

Fé.B.A.F asbl



bpost  
PB-PP  
BELGIE(N) - BELGIQUE

Trimestriel n° 239  
octobre-novembre-décembre 2018  
Bureau de dépôt : 4430 Ans  
Agrément n° : P912238

## **FEDERATION BELGE DES APHASIQUES FRANCOPHONES ASBL**

Siège social :  
Chaussée de Wavre, 1326 bte 9  
1160 Bruxelles.

**PAROLE .... CONTACTS**

Fé.B.A.F. a.s.b.l.  
Périodique Trimestriel  
bureau de Dépôt  
4430 Ans

Editeur responsable :  
Mr Roland GULPEN  
Rue de Vottem 22/023  
4000 LIEGE.

<http://www.febaf.be>



## Sommaire :

<b>EDITO</b> – Le mot de la Présidente :.....	Page 3
<i>Colette Choffray</i>	
Rubrique médicale et thérapeutique :.....	Page 4
<i>Colette Choffray</i>	
Jeux :.....	Page 6
Humour :.....	Page 8
La page du cinéma :.....	Page 9
<i>Jean-Claude Hoornaert</i>	
Nouvelles du groupe « Ensemble » Liège et environs.....	Page 11
Nouvelles du groupe « Osons-Revivre » Le Centre/La Louvière.....	Page 13
<i>Corinne et Marie-Reine Malou</i>	
Quelques conseils diététiques.....	Page 16
Nouvelles du groupe « Aphasi-Lux » .....	Page 17
<i>Colette Choffray</i>	
Nouvelles du groupe « Apha-force » de Tournai :.....	Page 18
Nouvelles du groupe « Se Comprendre » de Bruxelles.....	Page 19
<i>Viviane Speleers</i>	
Informations :.....	Page 23



## EDITO

### Le mot de la Présidente

*La roue tourne... Le temps s'écoule...*

***Inévitablement, nous courons vers 2019*** que nous espérons, comme à chaque changement d'année, qu'elle sera ***meilleure, sous toutes ses formes, que « la vieille 2018 »*** !

*Et les vœux de bonheur se cognent dans tous les sens, ne sachant plus lequel doit être exaucé en premier !*

Qu'importe... Car, tout d'abord, *il est bon de se réjouir tout simplement des vœux de chacun. On sait alors que « ce chacun » pense à nous au milieu « d'autres chacuns »*...

Et là se trouve **le sel de la vie** : **l'amitié, une des plus grandes vertus humaines** que, hélas, d'aucuns saccagent quelquefois les yeux fermés...

Les années passent mais pensez-y : « aux âmes bien nées, la valeur n'attend point le nombre des années » (Corneille).



De tout mon cœur, et de toutes mes forces, **je vous souhaite une année 2019 inoubliable à jamais par toutes ses joies et tous ses bonheurs !**

Colette

***La communication d'abord !***

# Rubrique médicale et thérapeutique

de Colette CHOFFRAY du groupe APHASI-LUX

## Aphasie et dépression

Et l'aspect psychologique de la dépression chez la personne aphasique ? **Si on y réfléchissait quelque peu ??**

On sait que les conséquences psychosociales de l'aphasie sont nombreuses et qu'elles affectent tant la personne elle-même que son entourage.

Hélas, trop souvent, les **logopèdes**, recevant les confidences de certains patients en difficulté, se trouvent alors **en désarroi vu que les psychologues ont beaucoup de mal à répondre au mal-être des personnes aphasiques**. Et d'ailleurs, une de leurs demandes repose sur un « matériel concret » pour tenter de remédier à ce mal-être.

Déjà, en tout premier lieu, il s'agit d'**informer les psychologues au mieux sur l'aphasie et d'insister sur la fréquence de la dépression** chez la personne aphasique. Et cette dépression influence la thérapie verbale.

En fait, **la prise en charge de la personne aphasique doit poursuivre un double but :**

- 🗣️ tenter d'augmenter ses capacités verbales
- 🗣️ l'aider à s'adapter à sa « nouvelle situation » qui entraîne une autre « image de soi ».

Il ne faut donc, surtout pas, soutenir une résignation mais bien **encourager, favoriser un dépassement de soi**. Et c'est là que le psychologue pourrait intervenir...

N'oublions pas que **les conséquences d'une aphasie sont nombreuses**.

Par exemple,

**sur le plan psychosocial :**

- **familial** : dans certains cas (aphasie et hémiparésie...), **la stabilité et l'équilibre de la famille sont atteints**. La personne aphasique ne pourra plus gérer, par exemple, l'éducation des enfants, les affaires administratives, les besoins financiers, etc. **Les rôles, au sein de la famille, devront être répartis autrement** tout en veillant à l'équilibre et à la stabilité de la famille. Des tensions internes peuvent également apparaître sur base de cette nouvelle répartition des activités.

**Les relations**, tant avec le membre du couple qu'avec les enfants, **ne sont plus les mêmes** et, par exemple, le parent aphasique peut perdre son autorité...

### sur le plan économique :

Il se peut que :

- La personne aphasique (et, quelquefois, hémiparétique en plus) n'arrive plus à assumer son activité professionnelle.

Et puis, souvent, le conjoint valide doit cesser son activité professionnelle pour s'occuper de son conjoint atteint. Et, dans le cas où cette personne « ne travaillait pas » auparavant, il peut arriver que le conjoint soit amené à chercher quelques heures de travail avant que la situation ne se régularise..

D'après P. Aiach et M. Baumann, **les répercussions financières importantes touchent 54,7% de familles en cas d'aphasie...**

La dépression guette...

### sur le plan relationnel extra-familial :

- Il y a souvent un **isolement de la famille** parce que :
  - ☞ le handicap de la personne atteinte nécessite une attention permanente, empêchant les « sorties »
  - ☞ les comportements « étranges », « particuliers » du conjoint aphasique, du Papa aphasique vont gêner la famille...
  - ☞ les visites se font de plus en plus rares
  - ☞ les amis fidèles, trop souvent, deviennent infidèles....
- Notons que la trop grande méconnaissance de l'aphasie par la société entraîne des conséquences quelquefois désastreuses.

### sur le plan des loisirs :

- **Restriction des activités** : sorties au restaurant, voyages, rencontres avec des amis... Le risque de repli sur soi s'avère, hélas, indéniable...
- Le **rétrécissement de l'espace vie** du sujet et du couple ne facilite pas les éventuels progrès de communication, ni la motivation de chacun...

Dans le prochain numéro de « Parole... Contacts », nous aborderons les conséquences psychologiques possibles de l'aphasie. D'ici là, **portez-vous bien, mordez dans la vie ! Que 2019 ne soit fait que de sourires et de rires !**

Colette

# SUDOKU

Facile

8	3				6			4
	2	6	9		3			
	9	5	2		1	6		
		2	4			1	6	
				3		8		7
	4							
	5		7	6	4	2	9	8
			8			3	7	
		7		1				6

Il s'agit de deux types de Sudoku, au-dessus c'est facile et en-dessous plus difficile. Il suffit de compléter chacun de ces petits espaces par un chiffre allant de 1 à 9. Mais il est interdit de répéter le même chiffre à l'intérieur de ce petit carré. Seconde difficulté, les lignes horizontales et verticales du grand ensemble ne peuvent accueillir deux fois le même chiffre. Veuillez trouver les solutions à la page 18.

Difficile

			1		9			8
	8					9		2
		3		6				
4								
	7	1			4			6
2				7	5			
						1	8	
	9			4		5	7	
	4				1			

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1										■					■				
2												■					■		
3					■				■				■						
4						■					■					■			■
5		■						■							■				
6				■						■			■					■	
7			■				■					■				■			
8									■					■					■
9	■					■					■				■				
10				■									■				■		
11							■			■									
12					■											■			

**Horizontalement :**

1 Rabâcher. Il est étranger à la religion. Pièce des échecs. 2 Jeune pachyderme. Figure. Avalé. 3 Peau de bête. Monnaie dévaluée. Conducteur électrique. Repères flottants. 4 Distinction cinématographique. Moi populaire. Aussi vieilli. Oui. 5 Carnassier. Averses. Plat créole. 6 Infusion. L'ennemi du bien, dit-on. Mot de choix. Sans assistance. 7 Refait. Ses doigts font des merveilles. Casquette. Bien relâché. Fait le nécessaire. 8 Embarrasser. Déracinée. Dans la galette. 9 Période d'exode. Emballages. Ils s'échappent des bouchons. 10 Accomplit. Enlevées. Refusa de se soumettre. Partie d'un tout. 11 Egayer. Pour éliminer. Cailloux. 12 Lanière. Elle présentait bien. Vieux bœuf.

**Verticalement :**

1 Recueillie. Gâteau breton. 2 Prédérés à d'autres. Compatissante. 3 Mollusque. Cancan. 4 Aérosol. Flambée. Devant le nom d'un avocat. 5 Cri d'admiration. Reporter. 6 Crible. Ne pas lâcher le morceau. Lentille fourragère. 7 Méprisée. Existe vraiment. 8 Gaine. Pays sur la mer Noire. 9 Ile. Sport de Georges Carpentier. Haussa le ton. 10 Dans une locution de but. Prend une attitude affectée. 11 Celui-là. Est tenu. Division de l'histoire. 12 Poisson ou position. Décollage. 13 Pour égoutter les bouteilles. Correspondant d'équerre. Embouchure de certains instruments. Pas ailleurs. 14 Déformé. Cité d'Algérie. 15 L'axis en fait partie. Ensevelie. 16 Rien qu'un soupçon. Article contracté. Table au marché. 17 Opposé du maître. Enregistré. 18 Fléchir. Se développer comme une idée. 19 Il en est de très chastes. Parfois faux pour l'interprète. Etablie à l'étude.



## Un peu d'Humour

### Pourquoi dit-on?

#### Mettre le pain à l'envers porte malheur

Au Moyen Âge, le jour des exécutions publiques, le boulanger réservait un pain pour le bourreau. Il posait ce pain à l'envers pour être sûr de ne pas le vendre à un autre .

Tout le monde savait que ce pain était celui du bourreau, et personne n'y touchait.



#### Apprendre par cœur

Cette expression est née au Moyen Âge.

Depuis l'Antiquité, le cœur était souvent considéré comme le siège de l'intelligence, de la mémoire et des sensations (sans doute à cause de l'accélération du rythme cardiaque lors des émotions fortes).

#### L'argent n'a pas d'odeur

Ce proverbe est attribué à l'empereur romain Vespasien (9-79), en réponse à son fils Titus qui lui reprochait d'avoir instauré un impôt sur l'urine. Dans la Rome Antique, l'urine était collectée dans les toilettes publiques afin d'être utilisée par les tanneurs pour dégraisser la laine. Vespasien eut l'idée d'établir une taxe sur cette collecte. Critiqué par son fils, il lui mit sous le nez des pièces de monnaie en lui demandant s'il était importuné par l'odeur .Au 19e siècle, les Parisiens appelèrent leurs toilettes publiques des "vespasiennes" en mémoire de cette anecdote.



#### Nous ne sommes pas sortis de l'auberge

Cette expression signifie que l'on est dans une situation difficile, et loin d'en être sorti.

Elle vient de l'argot où "auberge" signifie "prison", car on y offre le gîte et le couvert.

Au Québec (Canada), l'expression équivalente est "nous ne sommes pas sortis du bois".





## La page de Cinéma

Présentée par Jean-Claude Hoornaert du groupe Ensemble



### "Première année" de Th. Lilti avec V. Lacoste, W. Lebguil, ...



**résumé** : Antoine entame sa première année de médecine pour la troisième fois. Benjamin arrive directement du lycée, mais il réalise rapidement que cette année ne sera pas une promenade de santé. Dans un environnement compétitif violent, avec des journées de cours ardues et des nuits dédiées aux révisions plutôt qu'à la fête, les deux étudiants devront s'acharner et trouver un juste équilibre entre les épreuves d'aujourd'hui et les espérances de demain.

**critique** : Un joli film qui prend l'allure d'un documentaire. La première année de médecine c'est une sorte de microcosme où la concurrence est féroce (seulement 20% en moyenne réussissent), c'est aussi l'obsession du numerus clausus et l'absorption d'une surcharge de connaissances plutôt inutiles...

Il ressort de ce film une belle histoire d'amitié même si je n'ai pas forcément trouvé la fin très crédible...

### "Un homme pressé" : de H. Mimran avec F. Luchini, L. Bekhti, ....

**résumé** : Alain est un homme d'affaires respecté et un orateur brillant. Il court après le temps. Dans sa vie, il n'y a aucune place pour les loisirs ou la famille. Un jour, il est victime d'un accident vasculaire cérébral qui le stoppe dans sa course et entraîne chez lui de profonds troubles de la parole et de la mémoire. Sa rééducation est prise en charge par Jeanne, une jeune orthophoniste. À force de travail et de patience, Jeanne et Alain vont apprendre à se connaître et chacun, à sa manière, va enfin tenter de se reconstruire et prendre le temps de vivre.



**critique** : Fabrice Luchini suite à un AVC devient aphasique. Super ! Un film sur ce handicap tellement méconnu ! En plus l'aphasique est joué par Luchini qui a une puissance du verbe terrible et l'art de faire chanter les mots. Ma déception en a été encore plus grande !!!! : Jamais durant tout le film le mot "aphasie" n'est prononcé. (Dans toutes les critiques que j'a lues dans la presse, ce mot n'a jamais été écrit !!!) Il n'a aucun trouble de mobilité, le langage écrit est récupéré presque instantanément. Sa logopède emploie une méthode de récupération du langage vraiment inconnue. Le seul trouble associé montré est une plus grande fatigue. Et pour finir, il récupère son langage oral très vite. Il mêle différentes formes d'aphasie : le manque du mot, il inverse des syllabes, a un charabia incompréhensible, etc. Bien sûr, l'effet comique est immédiat. Je suis persuadé qu'à la sortie du film, il n'y aura personne qui saura ce qu'est l'aphasie !!!! Les spectateurs ont vu un film avec un très bon Luchini qui fait du burlesque. Très Déçu !!!!

## "Bohémian Rhapsody" de Br. Singer avec R. Malek, L. Boynton, ....

**Résumé :** Bohemian Rhapsody retrace le destin extraordinaire du groupe Queen et de leur chanteur emblématique Freddie Mercury, qui a défié les stéréotypes, brisé les conventions et révolutionné la musique. Du succès fulgurant de Freddie Mercury à ses excès, risquant la quasi-implosion du groupe, jusqu'à son retour triomphal sur scène lors du concert Live Aid, alors qu'il était frappé par la maladie, découvrez la vie exceptionnelle d'un homme qui continue d'inspirer les outsiders, les rêveurs et tous ceux qui aiment la musique.



**Critique :** je vous préviens que je suis hyper-méga fan de ce groupe. Même s'il y avait une majorité de spectateurs de plus de 50 ans, la salle était pleine et il y avait toutes les tranches d'âge ! Je suis passé par plein d'émotions car ce film est Magnifique de bout en bout, "Bohemian Rhapsody" restera sans doute un des meilleurs biopics réalisés. Fidèle à l'histoire, musical, émotionnel et révélateur de plus d'une facette du groupe élu la meilleure formation du rock britannique en 2007 : "Bohemian Rhapsody" Will Rock You ! -> En plus de ressembler physiquement à Fr. Mercury, R. Malek a travaillé énormément sa gestuelle et son déplacement sur scène. Ainsi j'ai eu l'impression de voir + de 2h de documentaire avec le vrai Freddy Mercury ! Certaines critiques dans la presse descendent le film en prétendant que le film ne montre pas assez le côté homosexuel de Mercury ainsi que ses soirées "extravagantes". Pour ma part, je trouve que Br. Singer le montre suffisamment et ne tombe pas ainsi dans l'exhibitionnisme. Concernant les soirées de Mercury, il a bien fait de ne pas essayer de les montrer car d'après les témoignages de participants (vu dans des documentaires), c'était inimaginable au point de vue sexe et décadence ! Et le film aurait été classé en porno ou horreur. Le réalisateur a la très bonne idée de juste faire dire à la femme de Freddy : -"Fais attention avec tes soirées, tu es en train de brûler la chandelle par les 2 bouts !"

## "Mauvaises herbes" de Kheiron avec C. Deneuve, Kheiron, A. Dussolier, ....



**résumé :** Waël, un ancien enfant des rues, vit en banlieue parisienne de petites arnaques qu'il commet avec Monique, une femme à la retraite qui tient visiblement beaucoup à lui. Sa vie prend un tournant le jour où un ami de cette dernière, Victor, lui offre, sur insistance de Monique, un petit job bénévole dans son centre d'enfants exclus du système scolaire. Waël se retrouve peu à peu responsable d'un groupe de six adolescents expulsés pour absentéisme, insolence ou encore port d'arme. De cette rencontre explosive entre « mauvaises herbes » va naître un véritable miracle.

**critique :** naïf, truffé de bons sentiments, et sincère assurément.... Mais les clichés sur les gosses des banlieues, les flashbacks qui ponctuent le film pour appeler la compassion du

spectateur, tout cela est certes souvent drôle, attendrissant aussi mais bien maladroit tout de même. Restent Catherine Deneuve et André Dussolier qui s'amuse et nous font partager leur plaisir.... Ce sera une bonne soirée devant la télé !



## Dernières nouvelles du groupe « Ensemble » de Liège.

### Et que se passe-t-il à Liège...

Lors de la seconde rencontre avec les étudiants bachelier en soins infirmiers de la Haute Ecole Libre Mosane (HELMO) qui s'est déroulée le 26 novembre dernier nous avons eu l'occasion de projeter une séquence du film « Communiquer avec une personne aphasique » pour illustrer de façon concrète l'aphasie et parallèlement, Christiane a présenté le témoignage des proches. Témoignage qui vous est présenté ci-après :

« Je m'appelle Christiane Henvaux et mon époux a eu un AVC en 2009, il avait 56 ans. Des séquelles sont restées, il est maintenant aphasique et hémiplégique. Cela veut dire qu'il aura encore l'occasion d'être confié à des infirmiers et infirmières avec ces fragilités-là.

Pour préparer cette courte intervention, nous étions 3 à échanger sur nos parcours d'accompagnantes d'enfants ou d'époux.

Mais reprenons au début,

Pour vous plonger dans le vécu d'un accompagnant, je vais vous demander dans un premier temps de fermer les yeux.

Imaginez-vous avec une personne que vous aimez, vous avez plein de projets avec elle, des voyages, un travail, aménager votre maison que sais-je encore.

Mais, le sort en a décidé autrement.

Aujourd'hui vous la retrouvez sur un lit d'hôpital... elle ne sait plus bouger, plus parler ou ses propos sont incohérents

Vous êtes dans un monde inconnu, celui de l'hôpital, vous entendez des termes nouveaux,

Vous la découvrez avec une grande bavette, du coin de ses lèvres s'écoule un liquide.

Des questions se bousculent dans votre tête, puis vous comprenez, on vient de lui donner à manger, ses lèvres sont comme endormies d'un côté.

A toutes les questions que vous posez, on vous répond en paramètres et à ce moment on vous dit qu'il est trop tôt pour faire un pronostic. En effet en termes de lésion cérébrale, chaque cas est différent, il va falloir effectuer plusieurs bilans et attendre.

Votre proche est dans un état de fragilité et de dépendance totale.

Qu'attendez-vous à ce moment des infirmières ?

Souvenez-vous de votre réponse. Cependant vous ne pourrez l'exprimer car nous n'avons que 5 minutes d'intervention.

L'aphasie nous fait entrer dans un autre temps. Il va falloir prendre le temps et être très attentif, pour comprendre la personne qui en souffre.

La bousculer ne fait qu'ajouter à sa confusion.

Si l'ambiance est chaleureuse, on dirait que les aphasiques s'en imprègnent. Pourtant, il faut que j'attire votre attention sur les réponses automatiques, merci, bonjour, svp qui peuvent donner l'illusion que la personne sait parler alors qu'il n'en est rien. Inutile aussi de penser que si elle ne sait plus parler elle pourra écrire. En fait, c'est un peu comme si elle avait classé tous ses mots dans une étagère et qu'on était venu lui renverser tout.

Dans les cas d'aphasie, la communication avec la famille prend beaucoup d'importance pour compenser celle qui est déficitaire chez le patient.

En effet, ce qui est difficile pour les familles c'est de ne pas savoir ce qui se passe car elle ne peut se fier à ce que lui dit le malade.

Et en même temps la famille cherche à voir ce qu'elle reconnaît encore de son proche, elle cherche des nouveaux repères.

Dès lors, de la part de l'équipe soignante, une triple communication est souhaitable :

- La première : en interne dans l'équipe.
- La seconde : avec la personne qui souffre d'aphasie, même si tout n'est pas compris, elle a besoin qu'on lui dise ce qu'on lui fait et pourquoi.
- La troisième avec la famille, qui a besoin de savoir ce qui se passe en son absence et qui dans le même temps aimerait qu'on tienne compte de ses observations car elle n'a de cesse de guetter les signes d'amélioration.

Et là en plus il va vous falloir de la patience, car même si vous dites les bons mots, la famille est tellement bouleversée que certaines informations lui échappent. Parfois, ce n'est que plus tard, quand on a géré les priorités que ça fait tilt.

Une piste pratique est l'utilisation d'un carnet de communication ou plutôt, même de deux :

un pour les renseignements médicaux, où on consigne aussi les examens effectués et les observations de la famille. On pourrait le glisser dans la table de nuit et

un ouvert à tous, mis en évidence où les visiteurs peuvent signaler leur visite.

Même si une hospitalisation doit se faire des années après le trauma les mêmes attentions sont à avoir.

Bref on attend beaucoup de vous, mais si l'ambiance est sympathique et si la communication est bonne on sera rassuré et rassurant pour le malade et aussi plus compétent pour faire notre part. »

ENSEMBLE VOUS SOUHAITE UNE



# 😊s😊ns Re-Vivre - Le Centre / La Louvière

Chers membres,

Voici en images un résumé de nos dernières activités extérieures en 2018



Journée de l'AVC organisée par le CHU Tivoli : le 26 octobre sous la direction du Professeur Dethy



Journée de la LUSS à Tivoli : le 20 novembre- Rencontre avec l'administrateur adjoint Mr Masson



Journée « Conseil consultatif louviérois pour l'intégration des personnes handicapées » en présence de Mr Gobert, bourgmestre de La Louvière



Journée de la LUSS au CHU Marie Curie à Charleroi où nous avons eu d'excellents contacts avec le corps médical ; neurologues, logopèdes, infirmiers et aussi des patients : le 7 novembre Mr Jean Marie Lorphèvre, cinéaste amateur, nous accompagnait en vue de la réalisation d'un documentaire sur l'aphasie.

Et notre réunion du mois de décembre s'est déroulée autour d'un buffet « auberge espagnole »





Nos amis du groupe « Se Comprendre » Viviane, Robert, Donatienne, Anne et Maxime nous ont fait l'honneur de se joindre à notre table



Pascal a assuré la disco avec la patte de Gucci !



On a profité de ce joyeux moment de convivialité pour se replonger dans les albums photos et les souvenirs



## Quelques conseils diététiques prodigués par le CHU Tivoli

### Prévention « AVC » : importance de l'alimentation

Des changements des habitudes alimentaires permettent de diminuer le risque d'avoir un accident vasculaire cérébral ou une récurrence.  
Changer les progressivement et votre corps vous remerciera !

#### Avoir une alimentation saine et équilibrée

- Consommer quotidiennement des légumes et des fruits
  - Riches en eau
  - Authentique cocktail de vitamines, sels minéraux, antioxydants et fibres alimentaires
  - Peu caloriques
    - 25 kcal/100g de légumes
    - 50 kcal/100g de fruits
  - 3 portions de légumes (potage, crudités et légumes cuits)  
2 fruits (frais, en compote, ...)
- Augmenter votre consommation en fibres en donnant la préférence aux céréales complètes : pain complet, riz brun, pâtes complètes, ...

#### Contrôler le cholestérol

Le cholestérol est une substance grasseuse naturellement produite par le corps humain au niveau du foie (endogène) et apporté également par l'alimentation (exogène)

Il existe 2 types de cholestérol :

- le bon cholestérol – HDL < 190mg/dl
- le mauvais cholestérol -LDL < 115mg/dl

Il est important de maintenir un taux sain

Réduire la consommation d'aliments riches en graisses

- Remplacer les matières grasses animales (beurre, crème fraîche, ...) par des matières grasses végétales (huile colza, d'olive, ...)
- Ne pas abuser des viandes/charcuteries grasses (viandes préparées, pâtés, salami, ...)
- Varier la consommation hebdomadaire :
  - 1x une viande rouge (bœuf, veau, porc, ...)
  - 2x une viande blanche (lapin, volaille, ...)
  - 1x une viande hachée (base bœuf)
  - 2x un poisson
  - 1x un substitut végétal (tofu, Quorn, ...)
- Eviter les biscuits, pâtisseries, fritures, sauces, ...
- Donner la préférence aux produits laitiers à moins 20% de matières grasses

- Privilégier les cuissons à la vapeur, au four, au grill, en papillote, ...

- Réduire la consommation de sucre (boissons sucrées, chocolat, biscuits, ...)

- Eau, seule boisson indispensable à la vie
  - Apport idéal, 115 par jour

Limiter votre consommation de sel

- Cuisiner sans sel
  - Utiliser des épices, des herbes aromatiques
- Ne pas saler à table
- Eviter les aliments salés et préparés du commerce

- Modifier son alimentation, c'est aussi changer ses petites habitudes au moment des courses, dans sa cuisine en donnant la préférence aux préparations « maison », ...  
Et aussi gérer les sorties (restaurant, fast food, snack, ...)

#### Maintenir un poids correct

L'Indice de Masse Corporelle (IMC) donne une évaluation de votre corpulence et des risques sur votre santé. Il est calculé en divisant le poids (en kg) par la taille (en m) au carré.

IMC	Interprétation
<20	État de maigreur
20 à 25	Poids sain
25 à 30	Surcharge pondérale
>30	Obésité

#### Avoir une activité physique régulière

Bénéfique pour la santé

- Etre d'intensité modérée
- Durer minimum 30 minutes
- Se répéter 2 à 3 fois par semaine
- Etre réalisée en une ou plusieurs fois sur la journée, au cours de loisirs (marche, natation, vélo ...) ou lors de gestes quotidiens (repassage, ménage, jardinage, bricolage, ...)

Ceci doit être bien sûr adapté aux possibilités de chacun et aux séquelles de l'AVC

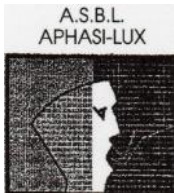
#### Modérer la consommation d'alcool

#### Abstinence du tabac

## Solution « Mots croisés »

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	R	E	S	S	A	S	S	E	R		L	A	I	C		P	I	O	N
2	E	L	E	P	H	A	N	T	E	A	U		F	A	C	E		B	U
3	C	U	I	R		S	O	U		F	I	L		B	O	U	E	E	S
4	O	S	C	A	R		B	I	B	I		I	T	O	U		S	I	
5	L		H	Y	E	N	E		O	N	D	E	E	S		A	C	R	A
6	T	H	E		M	I	E	U	X		O	U		S	E	U	L		M
7	E	U		F	E	E		K	E	P	I		B	E	N		A	G	I
8	E	M	P	E	T	R	E	R		O	T	E	E		F	E	V	E	
9		A	O	U	T		S	A	C	S		S	C	O	O	T	E	R	S
10	F	I	T		R	E	T	I	R	E	E	S		R	U	A		M	I
11	A	N	I	M	E	R		N	I		R	O	C	A	I	L	L	E	S
12	R	E	N	E		S	P	E	A	K	E	R	I	N	E		U	R	E





## **Dernières nouvelles du groupe du Luxembourg « Aphasi-Lux »**

Cette chronique sera limitée à deux cadres : un noir, le désagréable, et un blanc, l'agréable...

Les Aphasi-Luxiens sont triste d'apprendre sans y être préparés que **F. MIGEAL et J.P. DUMOULIN démissionnent...**

**Nous regrettons particulièrement la démission de Fernand de son poste de secrétaire-trésorier d'Aphasi-Lux.**

**Il est un membre assidu de nos réunions** et assurait parfaitement quelques petites tâches comme les invitations mensuelles à celles-ci sur base de mes textes. En outre, il s'occupait des finances d'Aphasi-Lux, nourries principalement par des dons, suite à des conférences que j'animais sur l'aphasie.

***Les Aphasi-Luxiens ne s'attendaient pas à cette décision et se sentent... « orphelins », au bord d'un vide qu'il faudra aménager.***

***Ils tiennent d'ores et déjà à remercier Fernand pour tous les services qu'il a rendu à Aphasi-Lux.***

Malgré tout, les Aphasi-Luxiens seront à ***la fête le 14 décembre prochain*** pour un repas pantagruélique et hyper délicieux dans le sud de la Province de Luxembourg. Et cette rencontre gastronomique constitue un rendez-vous vraiment très agréable et très fraternel !

De plus, comme nous avons déjà, voici deux ans, dégusté la cuisine du Moulin Gourmand, nous savons qu'elle nous enchantera à nouveau ! Et puis, ***se régaler*** tous ensemble, dans une sorte de fête gastronomique, nous fera ***oublier certains aléas plutôt désagréables***, dans tous les sens du terme !



A vous toutes et tous, les Aphasi-Luxiens souhaitent un ***heureux passage, un très heureux passage de 2018 à 2019 !***

A bientôt !

Colette

## Des nouvelles du groupe Apha-force, antenne tournaisienne...

La saison estivale s'est terminée par la journée de la FEBAF à Dinant le samedi 8 septembre.



Dès le vendredi 28 septembre, nous reprenons avec plaisir « le collier » pour notre réunion conviviale. A l'ordre du jour, les projets pour le 4<sup>ème</sup> trimestre 2018. Les idées fusent et nous en épinglons quelque unes.

C'est ainsi que le vendredi 19 octobre, nous nous rendons à Leuze pour une Grande Exposition d'Oiseaux programmée par l'Association Royale Ornithologique. Cette visite est commentée par Jean-Louis, un nouveau membre. Ce passionné saura nous communiquer son amour et son savoir des êtres à plumes et fera de cette visite un moment très instructif et très attrayant.



Après notre réunion habituelle de novembre, nous nous retrouvons le 2 décembre au Marché de Noël chez Nancy à Wez. Nancy est une ancienne membre de notre association. Elle a été aphasique très jeune et a passé de nombreuses années avec nous. Ensuite, se rendant compte qu'aucune association n'existait dans son entité de Brunehaut (Hollain, Jollain, Rongy, Bléharies, Wez...), elle décida d'en créer une. Cette association « ACTION » regroupe tous les handicaps confondus.

Nous avons à cœur d'y aller chaque année tant pour son courage et sa ténacité que pour sa gentillesse. Cerise sur le gâteau : la plupart des articles proposés sont faits par ses membres (tricots, décorations de Noël, galettes, confitures....). Un repas (filet américain ou vol au vent) ponctue la journée.

Nous voici déjà à la fin de l'année.

Elle se clôturera par la traditionnelle remise des coquilles de Noël le 21 décembre.

Je souhaite à tous les membres ainsi qu'à tous les aphasiques et à leur famille, une excellente fin d'année. Que 2019 vous apporte joie et santé.

Marie-Claude

## Solution du Sudoku

facile :

8	3	1	5	7	6	9	2	4
4	2	6	9	8	3	7	1	5
7	9	5	2	4	1	6	8	3
3	7	2	4	5	8	1	6	9
5	1	9	6	3	2	8	4	7
6	4	8	1	9	7	5	3	2
1	5	3	7	6	4	2	9	8
9	6	4	8	2	5	3	7	1
2	8	7	3	1	9	4	5	6

difficile :

7	2	4	1	5	9	6	3	8
6	8	5	4	3	7	9	1	2
9	1	3	2	6	8	7	4	5
4	5	9	3	1	6	8	2	7
8	7	1	9	2	4	3	5	6
2	3	6	8	7	5	4	9	1
5	6	2	7	9	3	1	8	4
1	9	8	6	4	2	5	7	3
3	4	7	5	8	1	2	6	9



*Tout le comité et votre  
présidente vous souhaite un*

*Très joyeux Noël et de bonnes  
fêtes de fin d'année*

## Les nouvelles de Bruxelles de Viviane Speleers

Bonjour à tous, Chers membres, chers amis,

Et nous voilà à la fin de l'année 2018 qui se termine, mais hélas, avec moins de participants à nos réunions amicales au Centre des Pléiades.

Pour le 24 octobre plusieurs membres se sont fait excuser pour des raisons diverses ; décès familial, voyage imprévu à l'étranger, mauvaise santé ; oublis de la date, et d'autres. Résultat, réunion écourtée parce que.... 3 personnes.

Et pour la dernière réunion de l'année du 28 novembre, heureusement 15 membres se sont réunis devant bulles et gâteaux afin de fêter les anniversaires des membres nés durant le dernier trimestre. Etais présent autour de nous, un intéressé pour une aide de soutien qui désirerait participer à la « gestion » d'accompagnement à des voyages, des rencontres extérieures, musées ou visites de parcs etc... Sujet à revoir en début d'année ?



André-Marie chante Petit Papa Noël

Pour décembre, pas de réunion amicale en fin de mois puisque c'est l'époque des fêtes mais c'est le 8 que nous avons organisé notre repas de Noël. Nous étions 38 inscrits – 3 malades.

Une ambiance toujours très chaleureuse, et avec la participation d'un « Petit papa Noël » chanteur. Toute l'assemblée s'est laissée

entraîner dans le refrain de Tino Rossi de remplacement. Félicitations et Merci à André-Marie.





Tout le monde a félicité le chef coq ainsi que le personnel. Toujours un service impeccable à la Brasserie de la Patinoire- Bois de la Cambre -

Le mardi 11 décembre, un autre repas « à l'Espagnole » se déroulait auprès de Marie-Reine, présidente du groupe Osons Re-Vivre à l'occasion du repas de Noël (voir article du groupe de La Louvière p.14).

Durant ces deux derniers mois d'octobre et novembre, beaucoup d'activités par les associations ont été organisées à l'occasion de l'A.V.C. Beaucoup ont été diffusées par la presse et par la TV. Mais aussi dans des cliniques. Notamment au CHU Tivoli à La Louvière, le 26/10, où Osons Re-Vivre et Se Comprendre ont participé à la journée d'informations.

Autres participations : Le vendredi 16 novembre, La Braise fêtait ses 20 ans du Service d'accompagnement. Plusieurs de nos membres de « Se Comprendre » ont bénéficié de leurs



soins. Notamment Sylviane, qui a été heureuse de retrouver la Directrice et les thérapeutes lors de l'après-midi aux Solboch de ULB. Sylviane va mieux mais reste en résidence.

Sortie extérieure: le 28 septembre Visite à Pairi Daiza. A l'invitation de G.E.H, c'est avec Donatienne, Robert et moi que nous avons profité d'une belle journée au parc animalier Pairi-Daiza avec le groupe des cérébro-lésés. Robert a bénéficié d'une voiturette électrique mise à la disposition des cérébro-lésés par les services de G.Medi au service des PMR.



Angelo, Donatienne, Arnaud et Robert



Le G.E.H et Thierry Carrière

Le 19 novembre, présence de Viviane à la conférence de Louis Gustin, jeune homme Français, aphasique et hémiplegique, qui prépare avec sa compagne, aphasique également, un voyage de 8000 km dans les pays Européens. Son thème : S'adapter.

Sa conférence a été présentée en anglais dans un Hôtel de Bruxelles grâce à EFNA, European Federation of Neurological Associations (situé à Bruxelles et d'où Louis y a étudié) Louis présentera une conférence sur son handicap dans chaque ville où il fera étape. Le projet est prévu en juillet et août 2019.



Une autre visite avec l'AVC Café de Chloé, présenté dans la région de Brugelette.

Le 27 octobre nous étions 3 de Se Comprendre (V.R.& Dona) à participer à une séance de art-thérapie. Eric Niemegeerts propose des séances dont le thème principal est « Aborder

sereinement l'Avenir » Pour renseignements et inscriptions : mail via l'onglet « contact » sur [www.ericniemegeerts.be](http://www.ericniemegeerts.be)

### Les journées des associations de la Luss (Ligue des usagers des services de Santé asbl)

Les antennes de La Fébaf participent aux journées des cliniques, des écoles, des A.G., et de la marche pour l'accès aux soins.

L'antenne de La louvière « Osons Re Vivre » et « Se Comprendre-Bruxelles ») ont participé à la journée des associations de patients le 7 novembre de 10h à 16h, au CHU de Charleroi (Hôpital Civil Marie Curie Lodolinsart) Pendant cette journée plusieurs programmes de conférences étaient présentés selon les cas de maladies.

Le Groupe d'entraide d'hémiplégie (G.E.H) a présenté « l'accident vasculaire cérébral : de la prévention au traitement » Mme Mireille Croes, victime d'un AVC a témoigné. Le stand d'infos était disponible pour le public.

Une seconde journée a été présentée le 20 novembre au CHU Tivoli. Mêmes antennes, mêmes participants. La journée présentait particulièrement les AVC. La journée hôpital prévue pour le 11 octobre au CHU Saint-Pierre de Bruxelles a été annulée pour travaux.

La marche pour l'Accès aux soins ! Une mobilisation exceptionnelle afin de sensibiliser le monde politique et le grand public à l'accès à la santé pour tous. Du 6 au 13 octobre, six associations et les membres de l'équipe de la Luss ont marché plus de 140 km durant les 6 étapes démarrant de Flémalle, Andenne-Namur ; Gembloux- Wavre ; La Hulpe –Schaerbeek ; Waterloo ; Nivelles ; Ecaussines ; Nimy. Une journée de repos le vendredi. L'antenne de Bruxelles a accueilli les valeureux marcheurs à Schaerbeek le mercredi 10 à 16h30. Bravo à Bruno et à tous les participants. Le parrain de la marche était Franck Dubois, athlète de haut niveau de la ligue Handisport francophone. Il a été le premier sportif à avoir remporté le titre de champion du monde de karaté WKF en chaise.



...et d'autres projets.....

Et pour terminer les nouvelles de la Luss ; l'assemblée générale extraordinaire a été présentée le vendredi 29 novembre 2018 de 9h30 à 16h à Namur.

A prévoir pour 2019 : les journées Ecoles/Etudiants ; les Projections 2019-2020- Renforcer ensemble la fédération et ses missions et les 20 ans de la Luss

Pour terminer les infos de Se Comprendre : décès d'un très ancien membre depuis le 27 septembre 1989. Né le 21 juillet 1946, il est décédé le 16 novembre 2018. Jean-Claude **BARTET** était Propriétaire d'une agence Peugeot à Etterbeek et coureur en Rallye automobile avant qu'une rupture d'anévrisme ne le terrasse à 43 ans. Marié depuis le 9 septembre 1995, c'est à sa veuve Louisa que nous avons présenté nos condoléances à Uccle, Courage Louisa.



**« J'étais seul avec ma maladie et CONDAMNÉ à rester SEUL. »**

Cette solitude de l'aphasique, incapable de communiquer avec le monde est SANS DOUTE, l'une de ses plus grandes souffrances.

Toute la vie familiale doit se réorganiser en fonction du malade. Chaque membre de son entourage passe des inquiétudes par des phases de découragement.

Mais ensemble, appuyés par les médecins et paramédicaux, ils LUTTENT.

« Dès l'instant que quelqu'un acceptait de l'aider, « l'aphasique » reprenait espoir et goût à LA VIE ».

Grâce à eux et à sa volonté, il ou elle, réapprend à parler, à lire, à écrire, ... à marcher.

La rupture de l'ISOLEMENT, c'est dans ce but que l'on a créé les RÉÉDUCTIONS DE GROUPES. Les malades y apprennent ainsi à accepter leur handicap et à développer un SENTIMENT DE SOLIDARITE.

Ces groupes visent à un transport des ACQUISITIONS à long terme de certaines d'entre-elles, voire à les utiliser MIEUX.

Finalement, la Fédération Belge des Aphasiques Francophones cherche à obtenir UNE PLUS GRANDE AUTONOMIE, en renouant avec la vie sociale dans un cadre plus protégé.

La participation RÉGULIERE et DURABLE à des réunions amicales, nous semble le meilleur témoignage, en faveur :

de leur NÉCESSITÉ

et de leur VALIDITÉ.

Bannissons la solitude, faites-vous membres et REJOIGNEZ-VOUS à l'un de votre groupe régional.

**Je désire m'abonner au journal trimestriel :  
je verse 10 €**

**Je désire être membre de soutien :  
Je verse un don à la FéBAF**

**Compte de la FéBAF : ING 310-0706220-49**

## **<FEDERATION BELGE DES APHASIQUES FRANCOPHONES asbl**

**E.Mail : [febaf.aphasia@belgacom.net](mailto:febaf.aphasia@belgacom.net) - Nouveau site : [http:// www.febaf.be](http://www.febaf.be)**

**Siège social : Chaussée de Wavre, 1326 bte 9 1160 Bruxelles**

Permanence: lundi – mardi – jeudi de 10h à 16h **tél/fax** : 02/644.09.80

**Présidente** : Colette CHOFFRAY, 17 rue des Hêtres 6600 BASTOGNE

**Tél.:** 061/ 21 39 22 – **Gsm.** :0497/45 03 61

**E.Mail** : [colette.choffray@hotmail.be](mailto:colette.choffray@hotmail.be)

*Membre de Association Internationale Aphasie (A.I.A)*

### **BRUXELLES " SE COMPRENDRE "**

Groupe des Aphasiques de Bruxelles

Présidente : Mme Viviane Speleers

**Gsm** : 0476 509 555

Permanence : chaussée de Wavre, 1326/9

1160 Bruxelles **tél/fax** 02/644.09.80

**E-mail** : [secomprendre.aphasia@gmail.com](mailto:secomprendre.aphasia@gmail.com)

Réunions : 4<sup>ième</sup> mercredi du mois

de 14h à 16h30 – Centre Les Pléiades

Av du Capricorne 1a – 1200 Bruxelles

### **LUXEMBOURG "APHASI-LUX"**

Groupe des Aphasiques du Luxembourg

Présidente: Mme Colette Choffray

Rue des Hêtres 17 – 6600 Bastogne

**tél:** 061/21 39 22 **Gsm** : 0497/45 03 61

**E.Mail** : [colette.choffray@hotmail.be](mailto:colette.choffray@hotmail.be)

Réunions: le dernier vendredi du mois de 14h à 17h

Salle des fêtes communale rue Général Dechesne  
6870 Saint-Hubert.

**Site** : [www.aphasilux.be](http://www.aphasilux.be)

### **TOURNAI "APHA-FORCE"**

Groupe des Aphasiques de Tournai

Contact : Mme Marie-Claude Marlière

Rue Barthélémy Frison 59 – 7500 Tournai

**GSM:** 0494/75 72 73

Réunions: le dernier vendredi du mois  
de 14h à 16h au café « Les Archers » à Chercq

**Site** : <http://www.apha-force.be>

### **LIEGE " ENSEMBLE "**

Groupe des Cérébro-lésés de Liège & Environs

Président : Mr Roland GULPEN

Rue de Vottem 22/023 – 4000 Liège

**Tél** : 04/226 37 55

**Email** : [asblensemble.info@gmail.com](mailto:asblensemble.info@gmail.com)

Réunions: le dernier jeudi du mois de 14h30 à 17h

Dans les locaux de l'Amicale Liégeoise des  
handicapés

Rue du Vallon 3 – 4031 Angleur

### **LA LOUVIERE "OSONS REVIVRE"**

Groupe d'entraide pour victimes de troubles du langage

Présidente: Mme Marie-Reine Malou-Larbalestrier

Rue Edmond Peny 29 – 7140 Morlanwelz

**Tél** : 064/45 18 01 – **Fax:** 064/45 18 01

Réunions: le 1er mardi du mois de 15h à 17h

CHU Tivoli - av Max Buset 38 – 7100 La Louvière

