

Mind & Body

DANS CETTE ÉDITION

La thérapie forestière pour des états positifs de santé mentale.

PAGE 5

Service de transport social au bénéfice des plus démunis.

PAGE 7

Cigarette électronique des effets nocifs sur la santé.

PAGE 11

Obésité : en parler sans culpabiliser

Souvent stigmatisante, l'obésité n'est pas une fatalité.

© PHOTO - PRIVÉ

 Sécurisé

 24h/24, 7j/7

 Gratuit



Je consulte mes documents de santé sur

www.reseausantebruxellois.be

Connecté.e à ma santé



Brussels
Gezondheids
Netwerk.be
Réseau
Santé
Bruxellois.be

Introduction

Optimiser la santé cérébrale tout au long de la vie



Frédéric Destrebecq

EXECUTIVE
DIRECTOR

Il est crucial de passer d'un modèle réactif à une approche préventive, en plaçant la santé du cerveau au cœur de nos évolutions sociales.

Le cerveau demeure une énigme médicale persistante, avec plus d'un milliard de personnes souffrant de troubles neurologiques ou mentaux dans le monde. Ces affections sont devenues la principale cause d'invalidité et la deuxième cause de mortalité, et leur impact va bien au-delà de la santé individuelle, affectant profondément nos systèmes de santé, notre économie et notre marché du travail.

Face à cette réalité alarmante, un changement de paradigme s'impose. Il est crucial de passer d'un modèle réactif à une approche préventive, en plaçant la santé du cerveau au cœur de nos évolutions sociales. Cette vision holistique vise à promouvoir et préserver la santé cérébrale tout au long de la vie, bien avant l'apparition de troubles potentiels.

Cette approche holistique gagne du terrain dans les cercles décisionnels les plus influents du développement socio-économique mondial. Le Forum économique mondial 2025 à Davos inclut pour la première fois une session dédiée à «l'économie du cerveau», soulignant le potentiel de cette stratégie pour améliorer la santé publique et stimuler l'économie.

De plus en plus d'initiatives émergent pour sensibiliser le public aux mesures pouvant réduire les risques de développer des troubles neurologiques. Par exemple, la pratique régulière d'exercice physique ou un sommeil suffisant peuvent à eux seuls contribuer à diminuer le risque de démence. La campagne 'Move for Your Brain' (Bouge pour ton cerveau) du Conseil européen du cerveau (European Brain Council) vise à promouvoir et souligner l'importance de politiques et de pratiques abordant la santé cérébrale de manière holistique. Cette approche nécessite la mise en œuvre de politiques intégrées qui prennent en compte les principaux facteurs de risque et de protection, ainsi que les déterminants de la santé cérébrale, y compris la santé physique et l'activité physique.

En priorisant la santé cérébrale, nous investissons non seulement dans le bien-être individuel, mais aussi dans une société plus résiliente et performante. Cette approche holistique nous prépare mieux aux défis futurs et nous permet d'affronter l'un des plus grands enjeux médicaux de notre époque. ■



06

Sclérose en plaques

Une maladie aux multiples visages.



fr.planet-health.be

AVC : chaque minute compte.



SUIVEZ-NOUS ▼

Mediaplanet Belgium

@MediaplanetBE

Mediaplanet Belgium

Mediaplanetbe

Mediaplanet Belgium

Managing Director: Daan De Becker
Production Manager: Nicolas Michenaud
Production Manager: Sylvie Gheysen
Business Developer: Romain Thienpont
Project Manager: Laurie Buyens | E-mail: laurie.buyens@mediaplanet.com
Project Manager: Auriane Gueben | E-mail: auriane.gueben@mediaplanet.com
Rédaction: Olivier Clinckart, Philippe Van Lil, Joris Hendrickx
Lay-out: i Graphic | E-mail: info@i-graphic.be
Print: IPM | **Distribution:** La Libre Belgique
Mediaplanet contact information: Tel: +32 2 421 18 20
 redaction.be@mediaplanet.com | D/2025/12.996/10

Un solide partenariat pour améliorer la santé pulmonaire en Belgique



Lutter contre le burn-out par la prévention et la sensibilisation

Accompagner les travailleurs et les entreprises pour davantage de bien-être et contribuer à une société plus juste : c'est la mission de SOS Burn-out.

Texte : Olivier Clinckart

Grâce à une équipe pluridisciplinaire (composée de médecins, psychologues, coachs...), SOS Burn-out se tient à disposition du public, comme l'explique sa Directrice, Lisiane Delanaye : « Une ligne d'information et d'orientation est accessible à toute personne qui se pose des questions sur le burn-out, qu'elle soit elle-même en situation de burn-out, que ce soit son entourage, sur son lieu de travail, etc. »

Tout un chacun peut se retrouver un jour concerné par des symptômes de stress ou par le burn-out. D'où l'importance d'insister sur la sensibilisation et la prévention : « Notre approche se veut bienveillante et non prescriptive : il s'agit de conseils, et non d'injonctions, afin d'éviter d'ajouter du stress à des personnes déjà en tension. L'objectif est double : repérer les signes avant-coureurs d'un burn-out et favoriser une diminution du stress, tout en aidant chaque travailleur ou parent à renforcer ses ressources personnelles. La ligne d'information et d'orientation permet également à des personnes en souffrance d'être réorientées vers un professionnel compétent. »

Retour au travail

Si le burn-out a déjà frappé, il est tout aussi essentiel d'aider la personne concernée à retrouver sereinement le chemin du travail : « Un projet-pilote de SOS Burn-out, financé par le Forem et en collaboration avec Randstad, est en cours dans les provinces de Hainaut, de Namur et du Brabant wallon. Il permet de prendre les individus dans leur globalité, en prodiguant du soin et en encourageant un retour progressif au travail. Par exemple, nous proposons dans un premier temps la reprise d'un bénévolat ou d'un stage, qui permettra peut-être ensuite d'anticiper un retour à 100 % chez l'employeur. »



Lisiane Delanaye

DIRECTRICE, SOS BURN-OUT

Mais L. Delanaye insiste aussi sur l'aspect crucial d'une bonne communication à tous les niveaux : « Un manager ne peut pas forcément deviner tout ce que ressentent ses collaborateurs, il est donc important que ces derniers puissent et osent s'exprimer aussi à ce sujet. Ce qui est positif pour les deux parties. » ■



Pour plus d'informations :
sosburnout.be



Véronique Misonne Bousse

DIRECTRICE DE LA MARQUE NIK NAK

Des vêtements et accessoires pour personnes atteintes de troubles sensoriels

Une marque belge propose une couverture lestée pour offrir un meilleur sommeil, plus réparateur.

Texte : Olivier Clinckart

Véronique Misonne Bousse, Directrice de la marque Nik Nak, nous raconte son parcours : « Je concevais déjà des vêtements et accessoires pour enfants, lorsque j'ai découvert le monde des troubles de l'attention via un diagnostic posé pour ma fille. Suite à quoi, je me suis rendue compte que j'en étais atteinte également. Après m'être documentée sur le sujet, j'ai appris l'existence des couvertures lestées. »

Le principe d'une telle couverture, composée de micro-billes de verre aussi fines que du sable, étant qu'elle envoie des signaux au cer-

veau pour qu'il fabrique de la sérotonine et de la mélatonine, deux hormones influant sur la régulation de l'humeur et du sommeil.

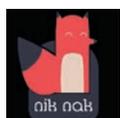
Un effet bénéfique, un produit de qualité

« Dès la première nuit, cette couverture a eu un effet bénéfique sur mon sommeil et j'ai donc décidé de faire connaître cette alternative au plus grand nombre », explique Véronique.

D'où la création de Sleepifox by Nik Nak : « Je me suis intéressée à l'ensemble du monde sensoriel et je confectionne donc d'autres éléments lestés, comme par exemple des petits carrés lestés pour une graphothérapeute. Nik Nak est devenue une entreprise à but sensoriel, pour aider les personnes atteintes de troubles tels que l'autisme

ou le TDAH, mais cela peut concerner aussi d'autres troubles comme une dépression ou la fibromyalgie, par exemple. Et le monde du sport peut également en faire usage. »

Les couvertures lestées sont proposées dès l'âge de 3 ans, et pèsent de 2 à 12 kg, sachant que l'idéal est que la couverture pèse 10 % du poids de la personne concernée, tout en restant adaptable selon les souhaits de chacun. Attachée à l'ancrage local pour la confection de ses couvertures, Véronique travaille avec une entreprise belge de travail adapté, à Manage : « Cette démarche a vraiment du sens pour moi. Par ailleurs, mes couvertures sont certifiées Oeko-tex, label de qualité garantissant l'absence de produits toxiques pour le corps et l'environnement. » ■



Pour plus d'informations :
niknak.be

Une patiente maman témoigne de son quotidien et de son parcours avec l'achondroplasie

L'achondroplasie a un impact sur le corps, mais aussi sur la vie quotidienne. Clémence Lefebvre, 26 ans, partage son vécu et les raisons pour lesquelles un nouveau traitement représente une lueur d'espoir pour sa fille Adèle (1).

Texte : Joris Hendrickx

Des douleurs croissantes depuis l'âge adulte et la maternité

Enfant, Clémence avait peu de douleurs, notamment grâce aux séances hebdomadaires de physiothérapie, mais tout a changé à l'âge adulte. « Depuis lors, j'ai très mal au dos et aux jambes. Je suis incapable de rester longtemps assise, mes jambes s'engourdissent rapidement. Ma grossesse s'est bien passée, mais Adèle grandit et devient plus lourde,

mon corps est donc davantage sollicité. J'ai souvent des douleurs dorsales insupportables. »

Regards, questions et préjugés

L'achondroplasie laisse également des traces au niveau social. « En rue, à l'école, dans les magasins : les gens me fixent. Cela reste difficile. Depuis que je suis maman, on me pose encore plus de questions indiscrettes. Et il est difficile de trouver du travail. Les employeurs sont souvent réticents dès qu'ils apprennent que vous avez un handicap. »

De meilleures perspectives pour la fille de Clémence, si le traitement est remboursé

Mais Clémence garde espoir. Elle entrevoit des perspectives positives

pour sa fille grâce à un nouveau traitement qui stimule la croissance. « Plus le traitement commence tôt, plus les gains de croissance potentiels sont importants. Mais ce n'est pas qu'une question de taille. Le traitement contribue également à réduire les symptômes tels que les douleurs dorsales, les problèmes respiratoires et la fatigue. De plus, une croissance légèrement améliorée apporterait à Adèle beaucoup plus d'autonomie, diminuant ainsi sa dépendance aux aides et son sentiment d'être différente ou exclue. »

Clémence ne comprend pas pourquoi le traitement n'est pas encore remboursé en Belgique. « Cela peut faire un monde de différence pour la qualité de vie d'Adèle et d'autres enfants atteints d'achondroplasie.



i Clémence Lefebvre (26) en haar dochtertje Adèle (1)

Il en va de leur bien-être physique, mais aussi mental et social. » ■

| Cet article a été rédigé de manière indépendante et a été rendu possible financièrement grâce au soutien de Biomarin.

B:OMARIN

Pour plus d'informations :

Nora.association@outlook.com

Apprendre les maths sur un mode ludique

Pour un jeune, développer ses compétences en mathématiques est bien sûr utile à l'école. Genius Kids entend aller plus loin. Grâce à l'apprentissage des techniques de calcul du boulier japonais Soroban, les enfants atteignent leur plein potentiel cérébral. C'est la conviction de Mohamed Benboubker, Directeur. **Texte :** Philippe Van Lil



Mohamed Benboubker

DIRECTEUR
DE GENIUS KIDS

Les racines millénaires du boulier japonais, communément appelé Soroban, remontent à la Chine impériale, il y a plus de 3.000 ans. « Grâce à ce boulier, qu'ils ont fait évoluer selon leurs propres méthodes, les Japonais ont réussi à élaborer une technique de calcul mental spécifique », relève Mohamed Benboubker.

De fait, l'utilisation du Soroban permet de devenir particulièrement efficace et rapide en mathématique. Ceci explique sans doute en partie que le Pays du Soleil Levant

constitue un terrain fertile pour bon nombre d'innovations technologiques. « La liste des effets positifs découlant d'une pratique assidue du Soroban ne s'arrête pas là. Pour notre association, la finalité est de libérer le potentiel cérébral de l'enfant, de favoriser son développement en termes de concentration, de rapidité et de précision. »

Genius Kids offre la possibilité de suivre des cours de Soroban dans plusieurs centres en Belgique. « Chaque semaine, les enfants de 5 à 15 ans y ont l'opportunité de découvrir de nouvelles techniques de calcul, enseignées à travers une approche

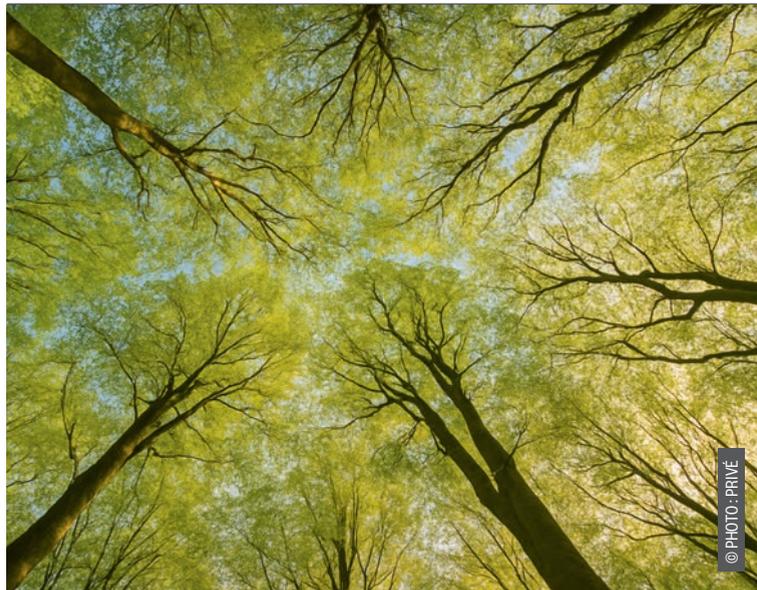
ludique », précise notre interlocuteur. « Il y a des jeux, un peu de compétition et des encouragements. Le plus important est que l'enfant accroche pour pouvoir se donner à fond. »

Le Soroban constitue un appui particulièrement précieux pour les élèves atteints de dyscalculie, ainsi que pour ceux présentant un trouble de l'attention (TDA) éventuellement accompagné d'une hyperactivité (TDAH). Cet outil sollicite en effet à la fois la concentration, la mémoire visuelle et la manipulation mentale des chiffres. L'approche multisensorielle qu'il implique aide à renforcer les capacités attentionnelles. ■

La liste des effets positifs découlant d'une pratique assidue du Soroban ne s'arrête pas là.



Pour plus d'informations :
geniuskids.be



La thérapie forestière pour des états positifs de santé mentale



Dr. François-Xavier Polis

EN CHARGE DE
L'UNITÉ DE SOINS
POUR ADOLESCENTS
L'ATHANOR AU CNP



Philippe de Wouters

DIRECTEUR
DE LA SRFB

Le projet européen Forest4Youth est né de la collaboration entre le Centre Neuro Psychiatrique Saint-Martin et la Société Royale Forestière de Belgique, pour reconnecter les adolescents à la nature.

Texte : Olivier Clinckart

Comment est né ce projet ?

Dr. François-Xavier Polis, en charge de l'unité de soins pour adolescents L'Athanor au CNP Saint-Martin : « Le constat initial était que des ados de notre unité avaient tendance à se replier dans leur chambre, d'où notre crainte de voir se recréer chez eux une sorte d'enfermement dans le service. Nous avons donc voulu imaginer plusieurs dispositifs qui allaient amener ces jeunes vers l'extérieur. Cette idée est née de ma rencontre avec Philippe de Wouters, copropriétaire d'une véritable forêt enchantée dans le Brabant wallon, où il règne une atmosphère très particulière. »

Philippe de Wouters, Directeur de la SRFB : « Notre expérience de forestier, c'est de travailler dans un écosystème complexe et vivant. D'où notre envie de sortir les jeunes de leurs quatre murs et de les intégrer en plein milieu vivant, où chaque individu, jeune et moins jeune, a sa place. »

Ces thérapies forestières ont-elles déjà prouvé leur efficacité ?

Dr. Polis : « Je préfère parler en termes d'expérience plutôt qu'en termes de résultats. Le but n'est pas

que les jeunes servent de cobayes pour observer à tout prix les effets, mais il faut qu'on profite de cet arrêt en forêt et de cette déconnexion au temps et aux écrans pour que quelque chose se passe, de l'ordre de l'émerveillement. »

Quelles sont les actions envisagées dans ce projet de 4 ans ?

Ph. de Wouters : Du côté forestier, c'est de pouvoir tester différentes activités avec les jeunes, afin d'identifier celles qui seront les plus impactantes pour les jeunes. Mais notre démarche de forêts thérapeutiques -qui peuvent apporter des bienfaits définis sur la santé- s'étend également aux espaces verts des villes : à elle seule, la forêt ne pourrait pas absorber la quantité de demandes susceptibles de se manifester. Il est donc essentiel dans notre projet d'impliquer ces espaces verts urbains, d'autant plus que les activités projetées peuvent être de courte durée. De même, la réalité augmentée fait aussi partie du projet, pour rendre également accessible cette nature et ses effets à ceux qui n'en ont pas la capacité, par exemple s'ils sont hospitalisés. »

La participation des forestiers à ce projet est importante pour les soignants ?

Dr. Polis : « En compagnie d'un forestier, le regard sur les bois s'ouvre véritablement. On ressent cette envie de partage et de transmission. Sans les forestiers, notre projet serait creux.

Parallèlement, j'étais désireux également de partager notre pratique au quotidien, après 2 ans d'expérience. De plus, nous nous réjouissons, grâce à ce fonds européen, de découvrir d'autres équipes porteuses de projets qui pourront enrichir nos pratiques. »

Ph. de Wouters : « Notre souhait, c'est que la forêt ne soit pas considérée comme un objet de consommation, mais qu'elle forme un ensemble vivant en connexion avec les jeunes. En concertation avec les thérapeutes et le forestier impliqués dans ce projet, nous souhaitons également que les jeunes repartent en ayant accompli quelque chose d'utile et de bon pour la forêt. Car la forêt, pour nous faire du bien, doit aussi être en bonne santé. »

D'où l'importance d'une bonne collaboration intersectorielle ?

Ph. de Wouters : « C'est le point d'intersection de deux secteurs qui, a priori, n'ont rien à voir ensemble. Le plus grand résultat étant de pouvoir créer quelque chose de cohérent entre deux mondes en dégagant des intérêts communs, mais qui doivent les consolider pour construire des projets similaires à l'avenir. »

Dr. Polis : « C'est important qu'on puisse faire entendre que la psychiatrie, ce n'est pas uniquement une médication et de l'enfermement, c'est aussi aller en forêt avec des jeunes, avec l'ambition que ce projet pilote puisse essaimer un peu partout. » ■

Il est donc essentiel dans notre projet d'impliquer ces espaces verts urbains, d'autant plus que les activités projetées peuvent être de courte durée.

Philippe de Wouters

On profite de cet arrêt en forêt pour que quelque chose se passe.

Dr. François-Xavier Polis

Interreg  Co-funded by
North-West Europe
Forest4Youth

 CNPst-martin
Centre Neuro Psychiatrique • Santé

Pour plus d'informations :
forest4youth.nweurope.eu

La sclérose en plaques une maladie aux multiples visages

ENTRETIEN AVEC LA PROFESSEURE BÉNÉDICTE DUBOIS



La Professeure Bénédicte Dubois, neurologue, chercheuse et présidente de la Fondation Charcot, nous aide à mieux comprendre la sclérose en plaques (SEP), une maladie encore trop méconnue.

Souvent perçue comme rare ou automatiquement liée au fauteuil roulant, la SEP est en réalité plus fréquente et nuancée.

« Ma première patiente atteinte de SEP en 1993 a profondément marqué mon parcours. Cette rencontre a orienté ma carrière vers cette maladie complexe et humaine. »

La SEP est une maladie inflammatoire du système nerveux central (cerveau, moelle, nerf optique). Le système immunitaire attaque par erreur la myéline, entraînant des lésions visibles ou silencieuses.

Une maladie qui frappe tôt

La SEP est l'une des principales causes de handicap neurologique chez les jeunes adultes, touchant trois fois plus de femmes que d'hommes. Elle survient souvent entre 20 et 40 ans, au moment où la vie se structure.

« J'utilise souvent l'image d'un iceberg : certaines lésions sont visibles, d'autres silencieuses mais tout aussi importantes. »

Trois formes classiques, une vision en évolution

On distingue généralement trois formes :

- Rémittente-récurrente : la plus fréquente, caractérisée par des poussées suivies de rémissions,
- Secondairement progressive : évolution progressive après une phase rémittente,
- Primaire progressive : progression constante dès le début, sans réelles poussées.

Mais cette classification évolue : on sait désormais que les mécanismes inflammatoires et neurodégénératifs peuvent coexister dès le début, même sans symptômes visibles.

Traiter tôt, même sans symptômes

Les IRM montrent souvent des lésions sans expression clinique. Il devient essentiel de :

- Détecter tôt : grâce aux IRM et biomarqueurs,
- Traiter globalement : en ciblant à la fois l'inflammation et la progression silencieuse,
- Adapter les soins : vers une prise en charge plus personnalisée.

Des avancées, mais des défis

En 15 ans, plus de dix traitements ont permis de réduire les poussées, avec l'arrivée de médicaments oraux mieux tolérés. Mais les formes progressives restent difficiles à traiter.

« Beaucoup a été fait pour les poussées. J'espère que la progression bénéficiera bientôt d'avancées similaires. »

La recherche fait la différence

Comprendre les mécanismes, tester de nouvelles pistes, développer les traitements de demain : la recherche est essentielle. La Fondation Charcot finance des projets ambitieux, notamment sur le lien avec le virus Epstein-Barr ou sur la remyélinisation.

La Belgique est aujourd'hui l'un des pays les plus avancés dans la recherche sur la SEP, grâce à une collaboration étroite entre hôpitaux universitaires, chercheurs et la Fondation.

Le nouveau **centre digital de connaissance sur la SEP**, accessible à tous sur [sclerose.be](https://www.sclerose.be), en est une illustration.

Quelques repères

- 2^e cause de handicap neurologique acquis chez les jeunes adultes (après les traumatismes crâniens),
- 3 femmes pour 1 homme atteints,
- 85% des cas apparaissent entre 20 et 40 ans,
- Plus fréquente dans l'hémisphère nord
- 13 000 personnes concernées en Belgique.

Un mot pour conclure

« Si vous n'avez pas de symptômes aujourd'hui, vivez pleinement. Mais n'ignorez pas la maladie si elle se manifeste. Parlez-en à votre médecin. »

Merci à la Professeure Dubois pour son engagement. La SEP reste une maladie complexe, mais les connaissances progressent. Et chaque soutien – humain, scientifique, financier – contribue à cette avancée.

Soutenez la recherche sur
don.sclerose.be



Fondation d'utilité publique

Sous le Haut Patronage
de Sa Majesté la Reine



Avenue Huart Hamoir 48
1030 Bruxelles

+32 (0)2 426 49 30

info@fondation-charcot.org



Un service de transport social au bénéfice des plus démunis

Mobitwin propose un service de déplacement abordable aux personnes à faible revenu qui rencontrent des difficultés à se déplacer, que ce soit en raison de l'âge ou de toute autre raison même temporaire. Le service fonctionne en grande partie grâce à ses chauffeurs bénévoles.

Texte : Philippe Van Lil

Mobitwin est un service de transport social à la demande. Il permet de mettre en relation des personnes rencontrant des difficultés financières et de mobilité avec des chauffeurs bénévoles. Comme l'explique Héléne Spironello, Gestionnaire des services, « les chauffeurs se rendent chez ces personnes, les accompagnent à la destination de leur choix et les aident pour la manutention si nécessaire. »

Ce système crée à la fois une entraide précieuse et des liens sociaux.

Ces chauffeurs sont défrayés à hauteur de 0,42 euro par kilomètre. Pour bénéficier de leur service, il faut devenir membre moyennant une affiliation annuelle de 18 euros. « Nous sommes actifs en Flandre, où notre service rencontre un grand



succès, et à Bruxelles. Ici, nous comptons actuellement 57 membres et 20 chauffeurs. Il faudrait davantage de ces derniers pour répondre à la demande », explique-t-elle.

Une entraide précieuse

Pour devenir chauffeur bénévole, il suffit d'avoir un permis de conduire et de disposer d'un véhicule. Le chauffeur a la liberté de définir son nombre d'heures disponibles, ses horaires et les passagers qu'il accepte. « En outre, nous lui faisons signer une convention de volontariat et nous le couvrons par une assurance appelée 'Omnium Mission'. Étant donné qu'il utilise sa propre voiture, il est déjà assuré par une assurance responsabilité civile ; notre assurance complémentaire prend en charge les frais non couverts par la sienne. »

« Les chauffeurs apprécient particulièrement le côté facile de ce volontariat », poursuit notre interlocutrice. « Chaque fois que nous les contactons pour savoir s'ils peuvent transporter une personne, ils peuvent tout simplement accepter ou décliner. Cette flexibilité horaire plaît énormément. Ensuite, ce bénévolat n'est pas exigeant physiquement pour eux, car ces personnes aiment conduire. »

Surtout, les chauffeurs sont attachés à l'aspect social et solidaire de leur action. « Ils se sentent utiles en aidant les membres et reçoivent en retour de la reconnaissance. Ils nourrissent des liens parfois très forts avec les personnes qu'ils transportent. En définitive, ce système crée à la fois une entraide précieuse et des liens sociaux », conclut Héléne Spironello. ■

TÉMOIGNAGE

Un bénévole devenu amitié

François Dechef, 63 ans, est chauffeur bénévole chez Mobitwin. Autrefois responsable des archives techniques dans un bureau d'études, il apprécie aujourd'hui tout particulièrement la relation d'amitié née avec la dame dont il s'occupe.

« Je suis devenu pensionné assez tôt et je voulais rester actif en faisant quelque chose d'utile », nous déclare d'emblée François Dechef. Aimant conduire et désireux d'aider les gens, il est devenu chauffeur en 2018. Actuellement, il assure généralement deux transports par semaine. « J'accompagne notamment une dame de 86 ans qui a du mal à marcher. Son plaisir, c'est d'aller manger des huîtres au marché d'Evere. Je l'aide aussi parfois à faire quelques courses. »

Au fil du temps, notre interlocuteur se réjouit d'être devenu bien plus qu'un chauffeur pour cette dame : « Elle est devenue une véritable amie. En dehors de mes missions pour Mobitwin, je lui rends aussi de petits services, comme l'aider avec son ordinateur et ses abonnements téléphoniques. Je l'ai même aidée à installer une douche chez elle. » ■



DEVENEZ CHAUFFEUR BÉNÉVOLE À BRUXELLES

FLEXIBILITÉ

DÉFRAIEMENT

ASSURANCE COMPLÉMENTAIRE



C'est important d'appeler tout de suite, de ne pas hésiter.
C'est comme ça qu'on sauve des vies ! - Philippe Geluck

Reconnaître les 3 signes de l'AVC peut sauver des vies

Un accident vasculaire cérébral (AVC) peut frapper tout un chacun de façon inopinée, quel que soit son âge. Pour limiter son impact, voire sauver des vies, il importe de reconnaître les signes de l'AVC. Pascal Lecomte, Président de l'association Stroke & Go, et son illustre ambassadeur Philippe Geluck entendent mettre l'accent sur la prévention.

Texte : Philippe Van Lil

Provoqué par un arrêt brutal de la circulation sanguine à l'intérieur du cerveau, un AVC s'avère mortel dans un cas sur trois environ et laisse souvent de graves séquelles dans les autres cas. Pascal Lecomte en sait quelque chose : « Il y a 33 ans, j'ai été victime d'un infarctus cérébral. J'avais à peine 24 ans. Depuis lors, j'ai une hémiparésie du côté droit et je me promène à l'aide d'une canne. De plus, même si c'est un handicap quasi invisible, je souffre d'un trouble de la parole. Je suis aphasique, ce qui est très frustrant au quotidien. »

Pas question pour autant de se résigner face à la maladie. Depuis qu'il a fondé son asbl Stroke & Go fin 2019, notre interlocuteur entend

lutter contre la survenue des AVC en sensibilisant le public. « La prévention passe avant tout par la prise de conscience des risques liés à cette maladie. Elle concerne tout le monde, y compris les plus jeunes. L'idéal est d'adopter de bons comportements - vie saine et équilibrée, pratique du sport, etc. - et de suivre les conseils de son médecin. »

Le Chat se fait pédagogue

Dans sa croisade contre les AVC, l'association peut se targuer de bénéficier du soutien d'une personnalité de choix : Philippe Geluck. Un appui qui naquit grâce à un heureux hasard. « J'étais en vacances en Italie. Un jour, j'étais en train de sortir mes poubelles lorsque je suis tombé sur le couple Lecomte, qui louait la maison d'à côté », se souvient le géniteur du Chat. « On a commencé à discuter et, de fil en aiguille, Pascal m'a proposé de devenir le parrain de l'association, ce que j'ai accepté avec joie. »

Pour alerter le grand public sur les signes révélateurs d'un AVC, Philippe Geluck a mis en scène son alter ego à fourrure dans plusieurs dessins et supports. Ils illustrent les trois signes avant-coureurs qui doivent alerter

aussi bien la victime d'un AVC que son entourage : l'apparition d'un trouble du langage, une paralysie du visage et une absence de réponse d'un membre tel qu'un bras. Face à ces symptômes, le dessin nous invite à adopter le bon réflexe : appeler immédiatement le 112. « C'est important d'appeler tout de suite, de ne pas hésiter », insiste Philippe Geluck. « C'est comme ça qu'on sauve des vies ! »

La Belgique peut mieux faire

En Belgique, la majeure partie des efforts pour lutter contre les AVC porte sur le traitement de la maladie au sein des services d'urgence. Si une quinzaine d'établissements hospitaliers sont reconnus comme « stroke units », entendez « centres d'AVC », cela ne suffit pas. Tout comme Stroke & Go, le Belgian Stroke Council, qui regroupe l'ensemble des neurologues du pays et autres professionnels de la santé spécialisés dans la prise en charge de l'AVC, milite activement pour améliorer encore l'accès aux soins. « Il faut s'efforcer de réduire le délai entre le moment où survient un AVC et le moment où le patient arrive aux urgences », insiste Pascal Lecomte.



Pascal Lecomte, Président de l'association Stroke & Go, et son illustre ambassadeur Philippe Geluck. © PHOTO: PRIVÉ

Le combat de Stroke & Go ne s'arrête pas là. « Un autre objectif de l'association est de faciliter la prise en charge de la vie après l'AVC », relève son président. « Il faudrait aussi que la Belgique tienne un registre sur le nombre exact des AVC et leurs types. Avec la Biélorussie, nous sommes le seul pays en Europe à ne pas fournir de telles données. En conséquence, il demeure impossible de connaître les pathologies les plus répandues, ce qui nuit gravement à la recherche médicale. »

Pascal Lecomte lance un appel au monde politique afin qu'il offre un meilleur soutien pour lutter contre la maladie. « On estime qu'il y a aujourd'hui quelque 30.000 AVC par an en Belgique, soit trois par heure. Il faut continuer à se mobiliser pour faire chuter ce nombre. » ■



Philippe Geluck, Ambassadeur de Stroke & Go

LES 3 SIGNES DE L'AVC

VISAGE PARALYSÉ



UN MEMBRE NE RÉPOND PLUS



TROUBLE DE LA PAROLE



TROUBLE DE LA PAROLE

APPELEZ LE 112



Obésité : en parler sans culpabiliser

Souvent stigmatisante, l'obésité n'est pas une fatalité. Consulter son médecin ou un spécialiste est vivement recommandé. **Texte :** Olivier Clinckart

Quels sont les principaux facteurs contribuant à l'obésité ?

Professeur Jean-Paul Thissen, endocrinologue aux Cliniques universitaires St-Luc de l'UCLouvain : « Certains facteurs environnementaux sont mis en avant, à savoir la sédentarité et surtout l'alimentation, en particulier si celle-ci est ultra-transformée ou source de plaisir. Toutefois, alors que nous sommes tous exposés au même environnement, nous ne développons pas tous une obésité. Certaines personnes y seront plus disposées que d'autres, de par la génétique, par exemple, ou de par la gestion des émotions, du stress, du manque de sommeil... »

Pourquoi est-il difficile de perdre du poids et surtout de s'y maintenir ?

Pr. Jean-Paul Thissen : « De nombreux mécanismes se lient pour vous faire reprendre du poids. Dès que vous en perdez, certains changements hormonaux se mettent en place pour stimuler votre appétit et réduire votre dépense d'énergie, freinant ainsi la perte de poids, voire favorisant sa reprise. Ce sont des mécanismes physiologiques qui ont probablement été développés dans notre organisme suite à l'évolution, l'espèce humaine ayant affronté beaucoup plus de périodes de famine que de périodes de pléthore alimentaire. Les recherches récentes démontrent qu'il existe une mémoire dans le cerveau et dans le tissu adipeux qui se rappelle que

nous avons eu un poids plus élevé, favorisant ainsi la reprise. Ce qui fait de l'obésité une maladie chronique et ce qui souligne encore plus l'importance de la prévention. »

Certains patients en obésité développent eux-mêmes des préjugés : on les a tellement convaincus que c'était leur faute qu'ils se sentent coupables et ne sont donc pas surpris de se voir stigmatisés.

L'obésité entraîne pourtant encore souvent des préjugés et un manque d'empathie ?

Pr. Jean-Paul Thissen : « Certains patients en obésité développent eux-mêmes des préjugés : on les a tellement convaincus que c'était leur faute qu'ils se sentent coupables et ne sont donc pas surpris de se voir stigmatisés. La société contribue beaucoup à ce phénomène, mais parfois aussi, et c'est plus inquiétant, le corps médical. Certains médecins alimentent les préjugés et pensent qu'il suffit de manger moins et de bouger plus pour perdre significativement du poids. Or, la science nous apporte de nombreux arguments prouvant qu'on peut, bien sûr, prévenir la prise de poids, mais que, contrairement à une idée reçue assez



Professeur Jean-Paul Thissen

ENDOCRINOLOGUE AUX CLINIQUES UNIVERSITAIRES ST-LUC DE L'UCLouvain

tenace, une fois l'obésité installée, la volonté et la motivation ne sont pas suffisantes pour perdre du poids de façon significative et à long terme. »

Pouvez-vous évoquer brièvement les différents traitements existants ?

Pr. Jean-Paul Thissen : « Le traitement de l'obésité repose traditionnellement sur la réduction de l'apport calorique et l'augmentation des dépenses énergétiques par le biais de l'activité physique. Cependant, cette approche, logique a priori, n'engendre le plus souvent qu'une perte de poids modeste et surtout peu durable chez la plupart des patients. La dernière décennie a vu le développement de nouveaux médicaments ciblant l'obésité. Ces médicaments qui miment l'action d'hormones gastro-intestinales stimulent la satiété et amplifient de la sorte la perte de poids engendrée par le traitement diététique. Parallèlement à la perte de poids, ces médicaments exercent de façon très intéressante un effet favorable sur de nombreuses complications de l'obésité. Ils améliorent clairement la santé de nos patients bien au-delà de la perte de poids. La chirurgie bariatrique ne s'indique qu'en cas d'obésité morbide ou sévère avec complications. »

Encore faut-il que les patients prennent l'initiative d'une visite chez leur médecin ?

Pr. Jean-Paul Thissen : « Le fait est que les patients vont rarement chez leur généraliste pour leur excès de poids. Par contre, ils y vont souvent avec une plainte qui y est potentiellement liée, sans qu'ils s'en rendent compte : hypertension, ronflements, diabète sucré... Ce qui doit donc encourager leur médecin à y être attentif et à aborder le sujet avec eux avec empathie. Ce n'est pas un processus facile, et en général, les médecins sont relativement peu formés aux problématiques liées à la nutrition et l'obésité. C'est la raison pour laquelle, avec des collègues de l'ULB et d'ULiège, nous avons développé il y a une dizaine d'années un certificat de nutrition clinique destiné aux médecins, dans lequel est abordée la problématique de l'obésité. Cette formation suscite un réel intérêt auprès des jeunes générations de médecins et favorise une prise de conscience bénéfique pour la prise en charge de ces patients. » ■

| PP-TR-BE-0383- May 2025

| RP: Eli Lilly Benelux - Markiesstraat 1/4B
Rue du Marquis, 1000 Brussel/Bruelles -
Copyright 2025

DANGERS DES UV :

Partenamut intensifie la prévention

■ Face à une augmentation continue des cas de cancer de la peau en Belgique, Partenamut lance une nouvelle campagne pour alerter et accompagner le grand public, dans le cadre de sa campagne estivale « Les dangers des UV, parlons-en ».

Le cancer de la peau en chiffres

En Belgique, près de 50 000 cas de cancer de la peau sont diagnostiqués chaque année. Selon les dernières statistiques officielles, environ une personne sur cinq développera un cancer de la peau avant l'âge de 75 ans, un risque qui grimpe même à une sur trois en cas d'utilisation régulière de bancs solaires. Ce constat alarmant est lié à un facteur principal : l'exposition aux UV, responsable dans 65 à 95 % des cas.

Chaque été, les ultraviolets (UV) se rappellent à nous par les coups de soleil qu'ils infligent, mais leurs effets à long terme restent trop souvent ignorés. Vieillesse prématurée de la peau, apparition de cancers cutanés comme le mélanome ou le carcinome... les UV ne sont pas inoffensifs !

Mieux vaut prévenir que guérir

Face à cette réalité, la prévention reste le moyen le plus efficace de se protéger. Partenamut souhaite insister sur les bons gestes, notamment auprès des jeunes et des familles. Car protéger la peau, c'est aussi préserver sa jeunesse et sa santé future.

Dès le mois de juin, la campagne battra son plein tout au long de l'été, en ligne mais surtout sur le terrain ! Dans toutes les agences Partenamut, les visiteurs bénéficieront de conseils personnalisés, fondés sur des informations médicales fiables et vérifiées. En parallèle, une présence renforcée sur les réseaux sociaux permettra de répondre aux questions du public et de déconstruire les idées reçues avec rigueur et pédagogie.



Trois réflexes essentiels contre les UV

Le message de prévention repose sur trois piliers simples mais essentiels : éviter le soleil entre 12h et 15h en recherchant l'ombre, porter des vêtements couvrants pour limiter l'exposition directe, et appliquer une crème solaire d'indice minimum 30 toutes les deux heures.

Plus d'infos sur
www.partenamut.be/uv

partenamut
Cultivons votre santé

Quand la peau fait mal : un impact au-delà du visible

Les maladies dermatologiques chroniques, telles que le psoriasis, l'eczéma atopique ou la maladie de Verneuil, concernent un nombre croissant de patients et altèrent bien plus que la seule apparence de la peau.

Co-auteur : Pr Véronique del Marmol, Directrice du service interhospitalier de dermatologie de l'H.U.B

Elles s'accompagnent de symptômes souvent invalidants : douleurs, démangeaisons, saignements, suintements, lésions affchantes... Autant de manifestations qui perturbent profondément le fonctionnement quotidien, entraînant une fatigue persistante, des troubles du sommeil et une perturbation des relations sociales, familiales ou professionnelles.

Bien plus que des maladies de peau

La maladie de Verneuil (également appelée hidradénite suppurée), encore trop méconnue, illustre bien cette souffrance cachée : poussées inflammatoires douloureuses, écoulements chroniques dans les plis et

zones intimes exposent les patients à un isolement progressif. Le psoriasis, quant à lui, entraîne des plaques épaisses souvent visibles, sources de gêne, de honte et de repli. L'eczéma atopique, particulièrement chez l'enfant mais aussi chez l'adulte, rime avec démangeaisons incessantes, troubles du sommeil et de la concentration.

Une vie quotidienne bouleversée

Ces maladies affectent fortement la qualité de vie. Chaque geste du quotidien peut devenir difficile : s'habiller, sortir, travailler, faire du sport, entretenir des liens sociaux. Beaucoup évitent les contacts physiques, modifient leur apparence, fuient les interactions. À cela s'ajoutent incompréhension, stigmatisation et préjugés.

Une détresse psychologique trop souvent ignorée

Le mal-être psychologique est réel. L'estime de soi s'effrite, et des troubles anxieux ou dépressifs peuvent apparaître. Dans certains cas, des idées suicidaires surviennent, surtout lorsque les symptômes s'aggravent sans amélioration visible.

Le stress chronique joue par ailleurs un rôle majeur. Il modifie la réponse immunitaire et aggrave les phénomènes inflammatoires, favorisant les poussées. Ce lien entre tension émotionnelle et inflammation cutanée participe à un cercle vicieux : plus les symptômes s'intensifient, plus la détresse psychologique augmente, ce qui entretient à son tour l'activité de la maladie.

Faire connaître ces pathologies,

écouter les patients et mieux tenir compte de leur vécu sont autant de leviers essentiels pour améliorer leur prise en charge. Car si ces maladies s'expriment à la surface de la peau, leurs répercussions touchent en profondeur l'équilibre physique, psychologique et social de l'individu. ■



Dr Léonie Krasilowycz

MÉDECIN ASSISTANT CANDIDAT
SPECIALISTE EN DERMATOLOGIE

Cigarette électronique : des effets nocifs sur la santé



Professeur Didier Cataldo

PRÉSIDENT DE LA BeLF - PNEUMOLOGUE -
MEMBRE DU CA DE LA BeRS



Pour plus d'informations :
belgian-lungfoundation.be

Entre les maladies et les addictions qu'elle peut entraîner chez les jeunes, ce type de cigarette est loin d'être sans risques.

Texte : Olivier Clinckart

Le Professeur Didier Cataldo, pneumologue et Président de la Belgian Lung Foundation (BeLF) se montre catégorique: « Nous avons été beaucoup trop tolérants avec la cigarette électronique, qui s'avère être un mode d'entrée vers le tabagisme pour les jeunes, et les expose à la nicotine, parfois à des doses importantes, ce qui est clairement une cause d'addiction. »

De plus, les différents arômes ne sont pas toujours dénués d'effets secondaires. Un cas récent a été celui dit du «Popcorn Lung» qui consiste

en une bronchiolite oblitérante, pathologie obstruant les petites bronches et conduisant éventuellement à la greffe pulmonaire. «Le diacétyl est un arôme chimique utilisé pour donner un goût beurré au popcorn. Son ingestion orale ne pose aucun problème, mais l'inhalation est très dangereuse, et peut donner lieu à des maladies irréversibles.»

Bannir la cigarette électronique au même titre que la cigarette.

Mais pourquoi la cigarette électronique a-t-elle fait l'objet d'une assez grande tolérance à ses débuts ? Le Professeur Cataldo l'explique ainsi : « Certains tabacologues et spécialistes ont pensé que la cigarette électronique pouvait constituer une aide au sevrage. En pratique, ce n'est pas le cas.

À l'avenir, une cigarette électronique pourrait donc continuer à être dispensée par exemple dans les pharmacies, mais uniquement pour le sevrage de certains patients très spécifiques qui doivent être encadrés par un tabacologue spécialisé. En dehors de ce cadre limité, il faut en venir à un bannissement de ce type de cigarettes, au même titre que les cigarettes traditionnelles.»

Depuis le 1^{er} janvier 2025, la Belgique a banni la cigarette électronique jetable. Une avancée positive, mais qui ne résout pas tout : « Les jeunes ont malheureusement encore la possibilité de s'en procurer via des réseaux alternatifs. Nous nous retrouvons donc face à un système de distribution illégal. Il est donc urgent de prendre aussi des mesures en la matière », conclut Didier Cataldo. ■

La fibrose pulmonaire, une maladie mortelle méconnue



Chantal Vandendungen

VICE-PRÉSIDENTE

La fibrose pulmonaire rend la structure des poumons fibreuse, entraînant une perte progressive de leur fonction. Sa forme la plus fréquente, la fibrose pulmonaire idiopathique (de cause inconnue), apparaît après 50 ans.

Elle se manifeste par un essoufflement, une fatigue et une toux persistante. En Europe, environ 400 000 personnes sont touchées, causant 100 000 décès par an. Le diagnostic, souvent tardif, est complexe et nécessite une équipe pluridisciplinaire. Il peut parfois prendre plus d'un an.

Impact sur la qualité de vie

Les patients s'essoufflent de plus en plus rapidement et leur auto-

mie diminue. Les gestes quotidiens deviennent difficiles, voire impossibles. Les familles apportent un soutien précieux, mais cela représente une charge physique et émotionnelle importante.

Traitements

La maladie est incurable, mais certains médicaments ralentissent son évolution. Des traitements prometteurs sont en cours d'étude. La réhabilitation pulmonaire, l'oxygénothérapie, ainsi que des conseils diététiques et psychologiques, permettent de mieux vivre avec la maladie. Le seul traitement curatif reste la transplantation pulmonaire, mais son accès est limité par des critères stricts.

Avec une espérance de vie de 3 à 7 ans, la fibrose pulmonaire est plus dévastatrice que la plupart des cancers !

Nos systèmes de santé devraient offrir des soins mieux adaptés, en soutenant davantage la recherche et l'encadrement spécialisé.

Supporter, encourager et alerter

Tels sont les objectifs de l'Association belge francophone contre la Fibrose Pulmonaire, qui agit pour améliorer la vie des patients. ■



Pour plus d'informations :
abffp.be

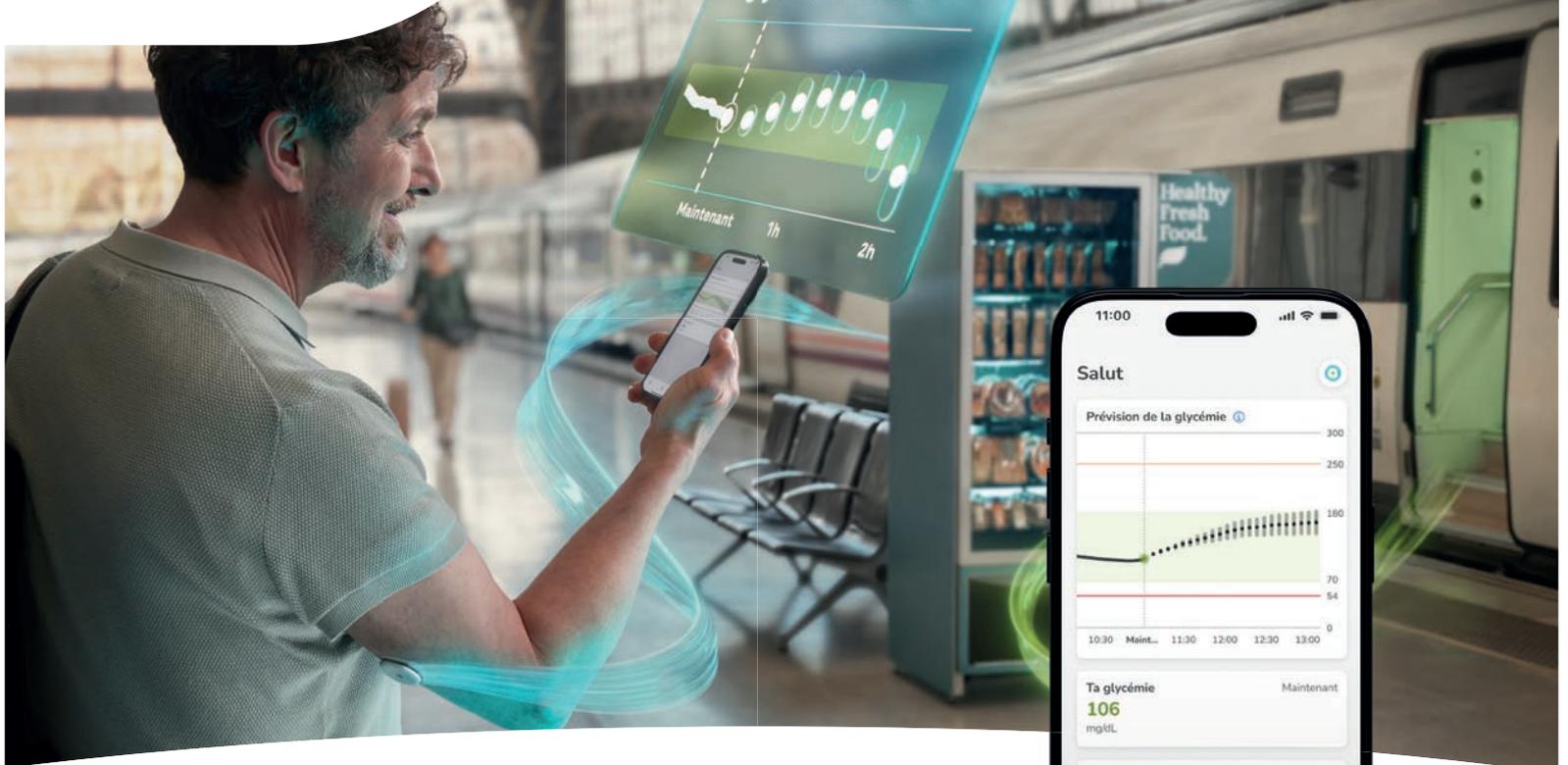
158^e journée d'information et de rencontre sur la fibrose pulmonaire

Dimanche 22 juin 2025 dès 10h00
à l'Hopital Notre Dame à la Rose -
Place Alix de Rosoit, 7860 Lessines

En savoir plus : abffp.be

ACCU-CHEK®
SmartGuide

Roche



Simplement prédit, complètement rassuré.

Un capteur de glucose en continu (CGM – mesure continue du glucose) vous donne votre taux de glucose à tout moment de la journée. Cela grâce à un capteur placé sur la peau, sans avoir à vous piquer souvent le doigt. Vous voyez votre taux de glucose en temps réel sur votre smartphone, ainsi que les tendances, ce qui facilite le suivi de l'évolution de vos glycémies. En suivant l'évolution de votre glycémie, vous pouvez agir de manière préventive. **Les fonctions prédictives vous fournissent les informations nécessaires pour agir avant qu'une hypoglycémie ou une hyperglycémie ne survienne et vous sentir plus en confiance.**¹

Accu-Chek SmartGuide CGM pour les personnes atteintes de diabète



Soyez rassuré grâce à cette fonctionnalité qui vous **prédit la survenue d'une hypoglycémie dans les 30 prochaines minutes**, afin que vous puissiez prendre les mesures nécessaires pour l'éviter.



Soyez bien préparé grâce à cette fonctionnalité qui **vous prédit, pour les deux heures à venir, l'évolution de la valeur du glucose**, afin que vous puissiez prendre des mesures adéquates s'il y a un risque d'hypo ou d'hyper à venir.



Passez une bonne nuit avec la fonction "Prédiction valeur nocturne basse" qui vous prédit le **risque d'une hypoglycémie nocturne** et qui peut même vous suggérer des mesures préventives pour l'éviter.

¹ Glatzer, T. et al. Utilisation clinique et avantages potentiels d'une application de prédiction basée sur la surveillance continue du glucose. J. Diabetes Sci. Technol. 18, 1009–1013 (2024).

ACCU-CHEK, ACCU-CHEK SmartGuide et ACCU-CHEK SmartGuide Predict sont des marques commerciales de Roche. Tous les autres noms de produits et marques commerciales sont la propriété de leurs détenteurs respectifs. Les écrans repris ici peuvent différer des écrans qui s'afficheront dans l'application.
© 2025 Roche Diagnostics Belgium SA

www.accu-chek.be | Roche Diagnostics Belgium SA | Greenhouse BXL, Berkenlaan 8A, 1831 Diegem
04/2025 AMPP BE-818



En savoir plus!