscience de ses traumatismes et à donner un sens au vécu tout en se libérant de la charge émotionnelle.

Chaque séance permet une exploration psycho-émotionnelle afin d'apaiser et de rééquilibrer ce qui demande à l'être pour une meilleure stabilité émotionnelle et pour se faire du bien.

La séance se termine par un moment de relaxation et de détente accompagné de l'odeur aimée.

### Comment l'olfaction d'huiles essentielles peut aider une personne qui présente une maladie de Parkinson ?

---

Le système olfactif est capable de détecter une multitude de molécules olfactives qui composent les huiles essentielles, qui lorsqu'elles sont inhalées peuvent influencer le comportement et les émotions des individus.

Les huiles essentielles sont de plus en plus étudiées car leurs multiples vertus pourraient représenter

une alternative efficace dans la prise en charge de certains troubles, notamment ceux rencontrés dans la maladie de Parkinson.

On observe une anosmie (perte d'odorat) progressive dans plusieurs maladies neurodégénératives et précocement dans la maladie de Parkinson. Ce trouble qui peut altérer le goût de vivre peut parfois favoriser un laisser-aller vers la dépression, la perte de repères et une coupure avec l'environnement. Un trouble de l'odorat peut être associé à un blocage émotionnel conscient ou inconscient. L'olfactothérapie peut aider par un travail de libération émotionnelle pour maximiser les chances de récupérer les capacités olfactives et ainsi retrouver un mieux-être.

L'association anosmie.org propose un protocole de rééducation olfactive aromatique sur douze semaines à réaliser à domicile.

La dépression touche entre 40 et 50 % des sujets parkinsoniens à n'importe quel stade et peut, lorsqu'elle n'est pas soignée être à l'origine d'une détérioration physique et cognitive plus rapide.

L'olfaction d'huiles essentielles constitue sur le plan physiologique une piste intéressante dans la dépression, du fait des connexions étroites qui existent entre les voies olfactives et les aires cérébrales impliquées dans la régulation de l'humeur et des émotions, notamment au niveau du système limbique.



Un autre argument en faveur du lien étroit entre l'odorat et la dépression est qu'un déficit de perception des odeurs peut être à l'origine de symptômes dépressifs.

Plusieurs études tendent à prouver que les odeurs peuvent potentiellement avoir un impact sur l'amélioration de ces symptômes.

En ce qui concerne la maladie de Parkinson, l'insomnie chronique touche plus de 50% des sujets, une des causes majeures est le réveil nocturne dû aux contractures douloureuses ressenties par la personne.

Certaines huiles essentielles en olfaction peuvent être employées pour l'insomnie dans le but d'apaiser la personne tout en diminuant la consommation de médicaments actifs sur le système nerveux central, limitant ainsi les effets secondaires et le risque de chute lié à leur consommation.

Les personnes parkinsoniennes peuvent présenter des troubles de la posture et de l'équilibre en rapport avec la symptomatologie motrice de la maladie. Certaines huiles essentielles peuvent être utilisées en olfaction pour inviter la personne à « se redresser » dans une posture de confiance, comme entre autres l'huile essentielle de Patchouli par exemple.

### Comment utiliser les huiles essentielles au quotidien lorsque l'on a la maladie de Parkinson ?

La sensibilité aux odeurs fait appel à notre propre histoire et certaines d'entre elles peuvent provoquer des souvenirs intenses et nous plonger dans notre passé. C'est pour cela que le praticien en olfactothérapie tiendra compte de la sensibilité olfactive de chacun(e) car une même huile essentielle peut avoir un impact différent sur chaque personne.

Il est aussi important de sélectionner des huiles essentielles d'une haute qualité et possédant un fort intérêt olfactif pour favoriser le plaisir à l'utilisation, son efficacité ainsi qu'un usage en toute sécurité.

### Voici un exemple de quelques huiles essentielles intéressantes à utiliser au quotidien en olfaction quand on a la maladie de Parkinson :

- L'essence de bergamote a un effet antidépresseur et anxiolytique. C'est l'essence de la joie de vivre, pour sortir de l'apathie comme un zeste pétillant, un rayon de soleil. Elle stimule la confiance en soi.



- L'essence de citron est équilibrante nerveuse, elle est plutôt tonifiante, elle clarifie la pensée, donne de l'entrain, chasse les idées moroses et a une action sur la concentration.
- L'huile essentielle de petit grain bigarade a une action sédative, relaxante et antispasmodique. Elle favorise également l'endormissement et facilite le lâcher-prise.

### Comment procéder ?

- S'installer confortablement, au calme, en silence dans une position confortable.
- On invite le corps à se relaxer, sur une chaise, les pieds sont posés à plat, le dos droit, les mains décroisées, les mâchoires relâchées.
- Revenir tranquillement à sa respiration, inspirer et expirer lentement et profondément l'huile essentielle deux à trois fois par jour pendant 5 minutes.

C'est un moment qui invite à revenir à nous, en nous, à observer et accueillir ce qui s'y passe avec bienveillance. Respirer paisiblement l'odeur d'une huile essentielle c'est laisser place à ses ressentis, ses tensions quels qu'ils soient, physiques ou psycho-émotionnels, les reconnaître et les accepter pour ce qu'ils sont sans s'y identifier amène au lâcher-prise, à la détente.

Je vous invite à expérimenter ce chemin olfactif à travers des ateliers olfactifs interactifs.

## Quelles sont les contre-indications dans l'utilisation des HE par voie olfactive ?

L'utilisation des huiles essentielles demande une connaissance précise des dosages et des précautions d'utilisation à prendre selon leur composition biochimique et le public qui va en bénéficier.

L'utilisation des huiles essentielles par la voie olfactive est très sécurisante.

Premièrement, une très faible quantité d'huile essentielle est absorbée et va venir se déposer sur les muqueuses lorsqu'on la respire tout en bénéficiant de ses principes actifs.

Ensuite, le nez, il sait ! Lors de l'inhalation d'une huile essentielle irritante, instinctivement, l'odeur est écartée du nez comme un réflexe. Il n'y a donc aucun risque de surdosage. En olfaction, il y a donc beaucoup moins de contre-indications que par d'autres modes d'administration des huiles essentielles. Cependant, l'olfaction agit sur le cerveau et le système nerveux central, c'est pourquoi il vaut mieux éviter les olfactions prolongées et répétées chez les personnes épileptiques. Par ailleurs, certaines huiles essentielles contenant du 1.8 cinéole (oxydes) sont à éviter chez les personnes asthmatiques ou allergiques.

Bien sûr il est préférable de connaître les compositions biochimiques des huiles essentielles que l'on utilise, savoir ce que l'on manipule, leurs contre-indications. En olfaction, on veillera à : écartier les personnes épileptiques, à éviter les huiles essentielles contre-indiquées pour les personnes asthmatiques et allergiques et à veiller à prendre des précautions d'utilisation chez les femmes enceintes.

## Contact

Anne-Sophie Bouillet  
Olfactothérapie, Kinésiologie, Energétique  
Traditionnelle Chinoise  
Consultations à Jambes et Pessoux (Ciney)  
[www.annesophiebouillet.com](http://www.annesophiebouillet.com)

« Pour tout détail bibliographique, nous vous invitons à prendre directement contact avec Mme Anne-Sophie Bouillet ».

## L'EXPÉRIENCE BIODANZA



Atelier présenté par Pascal CAMBIER

Retrouvez l'article consacré à la pratique de la Biodanza dans notre magazine Parkinson du 3<sup>e</sup> trimestre 2023 - pages 19 à 21.

## L'EXPÉRIENCE DE LA MARCHÉ NORDIQUE



Atelier présenté par Olivier DEHARYNCK

Retrouvez l'article consacré à la pratique de la marche nordique dans notre magazine Parkinson du 3<sup>e</sup> trimestre 2023 - pages 23 à 24.



## INAUGURATION DE L'ANTENNE À ANDENNE

Recueillis par Caroline BURNOTTE, référente APk pour la Province de Namur



Lundi 13 novembre, nous avons inauguré notre nouvelle antenne à Andenne.

Pour l'instant, c'est à la Maison des Associations que les rencontres ont lieu chaque 2<sup>e</sup> mardi du mois. Afin d'offrir un meilleur accès pour tous, nous sommes à la recherche d'un autre local.

Lors de l'inauguration, M. Vincent Sampaoli, premier échevin en ville, nous a fait l'honneur de sa présence et nous a souhaité la bienvenue à Andenne.

Nous avons également pu faire la connaissance de Mme Julien Tihon, du Service de Cohésion Sociale d'Andenne, ainsi que de l'assistante de Mme Cruspín, présidente du CPAS d'Andenne.

L'inauguration a débuté par une conférence du Dr Franco, neurologue, sur la maladie de Parkinson. Ensuite les membres ont pu rencontrer Olivier Deharynck, coach parkinsonien et sportif de haut niveau, qui nous a fait part de son récit de vie.

Enfin, Mme Natacha Adam, sonothérapeute, nous a fait découvrir la musique thérapeutique et ses bienfaits. L'inauguration s'est conclue par un verre de l'amitié.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Pourquoi la tulipe rouge est-elle le symbole lié à la maladie de Parkinson ?



L'histoire de la tulipe rouge a vu le jour en 1980, aux Pays-Bas lorsque JWS Van der Wereld, horticulteur hollandais atteint de la maladie de Parkinson met au point un précieux cultivar : la tulipe Triomphe rouge cardinal aux bords blancs. Il lui donne alors le nom de « Tulipe du Dr James Parkinson » en l'honneur de l'homme qui a décrit pour la première fois les symptômes de la maladie dont il souffrait.

La tulipe Triomphe étant peu disponible, c'est la tulipe rouge qui a été adoptée comme symbole mondial de la maladie de Parkinson à l'occasion de la 9<sup>e</sup> Journée-conférence sur la maladie de Parkinson tenue au Luxembourg le 11 avril 2005. L'autre lien significatif pour le choix de la tulipe rouge comme symbole est que la tulipe pousse à partir d'un bulbe et que la maladie affecte le bulbe rachidien de notre cerveau.

**Christine PAHAUT,**  
*Parkinson Nurse*

## BOUTIQUE

Livre de **recettes** spécialement adaptées pour les personnes souffrant de **troubles de la déglutition**

20€



**Recettes faciles et savoureuses**

**Théorie et explication pour une meilleure alimentation**

**Trucs et astuces pour mieux manger**

**212 pages de recettes et conseils illustrés**

### Comment l'acheter :

en versant **30€** (20€+10€ pour les frais de conditionnement et d'envoi sécurisé) sur le compte de l'Association Parkinson asbl **BE44 7320 4478 4345** avec en communication « **livre cuisine** »

## Voeux

# meilleurs voeux

Mesdames Caroline BURNOTTE, Valentine SANDERS, Catherine TERCAFS, référentes APK vous présentent leurs voeux



Alors, en cette nouvelle année, que chaque journée soit une nouvelle opportunité d'émerveillement, de réalisation personnelle et de partage. Que nous continuions à grandir, à apprendre les uns des autres et à célébrer chaque étape de notre parcours.

Que 2024 soit une année de santé et d'épanouissement pour vous et vos proches. Merci pour votre confiance, votre amitié et votre implication continue.

Que cette année soit exceptionnelle pour chacun de vous. Meilleurs voeux chaleureux pour 2024 !

Avec gratitude,

*Catherine Tercafs, Caroline Burnotte, Valentine Sanders*

Chers membres et amis de notre précieuse association.

Alors que nous entamons cette nouvelle année, c'est avec une immense joie et gratitude que nous vous adressons nos meilleurs voeux pour 2024. Que cette année soit empreinte de réussite, de bonheur, et de moments mémorables pour chacun de vous et pour notre association dans son ensemble.

En cette occasion spéciale, nous tenons également à exprimer notre profonde reconnaissance envers vous tous. Votre accueil, votre engagement, votre dévouement et votre soutien ont été les piliers de notre succès au cours de l'année passée.

Merci du fond du cœur pour votre contribution inestimable. Chaque membre joue un rôle vital, et c'est la somme de nos efforts collectifs qui crée une force puissante et positive. Ensemble, nous avons bâti une « communauté » où l'amitié, le partage, la solidarité et l'humour sont au cœur de nos rencontres.





## PRÉSENTATION DE JULIEN MERCIER, CHARGÉ DE PROJETS

Chers membres,

C'est avec une immense fierté et un enthousiasme non dissimulé que je vous annonce mon arrivée au sein de notre association en tant que chargé de projet.

C'est un privilège de rejoindre l'Association et je tiens à vous faire part de ma profonde gratitude pour m'avoir ouvert les portes de cette organisation exceptionnelle.

Je suis absolument ravi de rejoindre cette équipe passionnée et engagée qui a déjà accompli tant de belles choses. Ma volonté première est de mettre à profit toutes mes compétences, mon énergie et ma détermination pour continuer d'améliorer la qualité de vie des parkinsoniens. Le défi est de taille, mais c'est avec une grande détermination que je m'engage à le relever aux côtés de chacun d'entre vous.

Ma vision pour notre collaboration est simple : je m'efforcerai de mettre l'ensemble de mes capacités à votre service. Je crois fermement que notre succès repose sur notre unité, notre dévouement et notre volonté de travailler ensemble.

Ensemble, nous pouvons accomplir de grandes choses et je suis persuadé que notre association continuera de rayonner comme un exemple de compassion et d'efficacité.

Enfin, je suis extrêmement impatient de faire votre connaissance. Vos expériences, votre savoir-faire, et surtout, nos rencontres, sont une source d'inspiration inestimable. Je crois fermement que l'échange d'idées et de perspectives est essentiel pour faire progresser notre mission et je suis convaincu que nous avons beaucoup à apprendre les uns des autres.



C'est pourquoi j'ai hâte de vous rencontrer en personne. Vous êtes l'épine dorsale de cette association et je suis reconnaissant de faire partie de cette équipe soudée qui travaille avec acharnement pour améliorer la vie des personnes touchées par la maladie de Parkinson.

Ensemble, nous écrivons le prochain chapitre de notre histoire. Je suis honoré de me joindre à vous dans cette noble entreprise et je suis convaincu que de grandes réalisations nous attendent.

Avec tout mon respect et ma détermination,

**Julien MERCIER**





## REMERCIEMENTS AUX COORDINATEURS.TRICES D'ANTENNE

### Madame Caroline BURNOTTE

Chers coordinateurs de l'antenne d'Ottignies, Véronique et Jean-Michel, cela fait maintenant plus d'une année que vous avez repris cette antenne.

Cela fait également une année que j'ai le plaisir de côtoyer votre antenne. J'ai beaucoup appris à travers votre approche et votre bienveillance. Merci pour votre dynamisme, votre implication mais également pour votre gentillesse et votre créativité.

Merci également pour la confiance que vous m'avez accordée et les agréables sorties en votre compagnie.

Au plaisir de vous revoir !

### Madame Catherine TERCAFS

Très chers coordinateurs des provinces de Liège et du Luxembourg.

Cela fait maintenant 1 an que je travaille de concert avec vous. Un an que je côtoie régulièrement (ou presque) des Humains engagés dans notre belle cause : le bien être des Parkinsoniens et de leur entourage.

Vous m'avez accueillie et accordé votre confiance et intérêt avec bienveillance, chaleur et gentillesse.

Je remercie Madame Dominique Gennen (pour l'antenne de Vielsam), Monsieur René Thomas (pour l'antenne d'Eupen), Monsieur Freddy Lennertz (pour l'antenne de Huy), Monsieur Emile Maillen, Monsieur René Joertz et Monsieur Michel Bigoni (pour l'antenne d'Arlon) pour leur engagement précieux et indispensable à l'Association.

Au plaisir de vous revoir !

### Madame Valentine SANDERS

Myriam, Françoise B, Françoise F. et Jean-Jacques S.

Vous êtes les coordinateurs bénévoles des 4 grandes antennes du Hainaut et vous réalisez tous un travail extraordinaire, souvent dans l'ombre, depuis plusieurs dizaines d'années pour certains d'entre vous et plus récemment pour les autres. Votre but : aider, encourager les membres et les aidants proches mais aussi dynamiser vos antennes. Toujours des idées plein la tête, des défis à relever, des activités et des conférences à organiser.

Nos rendez-vous mensuels et nos réunions de coordination du Hainaut sont, pour moi, une source d'inspiration. La relation de confiance que nous avons créée me conforte dans l'idée que j'ai trouvé ma voie et avec vous, je n'ai pas l'impression de travailler tant nos rapports sont naturels et authentiques.

Vous êtes accompagnés par des bénévoles et pour n'en citer que quelques-uns : Aglaë, Chouchou, Valentin, Martine, Suzanne, Thierry, Pierre, Christiane et tous les autres sans qui rien ne serait possible.

Vous êtes tous dévoués à un seul objectif : faire de notre association une belle réussite !

Merci pour votre précieuse collaboration et bravo pour votre implication.



# SUZANNE, UNE FEMME DE L'OMBRE QUI NOUS FAIT BRILLER PAR SA LUMIERE

Témoignage recueilli par Valentine SANDERS,

Référente Parkinson Hainaut - Mons, APk.

Suzanne est bénévole et elle est membre du comité de Park'Ath, l'antenne athoise de l'Association Parkinson; pas comme malade mais en tant qu'« aidante-très-proche » comme elle le précise puisque son mari était atteint de la maladie depuis de nombreuses années.

J'ai rencontré Suzanne lors d'un atelier culinaire en vue de réaliser des biscuits pour le marché de Noël de la ville d'Ath et j'ai vite compris que je devrais suivre les consignes données comme casser les œufs de telle manière ou bien tamiser la farine.

Certaines personnes nous marquent dès les premières minutes et Suzanne m'a fait immédiatement penser à ma grand-mère paternelle : directive, qui vous parle sans langue de bois mais avec un très grand cœur. Une personne d'une grande intelligence, passionnée et passionnante, qui connaît très bien la maladie. Suzanne a 71 ans et était assistante en psychologie et sa carrière fut très variée. Elle a travaillé pendant une année dans une école d'enseignement spécialisé, 6 mois dans un centre psycho-médico-social pour l'enseignement spécialisé, 2 ans comme permanente à la Fédération Nationale des Patros, ses plus belles années comme elle le souligne, quelques mois comme surveillante éducatrice puis assistante psychologue à l'Onem (ses pires moments). A l'âge de 27 ans, elle rejoint l'Institut Médico-Pédagogique Sainte Gertrude de Brugelette et y occupe diverses fonctions : éducatrice dans différents groupes de caractériels ou de pré-psychotiques, puis enfin, elle sera attachée administrative. Le tout, pendant un long bail de 38 ans.

Depuis sa pension, elle reste très active et elle s'est passionnée pour le jardinage. Elle a de quoi s'occuper car le jardin est grand et elle entretient seule les parterres, la pelouse mais elle a renoncé à cultiver un potager depuis que les lapins sauvages ont mangé tous les légumes. Elle n'avait pas la main verte mais comme son mari ne pouvait plus assurer



cette tâche, elle a pris le relais. Désormais, elle aime entretenir le jardin et elle ressent le besoin d'être à l'extérieur.

La généalogie familiale et la participation au service communication de la paroisse d'Ath : recherches et rédaction d'articles, diffusion d'infos sur le site internet paroissial « Ath Bon Berger », sont aussi des activités qu'elle apprécie tout particulièrement.

Son mari était âgé de 35 ans et ils avaient une fille de dix ans et un petit garçon de 2 ans ½. Après quelques mois d'observation et une réflexion de son jeune fils, Suzanne s'est décidée à en parler à leur médecin traitant qui a de suite pensé à la maladie de Parkinson. Certains signes « ne trompent pas » (tremblements, freezing, faciès figé). Le diagnostic a été confirmé 18 mois plus tard par un neurologue de l'UCL et il est décédé en février 2020 à presque 67 ans. La maladie aura duré pendant 32 ans, soit presque la moitié de sa vie. 32 années durant lesquelles Suzanne a accompagné son mari dans les différents moments de la maladie. Comme elle l'explique, à l'époque la maladie de Parkinson était méconnue et considérée comme une maladie de « vieux ». Les patients jeunes étaient rares, moins rapidement diagnostiqués aussi qu'actuellement.

## Témoignage

En effet, les informations et aides éventuelles étaient peu visibles et difficiles à trouver (pas d'Internet et pas d'Association Parkinson); c'était la débrouille et beaucoup de temps de recherches. En avril 2008, son mari a été le 30<sup>e</sup> patient belge à bénéficier de la pompe à Duo-Dopa après 20 ans de maladie et de médicaments oraux. Il aura profité de la pompe pendant 12 ans. Elle me précise que les patients -avec pompe à Duodopa- étaient plus de 300 en 2020. Suzanne a accompagné son mari dans chaque étape de la maladie et les choix de vie ont aussi été conditionnés par l'évolution de cette dernière. Ils ont quitté le village de Brugelette en 2014 pour acheter à Autreppe une maison de plain-pied. Une maison plus grande et mieux adaptée aux besoins de monsieur puisque l'usage de la tribune et puis de la chaise roulante était devenu indispensable.

Suzanne est un pilier de l'antenne atherois. Sa rigueur administrative, sa détermination et sa grande passion pour les mots sont de précieuses qualités qui favorisent le dynamisme de cette antenne qui a été créée en mars 2020.

Merci à toi, Suzanne, pour tout ce que tu accomplis pour et au sein de l'Association.



## BOUTIQUE

L'utilisation des moyens de communication actualisés est importante pour faire face à l'isolement.

Après une large concertation comparative, il est maintenant possible d'acquérir une tablette adaptée selon des conditions avantageuses via l'APk.



Si vous êtes intéressé.e.s,  
nous vous proposons de nous contacter  
au 081 56 88 56 ou via

[info@parkinsonasbl.be](mailto:info@parkinsonasbl.be)

Selon les réponses recueillies, nous pourrions ainsi vous revenir dans une dynamique d'achats de groupe.



# BONJOUR À TOUTES ET TOUS

Témoignage de **Thierry DESMECHT**,

sur son profil LinkedIn, de l'antenne Park'Ath, qui souhaite partager son ressenti



Demain aura lieu à Charleroi, une séance d'information sur l'intégration des personnes en situation de handicap sur le lieu de travail.

Voici mon témoignage qui, je l'espère, aidera « à franchir le pas » de personnes qui sont atteintes de maladies et qui continuent à travailler dans un mutisme par peur d'être la victime d'une double peine : lutter contre la maladie et contre les préjugés.

« Je me présente, Thierry Desmecht, je suis atteint de la maladie de Parkinson depuis 10 ans, cela fait 25 ans que je travaille chez Infrabel aux services centraux où je suis le gestionnaire technique pour les compteurs d'essieux. j'ai occulté ma maladie pour continuer à travailler normalement, passer les examens et surtout ne pas inspirer la pitié. Au fil du temps mes médicaments ont fait moins d'effets (la lune de miel dure en moyenne 6 ans) et ma maladie commençait à se voir (jambe qui boîte, tremblements). Malgré la peur d'être classé comme pen-

sionné malade, où d'être envoyé sur une voie de garage, j'ai décidé de prévenir mon management qui a été très compréhensif et j'ai envoyé un mail aux collègues de mon service qui eux aussi étaient très compréhensif avec un regard bienveillant. La pression sur mes épaules a complètement disparu, car je ne devais plus avoir peur (si j'avais su, je l'aurais dit plus tôt car ce n'était pas facile tous les jours).

Chaque jour est un défi qu'il faut relever et ce malgré la maladie, mais pas le choix, il faut se battre et parler de sa maladie vous soulage vraiment !

Assez bizarrement la maladie m'a apporté des choses positives que je n'aurais pas cru possible avant, comme dialoguer avec mon CEO qui est pour l'inclusion et qui est devenu un ami sincère !



Donc, sans être moralisateur, « quand la vie nous met à terre, nous pouvons choisir de nous relever ou non... Il faut vivre et non survivre, car même si notre vie n'est plus pareille, elle peut malgré tout être belle !

Je terminerais par et oui, Je suis une personne Handicapable ! »



# MARIE-CLAIRE MARLOT, UNE DAME D'EXCEPTION !

Témoignage recueilli par Catherine TERCAFS,

Référente Parkinson Liège - Luxembourg, APK.



Figure emblématique de l'Association, Marie-Claire Marlot a coordonné bénévolement l'antenne de Liège pendant de nombreuses années. Vous êtes nombreux à me demander régulièrement de ses nouvelles ! Souriante, dynamique, serviable, engagée, Marie-Claire m'a d'emblée apporté son aide quand j'ai réouvert l'antenne de Liège avec beaucoup de gentillesse et de disponibilité.

Les mois ont passé mais Marie-Claire continue à me partager ses bons plans, ses coups de cœur et son expérience.

Aujourd'hui, au nom de toute l'association, nous souhaitons mettre Marie-Claire à l'honneur et la remercier vivement pour son bel engagement !

### Bonjour Marie-Claire, qu'est-ce qui vous a amené à l'APK ?

En 1999, j'avais un compagnon diagnostiqué Parkinson. Lors d'une visite au salon *Papillon*, nous avons croisé Madame Dabe et sa secrétaire qui tenaient un stand de l'association et, à partir de là, nous avons assisté aux réunions données d'abord rue Forgeur à Liège, ensuite au local des pensionnés à Grivegnée, et enfin au local actuel.

### Pendant combien de temps avez-vous géré l'antenne de Liège ? Et qu'est-ce qui a motivé cette décision ?

J'ai d'abord aidé « Madame Lessain » puis lors de sa démission, avec l'aide de Monsieur Crasson, j'ai coordonné l'antenne. Petit à petit je me suis retrouvée seule mais avec l'aide d'aidants présents aux réunions, j'ai décidé de continuer à faire vivre notre antenne.

### Quel type d'activités y proposiez-vous ?

Plusieurs activités étaient proposées : goûters à thème, promenades, conférences, gym douce, chants, petit tournoi de pétanque avec un club de seniors de Mehagne, invitation d'autres associations, repas de fin d'année...



## Témoignage

### Quels sont vos meilleurs souvenirs comme coordinatrice bénévole ?

Pour moi ce bénévolat ne m'a apporté que de bons souvenirs, les anciens se souviennent encore de moi car l'ambiance familiale y contribuait. Nous avons malheureusement eu des décès mais un noyau dur était toujours présent pour moi. Ce n'était pas toujours facile de trouver des activités qui plaisaient à tous et je faisais de mon mieux en gérant mon temps car j'étais moi aussi aidante jusqu'en 2008. Je continue toujours à participer aux réunions données par la *Récré du cœur* à Liège (voir ci-dessous).



### Quelles sont les difficultés que vous avez rencontrées comme coordinatrice bénévole ?

Il y a eu des hauts et des bas mais j'avais le soutien de notre Président, le Docteur Franco. Pendant la période covid, tout était à l'arrêt mais maintenant, tout va bien grâce à Catherine et à une équipe dynamique. L'Association est sur la bonne route !

### Que conseillerez-vous à un futur coordinateur bénévole ?

Je n'ai pas vraiment de conseils car Catherine fait un travail formidable, je me borne à lui envoyer des suggestions ou des idées.

### En tant qu'aidante proche pendant de nombreuses années, qu'avez-vous envie de dire aux aidants proches de manière générale ?

Pour les aidants proches il faut prendre du temps pour soi et déléguer quelques heures à des services



d'aide à domicile et souffler un peu de cette manière. J'ai également participé à un séjour Répit organisé par la Mutualité Chrétienne où chacun est pris en charge par des bénévoles, ce qui est un bénéfice pour les deux et tous en redemandant.

Plus d'infos à cette adresse : <https://www.mc.be/fr/avantages-remboursements/repit-convalescence>

Je peux dire que je suis une ancienne au sein de l'Association ! J'ai fêté les 5, 10, 15 et 20 ans et suis toujours membre avec plaisir ! Merci !

**« La valeur d'un homme tient dans sa capacité à donner et non dans sa capacité à recevoir ».**

*Albert Einstein*

*La Récré du Cœur* est une association qui vise à venir en aide aux personnes âgées, handicapées et isolées. Elle œuvre au travers de ses différents services au maintien à domicile de la personne, dans son milieu familial et avec un maximum de facilités autour d'elle. Outre les services classiques d'aide à domicile tels que des garde-malades et des aide-ménagères, *La Récré du Cœur* offre également un service « d'homme à tout faire » (petits travaux et dépannages) et un service de repassage-raccommode. *La Récré du Cœur* a également mis en place **un centre occupationnel** de jour qui offre aux personnes qui le fréquentent diverses activités permettant de briser la solitude et de s'épanouir. Les tarifs pratiqués sont établis selon les revenus afin que les services offerts soient disponibles à toute personne qui en a le besoin.

## Contact

Rue d'Amercœur, 55 à 4020 Liège  
N'hésitez pas à les contacter au **043 42 22 52**



## CHALLENGE PARKINSON : BIEN PLUS QU'UN EXPLOIT PONCTUEL

Echos de Madame Caroline BURNOTTE,

Référente Parkinson Brabant-Wallon - Namur - Charleroi, APk - Echo de l'antenne d'Ottignies

**Cette rencontre s'inscrit dans un cadre collaboratif entre les antennes de l'Association Parkinson.**

Le 27 mai, 10 parkinsoniens partaient pour un périple d'une semaine sur les chemins de Compostelle. Un rêve pour certains, un Challenge pour d'autres, un objectif personnel, une révolte contre la maladie, un besoin de contact...

Ce projet a été possible grâce au dévouement de Francis Deboever et la collaboration avec le Rotary Club Val D'Espierre ainsi que l'Association Parkinson en la personne de Myriam Loridon, initiatrice du projet.

Grâce à une organisation hors pair et un encadrement parfait, nous avons tous réussi ce challenge et nous nous sommes promis de nous revoir.



Une première rencontre a eu lieu lors d'une marche ADEPS à Seneffe grâce à Agnès et Françoise.

C'est ce dimanche 26 novembre que nous nous sommes retrouvés, pour la 2ème fois, pour une journée découverte à Ottignies Louvain-la-Neuve. Et malgré le temps très peu encourageant, une bonne moitié des membres de l'aventure sont au poste dès 9h45 sur le parking du centre neurologique William Lennox. Les manquants, tous excusés, ne

pouvait pas nous rejoindre suite à des impératifs personnels.

10h00, pas de soleil mais pas de pluie ! Nous voilà partis dans le magnifique bois de Lauzelle pour une balade de 6,8km.

Les statues, gravées sur troncs d'arbres par des artistes locaux, nous guident vers le monastère St André, puis vers la zone humide très bucolique du Petit Ry où, depuis quelques années, la nature a repris ses droits.



Nous traversons ensuite le bois de Lauzelle vers le Golf de Louvain-la-Neuve, puis vers l'Arboretum de Lauzelle riche de plus de 300 espèces venant du monde entier.





La balade se termine vers midi. Il est temps de prendre la direction de Louvain-la-Neuve pour partager un repas bien mérité, mais aussi pour envisager la suite de cette aventure.

En effet, le rendez-vous est confirmé pour continuer ce challenge sur les chemins de Compostelle au mois de mai 2024. Parallèlement, une 2<sup>e</sup> équipe sera sur les premiers pas au départ du Puy en Velay. Tout ceci grâce à Francis Deboever, au Rotary Club l'Espierre et à l'Association Parkinson et aux nombreux accompagnants, médecin, infirmière, kiné, logisticien... sans qui l'aventure ne serait pas possible.

Après ces joyeuses perspectives et un bon dessert, nous terminons l'après-midi au marché de Noël ou un bon vin chaud nous attend.

## CHALLENGE PARKINSON : COMPLÉMENT D'INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

**Echos de Madame Valentine SANDERS,**

*Référente Parkinson Hainaut - Mons, APk - Echo de l'antenne de Mouscron*



Compte tenu du succès de la première édition, et avec le soutien du Rotary Val d'Espierre, l'activité « Challenge Parkinson » en 2024 est relancée.

Pour rappel, il s'agissait de fouler les chemins de Compostelle durant une semaine. Les participants devaient pouvoir marcher une dizaine de kilomètres par jour.

Le comité du challenge a décidé de donner la possibilité aux participants de la première édition de poursuivre le chemin depuis le point d'arrêt

de cette année, la même équipe d'accompagnant prendra en charge l'encadrement de ce groupe.

En complément, ils souhaitent donner la possibilité à de nouveaux participants (10 nouvelles personnes) de réaliser les premiers pas depuis le Puy en Velay avec une nouvelle équipe d'accompagnement.

Les deux activités se feraient simultanément à la même période, un groupe devant le second de +/- 80kms, cela permettant d'assurer un encadrement et un support optimal.

Le challenge serait organisé du samedi 18 mai au samedi 25 mai 2024.

La participation aux frais des participants est encore à préciser, elle sera probablement légèrement plus élevée que l'an dernier, compte tenu du groupe plus important.

N'hésitez pas à me contacter sur l'adresse [v.sanders@parkinsonasbl.be](mailto:v.sanders@parkinsonasbl.be) pour plus d'informations ou via Myriam Loridon [parkinson1.ho@gmail.com](mailto:parkinson1.ho@gmail.com) et Francis Deboever [francis.deboever@ploegsteert.com](mailto:francis.deboever@ploegsteert.com)



## VOYAGE ENRICHISSANT EN VAL DE LOIRE

**Myriam LORIDON,**

*Park'Avance - Tournai Mouscron Comines*

L'occasion de vivre une expérience enrichissante avec des personnes atteintes de Parkinson lors d'un voyage m'a entraîné dans des réflexions diverses sur le rôle de l'accompagnant naturel et celui du bénévole au sein de l'association.

Début septembre en effet un groupe de 22 personnes s'est rendu en VAL DE LOIRE, à la découverte d'une région chère au cœur des rois de France de la Renaissance.

De Tours à Chambord, en passant par Blois et Amboise, ils ont sillonné les petites et grandes routes du bord de Loire, à la recherche de cette douceur de vivre si bien décrite par Rabelais.



La Touraine n'a pas démerité de sa généreuse réputation d'accueil à travers ses petits restaurants typiques et la gentillesse de ses occupants. Nous avons vraiment rencontré de sympathiques représentants des cités tourangelles, toujours prêts à ouvrir ses mystères aux personnes à mobilité réduite.

C'est donc un festival de belles images et de sensations qui a emporté Parkinson Avance dans une superbe aventure. Le soleil était plus que prévu au rendez vous, notamment à Blois sous une température de 36 degrés à la rencontre de Léonard de Vinci, et la fraîcheur des grottes a réjoui tous les participants à mi journée... il était temps !!!

A mesure de l'avancement du programme, nous avons été confrontés à la réalité de la prise en charge du patient parkinsonien.

D'édifices en châteaux, de balade en exploration troglodyte, c'est avec délice qu'ils ont dégusté la « Beuchelle » revisitée, les petits fromages de chèvre régionaux, l'olivier dans sa croute de paille et d'herbe, le sainte Maure de Touraine fièrement exposé sur sa pique de bois et autres produits de terroirs tout aussi goûteux.

L'idée étant d'offrir dans ce week-end prolongé autant de découvertes que de bulles d'air aussi aux accompagnants. Si le parkinsonien endure au quotidien les affres de la maladie, son accompagnant subit lui aussi certaines difficultés, et pas des moindres. L'hypersensibilité du patient entame souvent les bonnes relations et la confiance que

## Echos de nos antennes

l'on se porte. On ne comprend pas toujours pourquoi l'autre réagit aussi rapidement à un problème finalement bien surmontable en temps normal, on doute de notre propre interaction à son égard, on s'en veut de lui faire de la peine, on ne comprend pas pourquoi. C'est sans compter sur la psyché du patient qui s'est modifiée au fil du temps, face à l'image de lui qu'il renvoie, face au poids de la fatigue, des douleurs ressenties...

C'est pénible, et on ne peut à chaque fois l'expliquer. Confier cette faiblesse est difficile parce que l'on se veut aussi d'être courageux...

Etre ralenti ne facilite pas non plus la vie, nous voudrions pouvoir traverser plus vite, allonger le pas, répondre systématiquement alors que l'on se rend compte que l'autre attend... et le plus souvent l'accompagnant devient le médiateur, le répondant.

Ce voyage fut alors l'occasion de se poser sur le parcours de l'aidant naturel. Au plus près de « la personne atteinte de Parkinson », cette définition traduit bien la notion de respect que l'on témoigne à celui ou celle qui porte au quotidien le poids de la maladie, mais être « PARKINSONNIEN » comme me le rappelait un adhérent, « *ne constitue pas une étiquette sur le front de ces malades du parkinson, c'est notre réalité, tous les jours, ni plus ni moins... nous devons vivre avec, comme ceux qui souffrent du diabète, et on ne parle pas d'eux en disant « les personnes qui souffrent du diabète »... la réalité est plus banale... ne tournons pas autour du pot ! Nous n'avons pas envie qu'on nous plaigne mais qu'on nous comprenne...* ». Le respect ici, se traduit par la patience témoignée, l'écoute, les attentions... tout ce qui nous permet de rester dans la course, tout ce qui fait que nous y trouvons encore notre place.

Des attentions, nous n'en avons pas manqué pendant cette épopée, mais c'est aussi sans oublier l'adaptation au rythme du parkinsonien. Guère évident de concilier horaires et aléas du manque de dopamine, nécessité de répondre à un contrat pour une visite et la difficulté de se mouvoir, accès aux personnes à mobilité réduite et volonté de se dépasser, programme et fatigue...

En vivant cette aventure ensemble, c'est un véritable coup de projecteur qui met en lumière ces contradictions et l'adaptation quasi perpétuelle qu'il est demandé aussi bien au patient qu'à l'accompagnant naturel.



Au débriefing, certains ont confessé un sincère méa-culpa sur leur travail de bénévole, une prise de conscience sur nos propres attitudes dans l'aide que nous pensons apporter en tant que bénévoles. Et l'on se rend compte qu'il nous fait encore plus patience, d'écoute, d'empathie à développer... Une révélation humble et salutaire qui nous permet de se corriger et d'encore mieux les accompagner à l'avenir.

C'est ainsi que nous découvrons aussi, petit à petit, que le bénévolat n'est pas une action extraordinaire dans sa réalisation. Pas besoin d'être un « spécialiste de la question, on apprend sur le tas... » nous confiait une très ancienne bénévole qui voulait rassurer une nouvelle recrue. « *Observe, regarde, patiente et écoute ton cœur, tu verras ils t'en apprendront beaucoup plus que tous les livres réunis...* ». Donner un coup de main pour se déplacer, passer un vêtement, faciliter une installation à table, prendre le temps de discuter, de faire les choses ensemble, c'est déjà beaucoup... DONNER DE SOI, pour que l'autre se sente bien malgré sa maladie, trouver les détails qui feront d'une rencontre, un moment privilégié, chaleureux et personnel est encore mieux.

Être vrai, ni maternant, ni condescendant simplement aidant, soutenant. Ouvert à la différence, accueillant dans ce monde qui n'a plus le temps... Si vous bénéficiez de ce potentiel, nous vous attendons comme bénévoles. La maladie, les symptômes, les médicaments, les conseils viendront petit à petit dans les réunions et par l'expérience



## Echos de nos antennes



même des parkinsoniens qui sera partagée au fil du temps. L'imagination de chacun aussi sera mise en évidence pour créer des moments chaleureux de détente et d'apprentissage parfois, de découvertes toujours.

C'est dans les yeux de ceux qui participent à nos rencontres que nous recevons le salaire de ce bénévolat. Quand nous y découvrons la satisfaction, un moment d'évasion, de vrai partage et une petite flamme de bonheur malgré le poids du parkinson, cela vaut tout l'or du monde !!!

Exténués, vidés, crevés, ils l'ont été nos amis parkinsoniens pendant cette épopée tourangelle. Et je m'en voulais de leur imposer cette épreuve dans un projet d'envergure. Prendre soin de leur bien être, être à l'écoute, prendre le temps, ne représentait pas une compensation suffisante au regard de l'énorme effort que nous leur demandions.

Fatiguée moi-même, je me posais beaucoup de questions : n'avions-nous pas surestimé leurs capacités ? En voulant bien faire, peut-être avons nous trop chargé un programme, certes alléchant mais qui les éreinterait et nous serions alors tout à fait hors de nos objectifs de plaisir et de détente.

La réponse fut des plus étonnantes. Alors que je m'inquiétais d'une patiente qui semblait peiner à la sortie d'un musée et que je me précipitais pour aller à son secours, m'approchant d'elle, je m'aperçus que ses yeux étaient remplis de larmes.

Intérieurement je me fustigeais et me reprochais mon manque de discernement : ce parkinson s'était imposé à elle sans lui demander son avis et nous, nous n'avions pas mesuré à quel point cela pouvait être aussi douloureux quelques fois.

- « Ça ne va pas ? lui demandais je, je suis désolée, c'est trop fatiguant, tu as mal ? On va s'arrêter un peu... ».

Relevant la tête alors, très émue, elle me répondit :

- « non... tu ne peux pas savoir, le plaisir que tu nous as donné en nous faisant découvrir encore tout ça..., malgré notre état... c'est énorme ! ».

Nous avons descendu ensemble l'escalier, j'avais la gorge serrée. La fatigue, les tracas inhérents à toute organisation, les petits couacs, tout a disparu en quelques secondes. Humblement, vraiment, ne pensez-vous pas que nous sommes royalement payés en retour de quelques heures consenties à créer et mener une activité ?

Pas besoin d'être spécialiste pour être bénévole, simplement ne pas oublier que nous avons tous les mêmes besoins, et que ralenti, un accompagnement peut s'avérer nécessaire pour y parvenir.



## ACTIVITÉ DAC

L'activité d'octobre basée sur une information concernant la conduite automobile pour les personnes atteintes d'un handicap a tenu ses promesses malgré le nombre réduit de participants.

C'est avec un spécialiste de la question, Monsieur Strepsteen qui avait accepté exceptionnellement de se déplacer pour présenter ce travail, que nous avons suivi une très intéressante approche de la problématique basée sur la maladie de parkinson et la sclérose en plaques. Nous avons appris bon nombre de conseils et de procédures en rapport avec le problème de la conduite automobile à partir du moment où le plaisir de conduire devient un souci pour le conducteur. Avec beaucoup de délicatesse mais aussi de fermeté sur l'attitude à adopter, ce mouscronnois d'origine a clairement expliqué la façon dont doit s'organiser non seulement la réflexion sur le sujet mais aussi par de nombreux exemples, démontré et quelques fois rassuré sur l'examen au DAC (ancien CARA) qui déterminera la capacité à poursuivre ou arrêter la conduite automobile.

De nombreuses questions ont pu être abordées et c'est un public attentif qui a pu transmettre l'information aux proches et autres patients désireux d'en savoir plus quant à l'implication d'une personne handicapée à bord de son véhicule. Une conférence très abordable, pour laquelle l'orateur s'était attaché à adapter les exemples à la réalité du parkinsonien, a éclairé les lanternes des non avertis et permis à plusieurs de nos patients de se sentir plus à l'aise avec l'information.

Une présentation claire, munie de points essentiels, de plans détaillés et une communication fluide ont donné un autre éclairage de cet aspect complexe du problème du handicap. Nous lui en sommes extrêmement reconnaissants, d'autant qu'il s'adresse généralement directement à un aéropage médical ou professionnel. Ses notes nous seront certainement encore très précieuses.

## ULTRA-THRIATHLON

Mons septembre 2023

Echos de Madame Valentine SANDERS,

Référente Parkinson Hainaut - Mons, APk

Echo de l'antenne de Mons

Le 23 septembre dernier, vous avez été nombreux à nous rejoindre à la piscine du Lago au grand large pour l'évènement « Ultra -Cool- Triathlon de Mons ».

Une année marquée par le changement. Dans leur nouveau concept; les organisateurs avaient tout mis en œuvre afin que les différents parcours soient accessibles à tous. Mais aussi, de pouvoir pratiquer le triathlon toute la journée dans la joie et la bonne humeur et surtout tous ensemble. Pas de chrono, pas d'arbitre, pas de stress, commencer et terminer ensemble. Le tout, pour la bonne cause en soutenant CAP48.



Olivier Deharynck, membre de l'Association Parkinson, atteint de la maladie et coach sportif, a relevé un énorme défi ce jour-là: nager 15 kilomètres, soit 600 longueurs ! Le tout, pour récolter des fonds...

Pari réussi !



## ANTENNE DE WAUDREZ



Ce vendredi 8 septembre, Michel est venu nous présenter son travail. En effet, Michel était photographe professionnel et je lui ai demandé de nous partager sa passion.



## CONFÉRENCE DU DOCTEUR ELOSEGI

Le Docteur Elosegi est neurologue et le chef du service de neurologie de l'hôpital Helora – site Kennedy.

Au programme de ce jeudi 26 octobre, sa conférence sur : « les traitements de la maladie de Parkinson en 2023 » qui a rassemblé une trentaine de personnes.



## ANTENNE DE WAUDREZ

Le 28 septembre dernier, la Ligue de la Sclérose en Plaques du Hainaut et l'antenne Parkinson de Waudrez se sont réunies pour un beau moment d'échange au restaurant "Le Canari" à Cousolre dans le nord de la France.



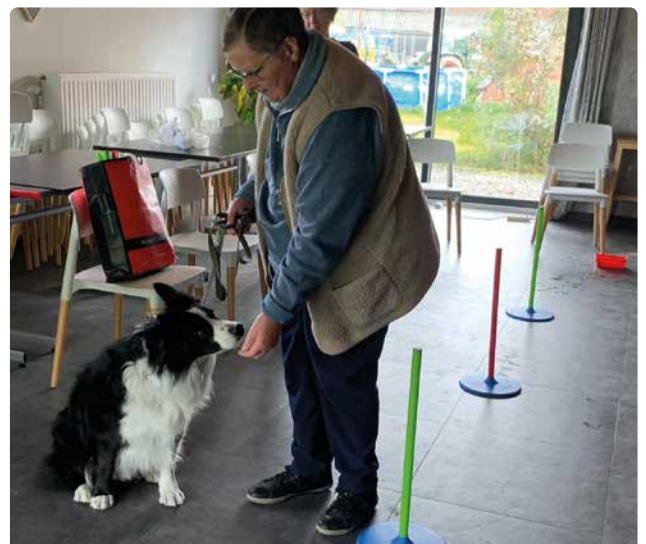
d'obéir à un simple geste. Mais surtout, ce border collie rend le sourire à des enfants autistes, à des personnes âgées et apprend une foule de choses à des écoliers. Surdoué ce chien ? Pas complètement. Il a suivi un programme d'apprentissage pour devenir un acteur de la médiation animale. Il s'agit d'activités assistées par le chien auprès d'un public plus fragilisé. Le principe est de stimuler physiquement ou intellectuellement les personnes ».

*Article de Sudpresse*

## ANTENNE PARK'ATH

Ce 18 octobre, Isabelle est venue avec son chien d'assistance Hopus nous présenter son travail au sein de l'antenne d'Ath de l'Association Parkinson : Park'Ath.

« Hopus connaît le nom de ses jouets. Il peut retrouver des croquettes cachées dans un labyrinthe et en actionner les trappes. Il est également capable





## ANTENNE PARK'ATH



Ce samedi 18 novembre, nous nous sommes retrouvés pour le tournoi de tennis de table INTER antennes. L'antenne de Mons, de Mouscron, d'Ottignies et de Ath se sont retrouvées au centre Zom'altitude à Blicquy pour l'occasion. L'ambiance était au rendez-vous, nous avons passé une superbe après-midi qui s'est terminée par un souper spaghetti avec une ambiance tout aussi conviviale. Bilan plus que positif et... à refaire évidemment !

Françoise FOUcart



## ART FLORAL À CHIMAY



Nous avons pu découvrir tout un panel de fleurs lors des 3 ateliers « Art Floral » à l'antenne de Chimay.

Rire et fête au rendez-vous ! En effet, Lucette a offert le champagne car elle est à présent arrière grand-mère ! Merci pour ces beaux moments partagés.





## CONFÉRENCE À CHIMAY

Ce jeudi 30 novembre, le Docteur Vanderheyden a rassemblé une quarantaine de personnes à la résidence « Le Châlon » à Chimay pour une conférence sur :

« **les trucs et astuces pour améliorer la qualité de vie du Parkinsonien** ».

Merci à notre coordinatrice Françoise Bonnier, ainsi qu'au personnel pour leur implication.



## REPAS DE FIN D'ANNÉE

Ce mardi 12 décembre à l'antenne de Chimay au « Clocheton ». Notre repas de fin d'année : superbe ambiance, bonne humeur et réjouissances au programme. Une belle équipe soudée et bienveillante !



## CHANTER ENSEMBLE

Echos de Madame Catherine TERCAFS,

Référente Parkinson Liège - Luxembourg, APk

Echo de l'antenne de Liège

Moment suspendu à l'antenne de Liège. Rires, chants, communion, autour d'une même intention, d'un même projet : CHANTER ENSEMBLE ! La chorale liégeoise est née en octobre à Liège (Grivegnée) ! Merci à Céline Johanne pour ces instants magiques ! Les premiers d'une longue série (voir l'agenda des antennes).



## CONFÉRENCES STUDIEUSES

Un mois de septembre très studieux pour les antennes de Liège et de Verviers !

Merci au Dr Gianni Franco pour sa conférence particulièrement appréciée à l'antenne de Liège le 16 septembre ! Le 26 septembre, l'antenne de Verviers a visionné, quant à elle, une conférence sur la douleur donnée par le Dr Vanderheyden !



## LOGOPÉDIE

L'antenne de Liège a rencontré ce 16 novembre 2023, Madame Justine Masson (à droite sur la photo), logopède spécialisée dans la maladie de Parkinson.

Des explications claires pour une meilleure compréhension du rôle de la logopédie dans la maladie de Parkinson.





## TÉMOIGNAGE À VERVIERS

Témoignages de membres sur la stimulation cérébrale profonde à l'antenne de Verviers ce 28 novembre 2023.

Merci à Jean, Didier et Rodolphe pour leurs explications et les réponses à toutes nos questions !



## MÉDITATION

Méditation à Eupen : signification et importance des couleurs dans la vie et dans la nature. Belle participation du groupe !



## CHANTE AVEC NOUS

Visite et animation musicale à Eupen avec le groupe « Freundeskreis, sing mit uns » (chante avec nous). Chansons populaires avec quelques poèmes d'un automne bien coloré. Belle atmosphère !



## COLORIAGE

Merci à Mira, petite-fille de Monsieur René Thomas, pour son beau coloriage !





## CAP 48

Bravo à Chantal C., parkinsonienne de la province de Liège, pour avoir relevé avec brio le défi de CAP 48! Félicitations !!!

Les 100 km CAP 48 : marche solidaire au profit de l'autisme du 4 au 24 septembre 2023, en version connectée).



## AIDANTS PROCHES

Semaine des Aidants Proches du 2 au 8 octobre 2023 : Présence de l'APK au Salon des Aidants de Fléron (Liège). De nouveau, de belles rencontres avec de nouveaux partenaires et des aidants !



## LES RENDEZ-VOUS DE NOS ANTENNES :

nos activités locales et externes

Cet agenda peut faire l'objet de modifications en dernière minute. Le cas échéant, vous en serez informé.e.s via notre site [www.parkinsonasbl.be](http://www.parkinsonasbl.be) et notre page facebook dédiée à l'APK Association Parkinson-Belgique. Nous vous rappelons la disponibilité de vos référentes Parkinson APK en dernière page de ce magazine.

Restez informé.e.s en consultant la page facebook de l'APK ou via les référentes Parkinson APK. Retrouvez les coordonnées en dernière page de ce magazine.

### RÉGION DE BRUXELLES - CAPITALE

Pour les détails, veuillez prendre contact avec l'Association Parkinson au 081 56 88 56.

### RÉGION WALLONNE

#### PROVINCE DU BRABANT WALLON

#### ANTENNE DE NIVELLES

#### NOUVEAU LIEU

Rencontre chaque 1<sup>er</sup> jeudi du mois de 14h00 à 16h00.

Maison de Repos Jean Nivelles  
Rue des Coquelets, 22b - 1400 Nivelles  
**Mme Caroline Burnotte : 0471 93 11 58**  
Référente Parkinson Provinces Brabant Wallon –  
Namur – Charleroi  
[c.burnotte@parkinsonasbl.be](mailto:c.burnotte@parkinsonasbl.be)

### AGENDA DES RENCONTRES

**Jeudi 11 janvier** : rencontre et jeux de sociétés, vous pouvez apporter vos propre jeux, cartes ou autre (si jamais je sais jouer au Whist).

**Jeudi 1<sup>er</sup> février** : atelier sur l'outil informatique.

**Jeudi 7 mars** : à déterminer.

#### ACTIVITÉS EXTERNES

#### GYM ADAPTÉE PAR GYMSANA

Chaque lundi de 13h30 à 14h30  
Maison de repos « Nos Tayons »  
Salle de Sport - Rue Sainte Barbe, 19 - 1400 Nivelles  
**M. Alexandre Carretta - 0487 72 81 39**  
[info@gymsana.be](mailto:info@gymsana.be)

#### MARCHE NORDIQUE ADAPTÉE GYMSANA

Chaque lundi de 9h30 à 10h30  
Parc de la Dodaine, avenue Jules Mathieu, 17  
1400 Nivelles  
Rendez-vous sur le parking du Royal Smashing  
Club Nivellois.  
**Mme Ingrid Van Dijk - 0487 72 81 39**  
[info@gymsana.be](mailto:info@gymsana.be)



## Les rendez-vous de nos antennes

### ANTENNE D'OTTIGNIES

Les rencontres : chaque lundi de 14h00 à 16h00  
Local communautaire du Buston  
Avenue des Eglantines, 5 - 1342 Limelette  
*Mme Véronique Dugailly - 0495 79 70 14*  
*M. Jean-Michel Jacquet - 0495 46 99 78*  
[parkinson.ottignies@gmail.com](mailto:parkinson.ottignies@gmail.com)

### AGENDA DES RENCONTRES

**Lundi 8 janvier** : rencontre avec Olivier DEHARYNCK, triathlète et coach sportif.

Sa passion : le triathlon. Atteint de Parkinson, il décide de participer à l'Ironman de Copenhague en août 2022 (3,8 km de natation, 180 km de vélo et 42 km de course à pied).

A force d'entraînement et de persévérance, il se lance à corps perdu dans l'aventure et le voilà de retour en Belgique avec la médaille et la joie du surpassement de lui-même et de la maladie.

**Lundi 29 janvier** : comment réduire sa facture de soins de santé ? Jean-Baptiste Leestmans, mutualiste. Vos frais de soins de santé restent coûteux et vos dépenses médicales sont insuffisamment remboursées... Il est rare qu'une situation de maladie chronique n'engendre pas de surcoûts. Même en bénéficiant des divers interventions et remboursements accordés aux malades chroniques, certaines dépenses restent inévitables et inhérentes à la maladie chronique.

Jean-Baptiste Leestmans viendra nous donner quelques conseils pour aider à contrôler son budget et à réaliser facilement quelques économies.

**En février** : date à définir. Réunion spéciale détente, musique, sketches...

**18 ou 25 mars** : notre désormais traditionnelle fête du printemps au bois des rêves à Ottignies.

### ACTIVITÉS EXTERNES

#### MARCHE NORDIQUE ADAPTÉE À LA MALADIE DE PARKINSON

Chaque mercredi de 15h30 à 16h30  
Bois des Rêves, allée du Bois des Rêves, 1  
1340 Ottignies  
*Mme Ingrid Van Dijk - 0487 72 81 39*  
[info@gymsana.be](mailto:info@gymsana.be)

#### GYM ADAPTÉE

Chaque vendredi de 10h30 à 11h30  
Local Communautaire du Buston  
Avenue des églantines, 5 - 1342 Limelettes  
*Mme Ingrid Van Dijk - 0487 72 81 39*

#### REVALITY SPORT

#### TENNIS DE TABLE

Chaque jeudi de 17h15 à 18h45



#### MARCHE NORDIQUE

Mardi et vendredi

Centre William Lennox - Salle de Sport  
Allée de Clerlande, 6 - 1340 Ottignies - LLN  
*M. Philippe - 0488 44 90 87*  
[info@revality-sport.be](mailto:info@revality-sport.be)



## Les rendez-vous de nos antennes

### ATELIERS « CHANTONS ENSEMBLE »

Atelier spécialisé pour les personnes atteintes d'une maladie neurologique.

Pas besoin de chanter juste ou de savoir lire une partition pour venir. Tout le monde est le bienvenu. Chaque 3<sup>e</sup> vendredi du mois de 14h30 à 16h00

Centre médical Arboresco

Rue Général de Gaulle, 3 - 1310 La Hulpe

20€ par séance ou forfait 60 € pour les 4 séances (15€/séance) - 5€ par séance pour les accompagnants voulant être présents.

**Mme Jennifer - 0472 72 73 66**

[info@arboresco.be](mailto:info@arboresco.be)

### PROVINCE DU HAINAUT

#### ANTENNE PARK'ATH

Tous les lundis : de 10h00 à 11h00 cours de gymnastique adapté.

Tous les mercredis et vendredis : entraînements de tennis de table (lorsque la salle est libre).

Centre Zom'Altitude

Rue du Faux, 2 - 7903 Blicquy

**Mme Françoise Foucart - 0496 75 21 47**

[francoisefoucart@yahoo.fr](mailto:francoisefoucart@yahoo.fr)

#### AGENDA DES RENCONTRES

**Mercredi 17 janvier** : à 14h00. Atelier confiance en soi animé par Nathalie DEREUCK.

**Vendredi 26 janvier** : à 10h00 marche à Pipaix « au fil des rieux et des piedsintes ».

**Mercredi 7 février** : à 17h30. Parkinson café.

**Vendredi 16 février** : marche à Ath « sur les traces de la Dendre ».

**Mercredi 21 février** : à 14h00. Après-midi jeux de société.

**Vendredi 15 mars** : à 17h30. Atelier DAC : présentation par Valentine Sanders de « Parkinson et la conduite automobile ».

**Vendredi 29 mars** : marche Totemus à Tournai « au cœur de la plus vieille ville de Belgique ».



#### ACTIVITÉS EXTERNES

Toutes les activités ont lieu au centre « Zom'Altitude »  
Rue du Faux, 2 – 7903 Blicquy

**Mme Françoise Foucart - 0496 75 21 47**

[francoisefoucart@yahoo.fr](mailto:francoisefoucart@yahoo.fr)

#### GYM ADAPTÉE

Chaque lundi de 10h00 à 11h00

Mme Rosanna Sevillano



#### TENNIS DE TABLE ADAPTÉ

Chaque mercredi de 10h00 à 11h00

#### TAI-CHI ADAPTÉ

En attente pour le moment

#### MARCHE

Un vendredi par mois

## Les rendez-vous de nos antennes

### ANTENNE DE MONS

Conférences ponctuelles

CHU Ambroise Paré - Salle Leburton  
Boulevard Kennedy, 2 - 7000 Mons

*Mme Valentine Sanders - 0497 70 79 81*

*Référente Parkinson Provinces Mons - Hainaut*  
*v.sanders@parkinsonasbl.be*

### AGENDA DES RENCONTRES

**Lundi 22 janvier** : de 17h00 à 19h00 à la petite salle Leburton du CHU Helora site Kennedy, madame Christine Pahaut viendra nous présenter un atelier sur la sophrologie. Madame Pahaut est Parkinson nurse, sophrologue, tabacologue mais aussi administratrice de l'Association Parkinson dans le cadre de laquelle, elle est l'éditrice responsable, et bénévole, du magazine trimestriel de l'APK.



### ANTENNE DE CHIMAY

Les réunions ont lieu le 3<sup>e</sup> jeudi du mois de 14h00 à 16h00.

Salle Kursaal : Route de Macon, 5 - 6590 Momignies

*Mme Françoise Bonnier - 0494 94 43 85*

*Mme Valentine Sanders - 0497 70 79 81*

*Référente Parkinson Provinces Mons - Hainaut*  
*v.sanders@parkinsonasbl.be*

### AGENDA DES RENCONTRES

**Jeudi 25 janvier** : fête des anniversaires au local « Le Galion Chimay » à Chimay.

**Jeudi 22 février** : information : la conduite et la maladie de Parkinson (présentation du DAC par Valentine Sanders) résidence le « Chalon » de 14h30 à 16h00.

**Jeudi 28 mars** : marche nordique (lieu de rendez-vous à confirmer).

### ACTIVITÉS EXTERNES

#### GYM ADAPTÉE

Le mardi de 9h30 à 10h30 - une semaine sur deux  
Salle Kursaal : Route de Macon, 5 - 6590 Momignies

*Mme Jessica Milville - 0487 82 45 29*

*Mme Ingrid Van Dijk - 0487 72 81 39*

*info@gymsana.be*

### ANTENNE PARKINSON AVANCE - MOUSCRON

Rencontres mensuelles le weekend

Local carrefour (hôpital de jour psychiatrique)

CHM de Mouscron, aile D 4<sup>e</sup> étage

Avenue du Fécamp, 49 - 7700 Mouscron

*Mme Myriam Loridon - 0496 99 98 86*

*parkinson1.ho@gmail.com*

#### GYMSANA

Salle polyvalente, rue de la vellerie à Mouscron

Toutes les semaines (sauf pendant les congés

scolaires) le mercredi de 10h45 à 11h45

#### COURS DE TAI-CHI

Adaptés au parkinson, de danse et une chorale

#### PARKINSON CAFÉ

4x/an ouvert aux accompagnants

*Contactez Mme loridon 0496 99 98 86*

*ou Aglaé 0473 38 17 40 pour plus d'informations*

## Les rendez-vous de nos antennes

### AGENDA DES RENCONTRES

Après les marchés de Noël les 2 et 3 décembre à St Luc à Froyennes et le 16 et 17 décembre à Dottignies au foyer dottignien voici la nouvelle programmation pour 2024 :

**Jeudi 18 janvier** : Parkinson café réservé aux accompagnants, les parkinsoniens qui accompagnent éventuellement pourront partager une séance de gym sur chaise ou jeux.

**Samedi 27 janvier** : banquet des petites mains à la salle le carrefour du CHM, 4<sup>e</sup> étage bat A, dès 12h30. Les petits plats seront dans les grands, strass et bonne humeur de rigueur.

**Dimanche 18 février** : (!!! dimanche) dès 10h30 dans la même salle atelier floral « douceur rime avec bonheur » suivi d'un apéro et d'un spaghetti bolo ou linguine saumon écrevisse.



**Jeudi 14 mars** : Parkinson café.

**Dimanche 24 mars** : de 11h00 à 15h00 premier apéro PK salle à définir bar champagne et assiette de saumon, assiettes apéro croque-monsieur, sandwiches pâté, jambon, fromage, filet américain, bières, vins et softs. N'oubliez pas de prévenir vos familles et amis, ils sont les bienvenus.

### ANTENNE DE WAUDREZ

Rencontres chaque 2<sup>e</sup> vendredi du mois de 14h00 à 16h30

Ancienne maison communale, salle du bas, Place de l'Europe - 7131 Waudrez

*M. Spirlet - 0476 29 24 85*

*[spirlet.jean.jacques@gmail.com](mailto:spirlet.jean.jacques@gmail.com)*

### AGENDA DES RENCONTRES

**Vendredi 12 janvier** : rendez-vous à 14h30 à Pipaix, pour y visiter la brasserie Dubuisson et sa dégustation.

**Lundi 22 janvier** : de 17h00 à 19h00 à la petite salle Leburton du CHU Helora site Kennedy, madame Christine Pahaut viendra nous présenter un atelier sur la sophrologie.

**Vendredi 9 février** : à 14h30 rendez-vous au grand large pour un bowling en équipe !



**Vendredi 8 mars** : pétanque Indoor à partir de 14h30 (lieu à confirmer).

**Vendredi 15 mars en bonus** : au centre Zom' Altitude à Blicquy, à partir de 17h30 : Atelier DAC « Parkinson et la conduite automobile » présenté par Valentine Sanders.



## Les rendez-vous de nos antennes

### ANTENNE DE CHARLEROI (DAMPREMY)

Rencontres chaque 2<sup>e</sup> samedi du mois de 14h00 à 16h00

Salle paroissiale de Dampremy

Rue Domaine Remy, 39 - 6020 Dampremy

*Mme Caroline Burnotte - 0471 93 11 58*

*Référente Parkinson - Provinces Brabant Wallon - Namur - Charleroi*

*c.burnotte@parkinsonasbl.be*

#### AGENDA DES RENCONTRES

**Samedi 13 janvier** : galette des rois et atelier sur l'informatique : créer et utiliser une boîte email (venez avec vos questions et vous pouvez prendre votre ordinateur ou votre tablette).

**Samedi 10 février** : rencontre jeux de société.

**Samedi 9 mars** : conférence « J'ai Parkinson, quelles sont les démarches utiles ? » intervenant à déterminer.

### ACTIVITÉS EXTERNES

#### DANSE KINESIPHILIA

Chaque jeudi de 10h30 à 11h30

L'Eveil asbl

Rue Joseph Wauters, 48 - 6043 Charleroi

Inscription obligatoire auprès de

*Mme Maïté Guérin - 0470 23 82 49*



### ANTENNE CHARLEROI CENTRE

NEW

Rencontres chaque 1<sup>er</sup> mardi du mois de 18h00 à 20h00 - Ecole Cobaux

Rue de la Science, 39 - 6000 Charleroi

*Mme Caroline Burnotte - 0471 93 11 58*

*Référente Parkinson - Provinces Brabant Wallon - Namur - Charleroi*

*c.burnotte@parkinsonasbl.be*

#### AGENDA DES RENCONTRES

**Mardi 9 janvier** : rencontre autour de jeux de société - galette des rois.



**Mardi 6 février** : sujet à déterminer.

**Mardi 12 mars** : (!!! pas le 5 car école fermée pour congés de carnaval) : sujet à déterminer.

### PROVINCE DE LIÈGE

#### ANTENNE D'EUPEN

Alle Freitagstreffen finden im PRT von 14.30 bis 17.00 Uhr statt!

Patientenrat-Treff.

Aachener Straße, 6 - 4700 Eupen

*M. René Thomas - 0471 40 60 33*

*rethowa@hotmail.com*

#### AGENDA DES RENCONTRES

Date et lieu à définir.

## Les rendez-vous de nos antennes

### ANTENNE DE HUY

Rencontres chaque 1<sup>er</sup> mercredi du mois de 14h30 à 17h00

Résidence Notre Dame

Avenue de la Croix Rouge, 1 - 4500 Huy

*M. Freddy Lennertz - 0477 33 60 64*

*[lennertz.freddy@gmail.com](mailto:lennertz.freddy@gmail.com)*

### AGENDA DES RENCONTRES

**Mercredi 3 janvier** : galette des rois et papote café.



**Mercredi 7 février** : à définir.

**Mercredi 6 mars** : à définir.

N'hésitez pas à contacter Monsieur Freddy Lennertz pour être tenu informé des thèmes abordés et des intervenants invités. En effet, à l'heure à laquelle nous bouclons ce magazine, nous sommes toujours dans l'attente de réponse d'intervenants).

### ANTENNE DE LIÈGE

Rencontres chaque 3<sup>e</sup> jeudi du mois, de 14h00 à 16h00

Local Intergénérationnel

Au croisement de la rue des Déportés et de la rue Nicolas Spiroux - 4030 Grivegnée

*Mme Catherine Tercafs - 0471 91 70 63*

*Référente Parkinson Provinces Liège - Luxembourg*

*[c.tercafs@parkinsonasbl.be](mailto:c.tercafs@parkinsonasbl.be)*

### AGENDA DES RENCONTRES

**Jeudi 18 janvier** : relaxation, hypnose, cohérence cardiaque, etc. par Madame Dominique Feyers, psychologue.

**Jeudi 15 février** : la neurostimulation, on en parle ? Témoignages de membres.

**Jeudi 21 mars** : à définir.

### Si on chantait !

Chaque 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> jeudi du mois, à l'antenne de Grivegnée (Liège), la chanteuse et chef de chœur, Céline Johanne nous donne rendez-vous de 10h30 à 12h00 pour chanter ensemble ! Au programme : exercices sur le souffle, l'articulation, la posture, le rythme et surtout, le plaisir de chanter ensemble !

N'hésitez pas à venir nous rejoindre, et ce, même si vous croyez chanter faux !

#### Détails pratiques :

Adresse : Local intergénérationnel. Au croisement de la rue des Déportés et de la rue Nicolas Spiroux - 4030 Grivegnée

*Mme Catherine Tercafs - 0471 91 70 63*

*Référente Parkinson Provinces Liège -*

*Luxembourg*

*[c.tercafs@parkinsonasbl.be](mailto:c.tercafs@parkinsonasbl.be)*

### ACTIVITÉS EXTERNES

#### DANSE KINESIPHILIA - CARE TO DANSE

Les cours se donnent actuellement à 10h45 pendant 1h00 le samedi matin au Théâtre de L'Aléna/ Centre Antoine VITEZ, Château de Sclessin, rue de Berloz, 2 - 4000 Liège (Sclessin).

*Coach et contact : Mme Maïté Guérin*

*0470 23 82 49 - [maite@fityourmind.be](mailto:maite@fityourmind.be)*

*<https://fityourmind.be/kinesiphilia/>*

## Les rendez-vous de nos antennes

### ANTENNE DE VAUX

L'antenne résolument sportive !  
Rencontres chaque 2<sup>e</sup> vendredi du mois de 14h00 à 16h00  
Local des Pensionné.e.s  
Rue des Combattants, 26 - 4051 Chaudfontaine  
[Mme Catherine Tercafs - 0471 91 70 63](mailto:c.tercafs@parkinsonasbl.be)  
[Référente Parkinson Provinces Liège - Luxembourg](mailto:c.tercafs@parkinsonasbl.be)

### AGENDA DES RENCONTRES

**Vendredi 12 janvier** : marche ou exercices adaptés selon la météo.

**Vendredi 9 février** : marche ou exercices adaptés selon la météo.

**Vendredi 8 mars** : marche ou exercices adaptés selon la météo.

### ANTENNE DE VERVIERS

Rencontres chaque 4<sup>e</sup> mardi du mois de 14h00 à 16h00  
Ancienne bibliothèque d'Heusy  
Rue Maison Communale, 4 - 4802 Verviers  
[Mme Catherine Tercafs - 0471 91 70 63](mailto:c.tercafs@parkinsonasbl.be)  
[Référente Parkinson Provinces Liège - Luxembourg](mailto:c.tercafs@parkinsonasbl.be)

### AGENDA DES RENCONTRES

**Mardi 23 janvier** : rencontre avec Madame Isabelle Vinders, infirmière et sophrologue certifiée.

**Mardi 27 février** : à définir.

**Mardi 26 mars** : à définir.

### ANTENNE DE VIELSALM

Rencontres chaque 4<sup>e</sup> mardi du mois de 14h00 à 16h00 - La Bouvière  
Rue de la Bouvière, 14 C - 6690 Vielsalm  
[Mme Dominique Gennen - 080 21 41 85](mailto:dominique.gennen@cpas-vielsalm.be)  
[dominique.gennen@cpas-vielsalm.be](mailto:dominique.gennen@cpas-vielsalm.be)

Merci de contacter Madame Dominique Gennen pour être informé des sujets abordés.

### ACTIVITÉS EXTERNES

#### ACTIVITÉ PHYSIQUE SPÉCIALE « PARKINSON »

Chaque mardi soir, organisée sous la houlette de l'assistant en médecine physique.  
Centre Neurologique et de Réadaptation Fonctionnelle de Fraiture-en-Condroz  
Rue Champ des Alouettes, 30 - 4557 Tintot  
[Pour s'inscrire, téléphonez au 085 51 91 11](tel:085519111)



### TANGO THÉRAPIE + DANSES ADAPTÉES

Danse Académie  
[Danse animée par Audrey et Patrick - 0479 45 86 72](tel:0479458672)  
« Les pas précis » 5€/séance ou forfait

**Oreye** : le mardi de 10h00 à 12h00.  
Rue de la Centenaire, 22b - 4360 Oreye.

**Ans** : jeudi de 10h00 à 12h00.  
Salle Henriette Brenu, rue Gilles Magnée - 4430 Ans

**Barchon** : le jeudi de 14h00 à 16h00.  
Rue Del Potale (terrain de football) - 4671 Barchon



## Les rendez-vous de nos antennes

### PROVINCE DU LUXEMBOURG

#### ANTENNE D'ARLON

Réunions d'antenne chaque 1<sup>er</sup> jeudi du mois de 14h00 à 16h00

Rue des Roses, 107 - 6741 Vance

*M. René Joertz - 0493 20 12 70*

*M. Émile Maillen - 0496 61 82 78*

*emile.maillen@gmail.com*

*M. Michel Bigoni - 0496 55 06 88*

*michel.bigoni@hotmail.com*

#### AGENDA DES RENCONTRES

Merci de contacter Monsieur Maillen ou Monsieur Bigoni pour être informé des sujets abordés.

### ACTIVITÉS EXTERNES

#### LOGOPHONIA

Ateliers de chant pour les personnes atteintes de maladies neurologiques comme Parkinson.

Les vendredis de 14h00 à 16h00

Maison des Artistes

Rue du Faing, 10 - 6810 Jamoigne

*Mme Corinne Lecerf - 0472 97 61 61*

*Mme Isabelle Bechoux - 0499 14 94 30*

*En partenariat avec la commune de Chiny*



### PROVINCE DE NAMUR

#### ANTENNE DE NAMUR

Chaque 3<sup>e</sup> mardi du mois de 14h00 à 16h00

Association Parkinson

Rue des Linottes, 6 - 5100 Naninne

*Mme Caroline Burnotte - 0471 93 11 58*

*Référente Parkinson Provinces Brabant Wallon - Namur - Charleroi*

*c.burnotte@parkinsonasbl.be*

#### AGENDA DES RENCONTRES

**Mardi 16 janvier** : rencontre et conférence de l'association « Vivre à Domicile (VAD) » de Namur sur vivre à domicile avec la maladie de Parkinson.

**Mardi 20 février** : conférence atelier Tai Chi (XPEO) adapté à la maladie de Parkinson par Andrée Orban.

**Mardi 19 mars** : conférence sur la DAC, tout ce qu'il faut savoir lorsque l'on conduit avec la maladie de Parkinson.



### ACTIVITÉS EXTERNES

#### MARCHE NORDIQUE ADAPTÉE

Chaque lundi de 13h30 à 14h30

Bois de la Vecquée, rue du Fort - 5020 Malonne

*info@gymsana.be - 6€ /séance 39 (prêt de bâtons et assurance compris)*

*Mme Ingrid Van Dijk - 0487 72 81 39*

## Les rendez-vous de nos antennes

### ECOLE DU PARKINSON DE BOUGE (NAMUR)

Équipe pluridisciplinaire spécialisée composée de Médecins en Médecine Physique, Kinésithérapeutes et Ergothérapeutes.

Groupe d'activité physique et de (ré)entraînement à l'effort adaptés, stretching, prévention des chutes, éducation gestuelle et conseils au quotidien.

Après un premier contact avec notre médecin rééducateur afin d'établir avec vous les objectifs du traitement, vous suivrez des séances de groupe pluridisciplinaires et personnalisées d'une durée de 2 heures comprenant une (ré)évaluation de vos (in)capacités physiques, du renforcement et assouplissement analytique et global, de l'endurance, du travail de l'équilibre, du travail de correction de la posture et de la marche, des conseils en aides techniques et aménagements au domicile,...

Les séances se déroulent dans les locaux de la Médecine Physique route 231 étage -1 en matinée ou l'après-midi (contactez-nous pour connaître les disponibilités).

Remboursement des séances par votre mutuelle.

**Plus d'infos au 081 20 94 98**  
**ou sur le site de la clinique [www.slbo.be](http://www.slbo.be)**  
**ou en tapant « Ecole du Parkinson Namur ».**

**Inscription au 081 20 94 70**  
**(demandez le secrétariat de Médecin Physique).**



### EXERCICES ÉNERGÉTIQUES XPEO - TAI CHI

La méthode XPEO (Potential énergétique originel) consiste en des exercices simples et accessibles à tous. Elle permet de découvrir comment bouger en énergie et non en force, également en position assise. Ces cours sont adaptés aux personnes en difficulté au niveau neuromusculaire.

Chaque jeudi de 16h00 à 17h15

Centre sportif La Mosane

Allée du Stade 3, - 5100 Jambes

**Mme Andrée Orban**

**0474 20 64 29 ou 010 37 05 92**

**[orban.andree@gmail.com](mailto:orban.andree@gmail.com)**

**Prix : 6€ par séance**

### ANTENNE DE DINANT

Rencontres chaque 1<sup>er</sup> lundi du mois de 14h00 à 16h00

Centre Culturel de Dinant

Salle Wiertz au 1<sup>er</sup> étage

Rue Grande, 37 - 5500 Dinant

**Mme Caroline Burnotte - 0471 93 11 58**

**Référente Parkinson Provinces Brabant Wallon - Namur - Charleroi**

**[c.burnotte@parkinsonasbl.be](mailto:c.burnotte@parkinsonasbl.be)**

### AGENDA DES RENCONTRES

**Lundi 15 janvier** : balade et galette de rois.

**Lundi 5 février** : la prise en charge logopédique dans la maladie de Parkinson.

**Lundi 4 mars** : à déterminer.



## Les rendez-vous de nos antennes

### ANTENNE D'ANDENNE

Rencontres chaque 2<sup>e</sup> Lundi du mois de 14h00 à 16h00

À La Maison des Associations  
Salle Winant (rez-de-chaussée, accès PMR  
à l'arrière du bâtiment, porte de droite)  
Rue Lapierre, 1 - 5300 Andenne

**Mme Caroline Burnotte - 0471 93 11 58**

**Référente Parkinson Provinces Brabant Wallon -  
Namur - Charleroi**  
[c.burnotte@parkinsonasbl.be](mailto:c.burnotte@parkinsonasbl.be)

### AGENDA DES RENCONTRES

**Lundi 8 janvier** : à déterminer.

**Lundi 12 février** : à déterminer.

**Lundi 11 mars** : à déterminer.

### ACTIVITÉS EN LIGNE

Cours de QI GONG (en ligne, via Zoom).  
Une activité physique douce et adaptée qui procure  
un grand bien-être !

**Mme Sylvie Daubian : 0472 45 25 70**

[sylvie.daubiandelisle@gmail.com](mailto:sylvie.daubiandelisle@gmail.com)

**Prix : 45€**



## Nouvelle édition gratuite



Les traitements dans la maladie de Parkinson.

Pour l'obtenir, contactez  
l'Association Parkinson au

**081 56 88 56**



### Le mandala du trimestre

Si vous preniez une pause dans votre lecture. Saisissez quelques crayons ou marqueurs et laissez votre main glisser sur ce « *mandala* ». Pas besoin de remplir les cases, laissez-vous aller et profitez de l'instant.

D'après Chantal Hausser-Hauw dans le livre « *Vivre avec la maladie de Parkinson* », la créativité peut être renforcée par la maladie de Parkinson alors laissez-vous guider par votre inspiration.

Le mot « *mandala* » est un mot sanskrit à l'origine, il signifie « cercle » ou « objet en forme de disque ». Ici la proposition est un peu différente, j'ai choisi un petit écureuil afin de vous évoquer la douceur de l'automne. Je le vois ici comme une invitation à prendre une pause et à faire le vide autour de soi.

Si vous avez envie de m'envoyer le résultat, c'est à cette adresse : [c.burnotte@parkinsonasbl.be](mailto:c.burnotte@parkinsonasbl.be)

#### SOURCE :

HAUSSER-HAUW Chantal, *Vivre avec la maladie de Parkinson*, Paris, Albin Michel, 2016.

<https://www.forgottentribes.fr/blogs/lifestyle/etudions-les-mandalas-leurs-origines-et-leurs-significations>



## Jeux et loisirs

### Jouons avec les chiffres

Vous êtes chargé.e d'acheter les décorations pour deux sapins de Noël.

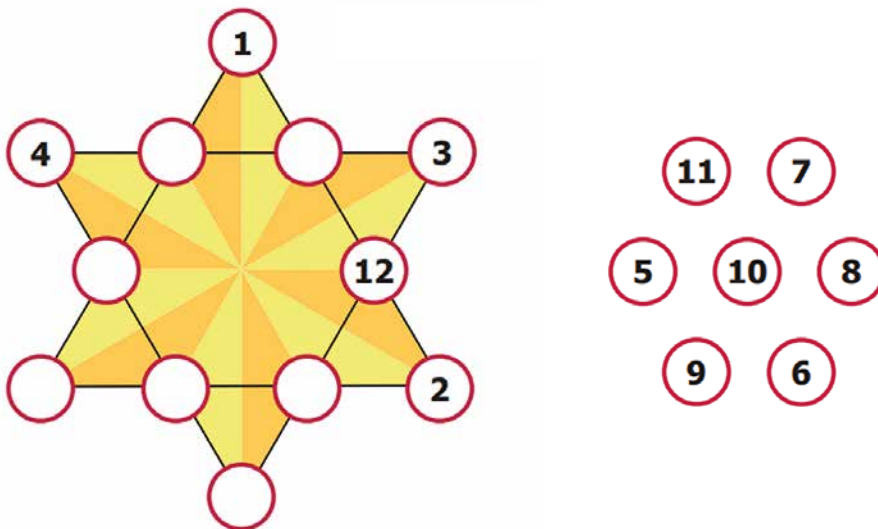
Vous avez un budget précis de **30** euros par sapin. Que choisissez-vous sachant que vous devez avoir pour chaque sapin 1 étoile, 1 guirlande lumineuse, 1 guirlande classique et 4 boules ?



### L'étoile magique



Placez les nombres de **5** à **11**. La somme de chaque ligne doit être égale à **26**.

Les jeux & exercices à imprimer pour vos ateliers mémoire sur <https://www.agoralude.com>  
Retrouvez la solution un peu plus loin dans le magazine.



Solutions de « Jouons avec les chiffres »

Il y a deux solutions possibles :

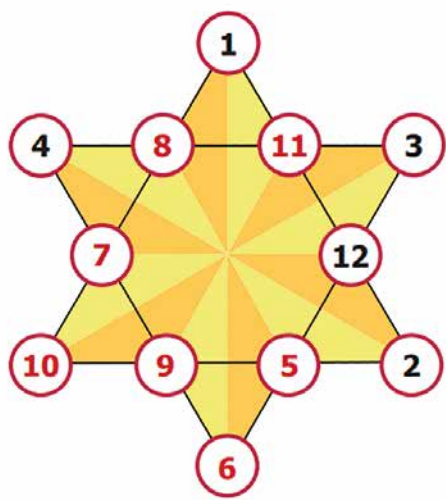
SAPIN 1 =         
 $8 + 12 + 4 + 1 + 1 + 2 + 2 = 30$

SAPIN 2 =         
 $7 + 12 + 5 + 1 + 1 + 2 + 2 = 30$

OU

SAPIN 1 =         
 $8 + 12 + 5 + 1 + 1 + 1 + 2 = 30$

SAPIN 2 =         
 $7 + 12 + 4 + 1 + 2 + 2 + 2 = 30$





## FORMATION PERMANENTE APK

dans la maladie de Parkinson pour les professionnel.elle.s de la santé

Parlez à votre médecin, kinésithérapeute, infirmier.e, logopède, ergothérapeute, pharmacien.ne, (neuro)psychologue...



**Formation Permanente dans la maladie de Parkinson**

Site web dépendant de l'Association Parkinson  
<https://www.parkinsonasbl.be/liste-certification-parkinson/formation-permanente/>

**Frais de participation**  
Tronc Commun & formation continue

- 400 € pour les professionnels
- 200 € pour les étudiants
- 300 € pour les professionnels si 2 inscriptions minimum par institution

**Inscription**  
[Info@parkinsonasbl.be](mailto:Info@parkinsonasbl.be)

Les modalités de paiement vous seront transmises à la réception de votre inscription.

 ASSOCIATION PARKINSON A.S.B.L.  
ENSEMBLE BIEN PLUS FORTS

 service public fédéral  
SANTÉ PUBLIQUE,  
SECURITE DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE  
ET ENVIRONNEMENT

## Formation Permanente

DATE	SUJET	FORMATEURS.TRICES/
30/09/2023	Diagnostic - Diagnostic différentiel Examens paracliniques - Neuropathologie Stades de la maladie Signes moteurs/non-moteurs	Pr. S. DETHY <i>ULB, CHU Tivoli, La Louvière</i>
25/11/2023	Détection précoce des signes moteurs et non moteurs Traitements médicamenteux et Duodopa Interventions non médicamenteuses : Activités physiques adaptées / Sophrologie Stimulation cognitive/ Acupuncture	Dr G.FRANCO Mme V. DIRICK Mme C. PAHAUT Mr B. SCAFIDI <i>Namur-Dinant/ EplC/ NPIS APk siège social, Naninne</i>
16/12/2023	Problèmes urologiques Problèmes cognitifs, émotionnels et affectifs chez le patient et l'aidant proche	Dr J-A ELOSEGI Dr E.OPREA Mr. P. DUMONT <i>CHU Ambroise Paré, Mons</i>
13/01/2024	Traitements chirurgicaux (DBS) Troubles de la posture et de la marche, chutes	Pr.G. GARRAUX Mme M.DUMONCEAU, <i>ULG, CHU de Liège</i>
03/02/2024	Approche pluri et interdisciplinaire Ergothérapie Techniques d'entretien / gestion du diagnostic Travail social	Dr. T. PIETTE Mme L. LAURENT Mme C. PATERNOSTER Mme G.,JOUNIAUX <i>CHU de Charleroi Hôpital A.Vésale</i>
24/02/2024	Troubles de la parole et du langage Troubles de la déglutition Troubles de l'alimentation	Dr L. PIRNAY + service MPR: logopedie/diététique <i>Centre Neurologique et de Réadaptation Fonctionnelle de Fraiture-en-Condroz (CHU de Liège)</i>

Les formations continues, modérées par une équipe de formateurs, sont dispensées par intervalles de 6 mois, le samedi matin, succédant au tronc commun. Ces séances auront pour objet une discussion de cas et la mise en pratique des recommandations.






Le Service Public Fédéral (Direction générale Soins de santé, Service Soins aigus, chroniques et personnes âgées) octroie la possibilité de promouvoir et aider à structurer une collaboration interdisciplinaire entre les prestataires de soins externes dans le traitement des patients atteints de la maladie de Parkinson

### POUR QUI?

Les prestataires de soins infirmiers et paramédicaux travaillant dans les hôpitaux, dans le secteur des soins à domicile ou dans des structures résidentielles.

### OBJECTIFS

-  Promouvoir la concertation, la collaboration, la spécialisation entre et pour les prestataires de soins.
-  Permettre de mieux faire connaître l'offre de soins spécifique aux patients atteints de la maladie de Parkinson dans les hôpitaux, le secteur des soins à domicile et les structures de soins résidentielles ( via l'Association Parkinson)
-  Contribuer à une adéquation optimale entre les soins proposés et les besoins du patient





Groupe de réflexion :

# EDUCATION THERAPEUTIQUE APk - EpIC

Comme nous en étions convenu.e.s lors de la Journée Mondiale Parkinson en avril dernier, nous allons créer au sein de l'APk un groupe de réflexion pratique y faisant intervenir les membres de l'APk afin de mettre en place des ateliers d' « EDUCATION THERAPEUTIQUE » en réponse à vos besoins et attentes sur le terrain de votre chemin de vie.

Cette nouvelle mouvance APk soutenue par l'EpIC s'intéressera à la prévention, aux traitements médicamenteux et aux interventions non médicamenteuses ainsi qu'aux soins de support de la maladie de Parkinson.

Comme déjà évoqué et discuté lors de la Journée Mondiale d'avril dernier, le programme de lancement « MYPDCARE » est déjà à votre disposition via le lien : <https://www.mypdcare.eu/> (le programme vous propose de choisir votre pays et votre langue).

Il sera intégré et plus largement complété dans le cadre de ces ateliers d' « EDUCATION THERAPEUTIQUE » qui, comme les « Ecoles Parkinson » que l'APk avait déjà réalisées il y a plusieurs années,

seront organisés de province en province chaque année.

Nous vous proposons donc de nous rejoindre pour ce groupe de Patient.e.s Expert.e.s « EDUCATION THERAPEUTIQUE APk -EpIC MYPDCare », en nous envoyant votre candidature à

[info@parkinsonasbl.be](mailto:info@parkinsonasbl.be)

Une première table ronde de travail sera ainsi prévue afin d'en établir les modalités de fonctionnement.

Nous attendons votre candidature,

**Gianni FRANCO**  
*Président APk*

Pour rappel, voici ci-dessous l'article déjà publié évoquant l'atelier d'éducation thérapeutique lors de la Journée Mondiale Parkinson 2023.



## APPEL A CANDIDATURES

pour le conseil  
d'administration de l'APk

Mesdames, Messieurs, Chères Amies, Chers Amis,

Dans le but d'élargir le conseil d'administration de l'Association Parkinson APk asbl, pourriez-vous prendre en compte et diffuser largement cet appel à candidatures auprès de votre entourage le plus concerné ?

### Profil recherché :

- Résider en Belgique
- Être intéressé.e et ou concerné.e directement ou indirectement par la maladie de Parkinson dans le cadre d'une santé intégrative
- Être ou désirer devenir membre de l'APk
- Désirer participer activement au devenir de l'APk et, entre autres, être disponible pour les réunions mensuelles du CA au siège social à Naninne
- Avoir déjà participé aux activités d'une asbl n'est pas nécessaire mais sera certainement utile

### Quelques modalités pratiques :

- Il s'agit d'une activité bénévole
- Le/la candidat.e dépose sa candidature à l'adresse du président du CA à l'attention des membres du CA, avec un bref curriculum vitae et une lettre de motivation
- Une entrevue avec les membres du CA lui sera proposée
- Après accord du CA, une année de probation est habituellement convenue avant de devenir membre à part entière du CA

Désirant clôturer cette première tranche d'appel à candidatures pour le 24 décembre, nous vous proposons de **nous envoyer votre candidature au plus tard le lundi 13 novembre 2023**

### Contact

[g.franco@parkinsonasbl.be](mailto:g.franco@parkinsonasbl.be)  
[gianni.franco@skynet.be](mailto:gianni.franco@skynet.be)

## Votre avis compte pour nous



A vous, chère lectrice, cher lecteur,

Ce magazine est le fruit du travail d'une équipe large et motivée afin de rencontrer vos attentes et besoins en abordant diverses thématiques scientifiques, sociales, juridiques, ludiques...

Une place est largement consacrée aussi à mettre en valeur vos activités d'antenne, vos divers témoignages.

Toujours à votre écoute, nous sommes intéressé.e.s à vos suggestions afin que le contenu de ce magazine réponde au mieux à vos souhaits.

### Un sujet ? Une idée ?

Prenez contact avec :

Votre référente Parkinson APk : Caroline Burnotte, Valentine Sanders ou Catherine Tercafs ou Anna D'Onofrio, secrétaire de direction.

Nous vous en remercions d'avance,

**Christine PAHAUT,**

*Administratrice et éditrice responsable  
du Parkinson magazine*

L'APk est membre de l'EplC (Ensemble pour le Cerveau), le BBC (Belgian Brain Council) et la NPIS (Non Pharmacological Intervention Society)

## COTISATIONS • DONS • ATTESTATIONS FISCALES • LEGS

**Attention : cotisation annuelle actualisée : 25€ \***

Effectivement, cette cotisation n'avait plus été réévaluée depuis plusieurs années.

\*La cotisation annuelle (du 1<sup>er</sup> janvier au 31 décembre) doit être payée en début d'année avant le 1<sup>er</sup> mars.

A verser sur le compte bancaire **BE44 7320 4478 4345** de l'Association Parkinson avec en communication : (indiquez) « **Cotisation + nom** ».

Les personnes éprouvant des difficultés financières peuvent contacter l'Association au 081 56 88 56.

### Dons

A verser sur le compte bancaire **BE62 7320 4260 3461** de l'Association Parkinson avec en communication : (indiquez) « **Don + nom** ».

### Attention

Pour être valide, ce montant doit être versé séparément de votre cotisation annuelle. Renouvellement de l'agrément « attestations fiscales ».

### Legs

Vous envisagez de faire un legs à l'Association Parkinson? Nous sommes à votre disposition pour tous renseignements au numéro 081 56 88 56, Monsieur Ruddy Lorent ou Madame Anna D'Onofrio: [info@parkinsonasbl.be](mailto:info@parkinsonasbl.be)

## CONSEIL SCIENTIFIQUE

Prof. Sophie Dethy  
Dr José Antonio Elosegí  
Dr Gianni Franco, président  
Prof. Gaëtan Garraux  
Dr Michel Goncé  
Dr Bruno Kaschten  
Dr Marta Lamartine  
Prof. Alain Maertens de Noordhout  
Dr Thierry Piette  
Prof. Christian Raftopoulos  
Dr Jean-Emile Vanderheyden  
Dr Thibault Warlop  
Dr Emmanuelle Willhelm

## CONSEIL D'ADMINISTRATION

Gianni Franco	<i>Président</i>
Dominique Charlot	<i>Administrateur-Trésorier F.F.</i>
Leonardo Cirelli	<i>Administrateur</i>
Christine Pahaut	<i>Administratrice</i>

## CONTACTEZ-NOUS


### Association Parkinson asbl


Permanence téléphonique de 9h30 à 16h30  
Rue des Linottes 6  
5100 Naninne  
Tél : 081 56 88 56  
[info@parkinsonasbl.be](mailto:info@parkinsonasbl.be)


 Association Parkinson-Belgique

Ruddy Lorent  
Coordinateur Général  
Tél : 0497 81 99 30  
[r.lorent@parkinsonasbl.be](mailto:r.lorent@parkinsonasbl.be)

Anna D'Onofrio  
Secrétaire de Direction  
Tél : 081 56 88 56  
[info@parkinsonasbl.be](mailto:info@parkinsonasbl.be)

Caroline Burnotte  
Référénte Parkinson Provinces  
Brabant-Wallon - Namur - Charleroi  
Tél : 0471 93 11 58  
[c.burnotte@parkinsonasbl.be](mailto:c.burnotte@parkinsonasbl.be)  
 Association Parkinson Brabant Wallon, Namur et Charleroi

Valentine Sanders  
Référénte Parkinson Provinces Hainaut - Mons  
Tél : 0497 70 79 81  
[v.sanders@parkinsonasbl.be](mailto:v.sanders@parkinsonasbl.be)  
 Association Parkinson Hainaut

Catherine Tercafs  
Référénte Parkinson Provinces Liège - Luxembourg  
Tél : 0471 91 70 63  
[c.tercafs@parkinsonasbl.be](mailto:c.tercafs@parkinsonasbl.be)  
 Association Parkinson Liège-Luxembourg