



arthritis

Magazine

Dossier

L'eau et ses bienfaits

Petite histoire de la balnéo

Le Watsu, kesako?

Témoignage

Une journée aux thermes

16 septembre

Conférences à Bruxelles

Social

Lettre à Maggie De Block

Le Salon Retrouvailles

Journée de l'arthrose à Liège

arthrites asbl

Siège administratif

Chauny 10 – 7520 Templeuve

Siège social

Avenue Hippocrate 10 - 1200 Bruxelles

N° vert gratuit : 0800/90 356

contact@arthrites.be

www.arthrites.be

Comité de rédaction

Dominique Vandenaabeele

Cécile Stockem

Ramona Shelby

Salomé Namurois

Cristel Grimonpont

Philippe Wanufel

Dr Aline Frazier-Mironer

Dr Edouard Pertuizet

Comité de lecture

Pr Patrick Durez

Marie-Louise Moulart

Jean Marion

Mise en page

Cristel Grimonpont

Conseil d'Administration

Jean Marion, président

Dominique Vandenaabeele, co-présidente

Mireille Naveaux, vice-présidente

Salomé Namurois, trésorière

Véronique François, secrétaire

Frédéric Vantongelen, secrétaire-adjoint

Véronique Frennet, administrateur

Philippe Wanufel, administrateur

Ramona Shelby, administrateur

Membres du Comité Scientifique

Pr Valérie Badot • ULB • Bruxelles

Dr Céline Brasseur • CHR Soignies

Pr Patrick Durez • UCL Saint-Luc • Bruxelles

Dr Marie-Joëlle Kaiser • ULG CHU Sart Tilman

Pr Bernard Lauwerys • UCL Saint-Luc • Bruxelles

Dr Clio Ribbens • ULG CHU Sart Tilman • Liège

Dr Serge Schreiber • CHU Tivoli • La Louvière

Dr Laure Tant • ULB Erasme • Bruxelles

Editeur responsable

Joseph Grimonpont

rue Guillaume Van Laethem 5, 1140 Evere

Comment devenir Membre?

Cotisation annuelle de 15 € ou de 7,5 €
pour les personnes bénéficiant du statut
BIM-OMNIO

N° de compte arthrites asbl :

BE 28 2100 7837 2820

code BIC GEBABEBB

**Attestation fiscale
pour tout don de 40 €
(hormis cotisation)**

Personnes relais par province

Bruxelles

Patricia Trefois 0474/985306

Stéphanie Stokes

bxl@arthrites.be

Hainaut / Ath

Ramona Shelby 0479 567 457

ath@arthrites.be

Hainaut / Charleroi

Philippe Wanufel 0474/521534

charleroi@arthrites.be

Hainaut / Mons

Marie-Claude Olympe 065/314650

mons@arthrites.be

Hainaut / Tournai

Martine Kevers 0473/444563

tournai@arthrites.be

Liège / Liège et Waremme

Jean Marion 04/3720276

Camille Migolet

liege@arthrites.be

Liège / Région germanophone

Léon Dobbelstein 0487/462305

german@arthrites.be

Liège / Verviers

Cécile Stockem 0496/05.33.67

verviers@arthrites.be

Namur

Véronique Frennet 0499/19.15.86

namur@arthrites.be

Antenne "Solis"

Françoise Heine 0476/793343

(du ven. 17h30 au dim. 20h30)

Mireille Naveaux 0478/290436

solis@arthrites.be



Un rhumatologue me questionnait dernièrement « Pourquoi dire qu'une eau est vivante ? Le terme vivant ne s'applique qu'à des êtres capables de vie autonome, de métabolisme, de se reproduire ». Cette remarque est scientifiquement correcte et pourtant, dans le langage usuel, certains parlent d'eau vivante pour évoquer une eau nourricière et d'eau morte pour décrire une eau impropre à la consommation. L'eau est ainsi intimement liée à la vie dès la conception et est probablement un élément dont on sous-estime encore l'impact sur les êtres vivants, notamment sur l'homme et sa santé. Un magazine dédié à cet élément me paraissait pour cette raison incontournable.

Vous découvrirez dès les premières pages, un événement important et innovant pour cette rentrée 2017-2018, un après-midi de conférences où vous sera présenté une nouvelle vision des traitements pour l'arthrite avec plusieurs nouvelles molécules prometteuses pour un suivi personnalisé de votre pathologie. Vous le découvrirez aussi dans les pages consacrées à l'Eular, la recherche sur le système immunitaire ouvre des pistes et des résultats concrets se profilent. Que du bon pour notre futur et notre santé.

Nous ne devons pas oublier de pouvoir conserver l'accès à ces thérapies. Je vous ai déjà fait part de notre situation privilégiée sur cette question. Néanmoins, ce privilège repose sur un système politique et financier fragile. Une prise de contact avec le cabinet de la ministre De Block était nécessaire, nous nous sommes associés à la LUSS pour entamer le dialogue. Il nous faut rester unis pour garantir notre avenir.

Bonne rentrée à tous.

Dominique

SOMMAIRE

4 **Agenda**

- 4 16 septembre, conférences à Bruxelles
- 6 2-3 septembre, Salon retrouvailles
- 6 17 septembre, Salon de l'arthrose
- 6 27-29 septembre, Congrès belge de rhumato

7 **Entre-Nous**

- 7 Un groupe formidable à Verviers
- 7 Ath voit la vie en rose

8 **Dossier - Eau**

- 8 L'eau et notre corps
- 9 L'eau, source de vie
- 11 L'eau et les minéraux
- 12 Les mini-cures thermales, témoignages
- 16 Le Watsu - ou quand l'apesanteur fait des merveilles

- 18 Le Watsu - témoignages
- 20 Petite histoire de l'emploi médical de l'eau

23 **Information médicale**

- 23 L'ustekinumab serait-il plus efficace que les anti-TNF pour les enthésites?

26 **Social**

- 26 En contact avec le cabinet de la ministre De Block

28 **Pistes de réflexion**

- 28 L'eau, mythes et légendes

30 **Boutique**

Conférences à Bruxelles

Cette année, notre association innove avec un partenariat outre-atlantique. Nous vous proposons le samedi 16 septembre, 4 conférences qui éclaireront la vision actuelle de notre quotidien avec l'arthrite.

La Société de l'arthrite (association du Canada) organise sa 4ème Rencontre provinciale sur l'arthrite. Pour cette édition, elle a décidé d'utiliser entre autre une plateforme web, qui permet d'élargir la portée de la Rencontre et de créer des événements satellites, dont Bruxelles.

En exclusivité, nous pourrions suivre 2 des conférences proposées par la société de l'arthrite avec la plateforme de webdiffusion, et nous pourrions poser des questions au modérateur.

**Cliniques Universitaires
Saint Luc
Salle de la verrière
Avenue Hippocrate 10
1200 Bruxelles.**

15h30 Vérité et mensonges sur le Web

Internet constitue aujourd'hui la première source d'information médicale pour la population. Avec le Web, on cherche à s'autodiagnostiquer, à préparer une visite chez le médecin, à mieux comprendre sa maladie ou à prévenir des problèmes de santé. Mais le meilleur côtoie le pire parmi les quelque 4,6 milliards de pages que compterait le Web aujourd'hui. Comment distinguer le vrai du faux? Valérie Borde présentera des conseils pratiques pour éviter de tomber dans les pièges que nous tendent les charlatans et repérer les propagateurs de fausses nouvelles.

Diplômée en chimie et en communication scientifique, Valérie Borde travaille depuis 25 ans à mettre les connaissances scientifiques à la portée du grand public. Valérie Borde est aussi conférencière, consultante et formatrice en vulgarisation et journalisme scientifiques.



Valérie Borde
Journaliste scientifique

18h45 L'alimentation anti-inflammatoire

Kim Arrey veut renverser la mentalité traditionnelle du régime « tout ou rien ». Elle vous fera prendre conscience de l'importance de célébrer chaque succès et vous proposera des outils pratiques pour mettre en place de nouvelles façons de faire. Kim aime cuisiner et manger, et elle sait que les habitudes se changent plus facilement avec de l'humour, de la flexibilité et surtout, des aliments savoureux. Elle vous aidera à vous prendre en charge et à changer vos habitudes alimentaires en adoptant un mode de vie anti-inflammatoire gratifiant et durable. Avec les changements faciles à comprendre et à mettre en œuvre que Kim vous suggère, vous vous sentirez mieux et pourrez profiter de la vie!

Depuis 30 ans, Kim Arrey dirige sa clinique montréalaise de consultation en nutrition, où elle aide les personnes aux prises avec des problèmes de santé chroniques comme l'arthrite. Elle tient un blogue sur la nutrition en tant qu'outil pour contrôler l'arthrite.



Kim Arrey
Nutritionniste

Poly ? Spondy ? Même si les traitements de l'arthrite nous paraissent encore conçus pour notre pathologie, de plus en plus, c'est la localisation de la douleur et la façon dont elle s'exprime qui va guider le praticien vers un traitement ciblé, voire même personnalisé. Arthrite axiale ou périphérique, s'accompagnant de symptômes extra-articulaires ou non, le traitement devient à la fois plus holistique et plus précis. Le Pr Durez nous parlera d'un présent concret et d'un futur pas si éloigné qu'on ne le pense...



Patrick Durez, est professeur en Rhumatologie et exerce aux cliniques universitaires Saint Luc, à Bruxelles. Responsable de la clinique de la PR et du groupe assurant sa prise en charge multidisciplinaire, Il a réalisé de nombreuses études locales et internationales dans le domaine de la PR débutante et réfractaire.

Programme

- 15h Accueil
- 15h30 Vérités et mensonges sur le Web
- 16h30 Nouveaux traitements de l'arthrite
- 17h30 La recherche se poursuit
- 18h Pause
- 18h45 L'alimentation anti-inflammatoire en 5 étapes faciles!
- 19h45 Repas léger et verre de l'amitié

16h30 Nouveaux traitements

Le traitement des arthrites a connu une spectaculaire évolution. Il repose principalement sur la nécessité d'un diagnostic précoce, l'instauration rapide d'une thérapeutique de fond, de façon à induire une réponse clinique avec une activité faible ou une rémission de la maladie, tout en protégeant la destruction articulaire.

Ces dernières années, nos connaissances se sont largement améliorées permettant de mieux définir la cible thérapeutique et d'adapter le traitement pour atteindre ces objectifs. De nombreuses thérapies ciblées biologiques permettent aujourd'hui d'accéder dans la majorité des cas à ce résultat.

Néanmoins, l'indication et le choix de ces traitements doivent se faire de manière réfléchie selon l'évolution et le profil de chaque patient.

17h30 La recherche se poursuit

Les traitements biologiques, comme les inhibiteurs du TNF, de certaines interleukines ou des lymphocytes, ont amélioré de manière spectaculaire le traitement de l'arthrite. L'induction d'une rémission ou d'un contrôle précoce de la maladie s'accompagne d'une protection de l'évolution radiologique et du handicap fonctionnel.

L'identification de facteurs pronostiques défavorables reste cependant un défi médical et l'utilisation de marqueurs prédictifs de réponse à un traitement permettrait de mieux répondre aux objectifs, de gagner du temps et d'épargner des coûts.

De nombreuses études sont en cours pour identifier ces marqueurs mais ne peuvent à ce jour être applicables en pratique quotidienne. L'analyse de l'expression des gènes inflammatoires par le tissu synovial permettrait de mieux définir la pathologie et de sélectionner dans le futur le meilleur agent thérapeutique.

Voir notre affiche en page 29

2-3 septembre Le salon « Retrouvailles »

Le week-end du salon RETROUVAILLES, ce sont 2 jours pour présenter aux visiteurs un large éventail de loisirs, promouvoir la qualité de la vie et les relations humaines et soutenir le développement des très nombreuses associations présentes. Et nous serons parmi ces associations, avec nos bénévoles de la région de Liège, car c'est surtout une fête de rencontres, conviviale, décontractée, animée et haute en couleurs. L'entrée est gratuite pour tous les visiteurs.

Plus d'infos sur www.retrouvailles.be

RETROUVAILLES se déroule au magnifique Parc de la Boverie et dans son musée rénové : cadre arboré et aéré, position centrale, accessibilité, large étendue et infrastructure accueillante. Des tentes blanches ou des étals de marché bordent les allées, et chaque association y présente ses activités au travers de photos, objets de démonstration, dépliants, programmes, etc. Les associations sont groupées par «quartiers» thématiques : Art et Culture, Sports et Jeux, Vie associative et Solidarité, Nature, Environnement, Santé et Epanouissement personnel.



17 septembre Journée Mondiale de l'Arthrose » à Liège

La fondation « Arthrose » organise au Palais des Congrès de Liège, la toute première Journée Mondiale de l'Arthrose, une journée entièrement dédiée à cette maladie et aux maladies associées.

9h : Accueil

10h : **L'arthrose de A à Z et pour tous**, par les professeurs Y. Henrotin, kinésithérapeute à l'ULg, R. Lories, rhumatologue à la KUL et J.E. Dubuc, Chirurgien orthopédique à l'UCL

14h : **Nutrition, psychologie et sport**, par les docteurs L. Capone, médecin nutritionniste, et S. Vidick, médecin et coach sportive de la Province de Liège, ainsi que C. Mathy, psychologue.

15h : **L'arthrose chez les animaux**, par les professeurs M. Balligand et D. Serteyn, vétérinaires à l'ULg.

Plus de détails sur www.fondationarthrose.org/Journee-Mondiale-de-l-Arthrose.aspx

27-29 septembre 21ème congrès belge de Rhumatologie à Bruges

Nous serons présents le jeudi 28 septembre au congrès belge de rhumatologie. Il est important pour nous de vous représenter lors de cet événement qui rassemble nos rhumatologues, de façon à préserver et consolider nos partenariats.



21st Belgian Congress on Rheumatology

27 - 29 September 2017
Belfry, Bruges

www.rheumacongress.be



Un groupe formidable se constitue à Verviers

L'Entre-Nous de Verviers a vu le jour le jeudi 13 avril 2017. Les personnes présentes ont d'abord découvert en quelques mots qui j'étais, ainsi que mon parcours dans la maladie. Ensuite, brève présentation sur tableau interactif de l'association, de quelques personnalités connues et touchées par nos pathologies (Lionel Comole et Coralie Caulier), du projet CAP 48 concernant l'arthrite juvénile, ainsi que des différents groupes Entre-Nous existants dans notre pays. La présentation s'est terminée par le visionnage du clip 'Grande Patiente' de Coralie Caulier, qui a suscité de nombreuses réactions. Ensuite, nous avons pris le temps de nous présenter chacun à notre tour autour d'un bon petit café!

Mon objectif est d'apporter "un thème de discussion" pour chaque réunion en fonction de la demande des participants. La rencontre suivante, en mai, a donc été consacrée à la découverte du Shiatsu. Thierry nous a expliqué ce qu'était le shiatsu, à quoi cela pouvait servir, et a proposé à l'un d'entre nous de bénéficier d'un petit massage crânien tout en douceur... Celui du mois de juin a dû être annulé en raison de ma santé capricieuse, mais il est prévu de présenter brièvement la sophrologie en septembre.

Avant de nous quitter pour deux mois de vacances, nous avons décidé d'organiser une promenade autour du lac

de Warfaaz suivie d'un petit apéro en terrasse. Quatorze personnes étaient présentes, des membres ou non-membres, des personnes venues par "soutien" ou souffrantes de douleurs autres que celles que nous connaissons. Trois groupes Entre-Nous étaient représentés pour cette promenade, puisque, à ma plus grande joie, Anne-Marie Porretta, mon binôme sur le groupe Facebook de l'association, est venue de Liège, ainsi que Léon, de la région germanophone.

Ce groupe d'échanges est vraiment formidable ! J'y ai rencontré des personnes de tous âges avec un cœur énorme, et les échanges sont riches à chaque rencontre. Je regrette que des personnes hésitent encore à pousser la porte pour venir nous y rejoindre. Je reste bien sûr à votre disposition pour toute question ou tout renseignement complémentaire, et vous encourage à venir nous y rejoindre sans crainte, car c'est bien dans le respect, la positivité, l'écoute et la découverte que nous évoluons petit à petit...

Merci à toutes les personnes qui m'aident dans l'ombre (Christelle mon bras droit), ainsi qu'à ma maman et ma fille qui me soutiennent chaque jour par leur présence et leur écoute.

CÉCILE, VERVIERS@ARTHRITES.BE

L'Entre-Nous de Ath voit la vie en rose

Le groupe Entre-Nous d'Ath a été créé sous l'initiative de Madame Andrée Vanopdenbosch en 2016. Nous nous réunissons généralement le 2ème mardi du mois, à partir de 14h00. Nous sommes principalement atteints de SpA mais nous avons aussi l'un ou l'autre membre atteint de PR. Bien entendu, notre groupe de patients est ouvert aux personnes souffrant d'autres pathologies représentées par Arthrites !

Nous sommes une joyeuse petite bande de femmes, principalement, et nous aimons faire des visites et nous réunir autour d'un bon café ou d'un bon repas – avec les conjoints à l'occasion ! Nous sommes toutes touchées par notre maladie depuis quelques années, certaines depuis quasi toujours. Mais nous ne voyons pas la vie en noir – lorsque nous rencontrons des difficultés, nous cherchons des solutions plutôt que de simplement nous plaindre. Et souvent le fait d'être ensemble nous permet de les trouver.

Depuis février 2017, j'ai repris la relève en tant que personne-relais, au moment où Andrée a commencé une grande rénovation chez elle et que ses engagements familiaux sont devenus plus importants. Elle reste toutefois très active dans le groupe et fait partie du noyau dur de notre Entre-Nous. Cette implication est pour moi une bénédiction. Femme seule et loin des miens, j'ai perdu mon travail il y a quelques années et l'usage de mes orteils par la même occasion. Je devais trouver une autre raison d'être, et surtout de nouveaux amis ! Ce que Arthrites et les Entre-Nous m'ont permis.

Si vous aussi êtes membre d'Arthrites, que vous soyez femme ou homme, et que vous habitez Lens, Chièvres, Ath ou environs, je vous invite cordialement à vous joindre à nous pour changer d'air et avoir des échanges enrichissants en toute amitié. N'hésitez pas à me contacter pour plus de détails.

RAMONA, ATH@ARTHRITES.BE

DOSSIER - L'EAU

Partons à la découverte de cet élément et de la façon dont nous pouvons interagir avec notre corps. L'eau qui nous constitue, l'eau que l'on ingère et qui nous nourrit et l'eau utilisée dans les soins thermaux. Mais aussi cette eau plus profonde, celle de nos émotions, qui peut être tout aussi curative.

L'eau et notre corps

Le corps de l'embryon humain contient 85-90% d'eau et nous terminons notre vie avec 55-60% d'eau environ. Le vieillissement se traduit par une perte progressive d'eau dans les tissus, par une déshydratation. On peut rester plus d'un mois sans manger, mais on ne peut vivre que très peu de temps sans boire. Nous utilisons constamment de l'eau dans notre vie quotidienne et cela banalise cet élément vital.

La quantité moyenne d'eau contenue dans un organisme adulte est de 65 %, ce qui correspond à environ 45 litres d'eau pour une personne de 70 kilogrammes. La teneur totale en eau du corps humain dépend de plusieurs facteurs. Elle est

fonction de la corpulence : plus une personne est maigre, plus la proportion d'eau de son organisme est importante. Elle dépend également de l'âge : elle diminue avec les années, car plus les tissus vieillissent, plus ils se déshydratent, l'eau étant remplacée par de la graisse.

À l'intérieur de l'organisme, l'eau n'est pas répartie uniformément. Sa concentration varie d'un organe à l'autre, de 1 % dans l'ivoire des dents à 90 % dans le plasma sanguin. Outre le sang, les organes les plus riches en eau sont le cœur et le cerveau.

Le corps humain ne peut pas stocker l'eau. En effet, l'organisme élimine en permanence de l'eau via les excréments (principalement l'urine), la respiration (au moment de l'expiration), et surtout la transpiration. Les quantités d'eau ainsi perdues varient en fonction des conditions atmosphériques et des activités : plus la chaleur et/ou l'activité physique sont importantes, plus la transpiration est abondante. L'homme doit donc chaque jour subvenir à ses besoins en eau, en buvant, et en mangeant car les aliments en contiennent beaucoup. La respiration apporte également de l'eau mais pour une faible part.

Pour maintenir l'organisme en bonne santé, les pertes en eau doivent toujours être compensées par les apports. La soif est d'ailleurs un mécanisme par lequel l'organisme "avertit"

« Des milliers de gens ont vécu sans amour, pas un n'a vécu sans eau »

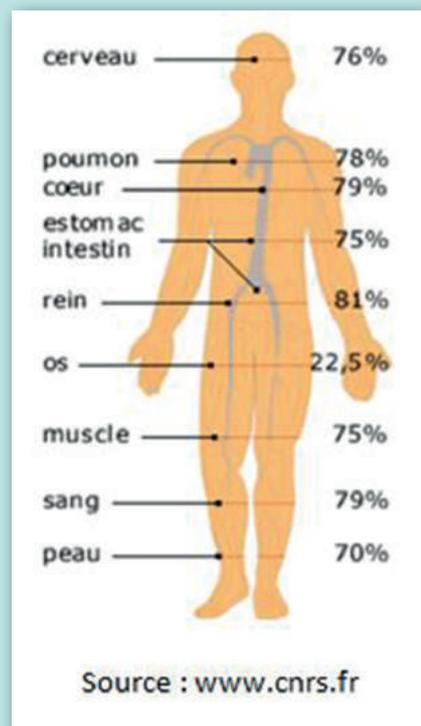
POÈTE W.H. AUDEN (1907-1973)

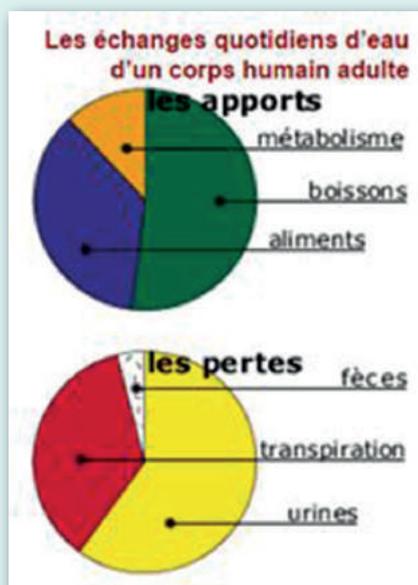
qu'il est en état de déshydratation et c'est pourquoi il n'est pas bon d'attendre d'avoir soif pour boire.

La quantité globale d'eau nécessaire à un adulte de taille moyenne, vivant en région tempérée et ne fournissant pas d'effort physique particulier, est d'environ 2,5 litres par jour dont environ 1 litre est apporté par les aliments et 1,5 litre par les boissons. Sans apport d'eau d'aucune sorte, il ne peut vivre plus de deux ou trois jours ; s'il boit sans manger, il peut survivre environ quarante jours, à condition de ne fournir aucun effort.

La plus grande part de toute l'eau de l'organisme siège à l'intérieur des cellules. Une autre partie occupe l'espace intercellulaire, servant de réserve aux cellules et aux vaisseaux sanguins. Le reste est contenu dans le sang et la lymphe, et circule en permanence dans tout l'organisme. Outre d'être le constituant essentiel des cellules, l'eau remplit plusieurs fonctions :

- elle participe aux nombreuses réactions chimiques dont le corps humain est le siège,
- elle assure le transit d'un certain nombre de substances dissoutes indispensables aux cellules,
- elle permet l'élimination des déchets métaboliques,





- elle aide au maintien d'une température constante à l'intérieur du corps.

Au moment de la digestion, outre l'eau apportée par les boissons et les aliments ingérés, l'organisme fournit lui-même plusieurs litres d'eau à l'estomac et à l'intestin grêle pour faciliter la circulation et la digestion

des aliments. En fin de digestion, une faible proportion de toute cette eau descend dans l'intestin qui l'élimine avec les résidus de la digestion sous la forme de fèces. Mais la plus grande part traverse les parois de l'intestin grêle et du colon pour aller rejoindre le sang et la lymphe, qui la transportent dans tout l'organisme, notamment vers les reins, la peau et les poumons, les principaux organes par lesquels elle sera ensuite éliminée de diverses manières :

- Les reins filtrent le sang : ils retiennent les déchets métaboliques que ce dernier contient en vue de leur élimination par l'urine,
- les glandes dites sudoripares situées dans la peau "puisent" l'eau des capillaires sanguins qui les entourent, sous la forme d'une urine très diluée qui est ensuite éliminée par les pores cutanés sous la forme de sueur ; lorsqu'il fait chaud, la sueur, qui produit du froid en s'évaporant, permet de réguler la température corporelle.

A chaque expiration, les poumons rejettent de l'air qui contient de la vapeur d'eau.

On comprend mieux que l'eau tient une place plus qu'importante dans l'équilibre de notre santé. Et pourtant, l'eau est l'une des plus grandes énigmes de l'univers et elle déconcerte le monde scientifique et médical. Car personne n'a à la fois les connaissances d'un biologiste, d'un médecin, d'un chimiste et d'un physicien quantique pour recouvrir les domaines sur lesquels agit l'eau.

DOMINIQUE

Source

www.cnrs.fr/cw/dossiers/doseau/decouv/usages/eauOrga.html

« L'eau est une impossibilité scientifique. »

WILFRIED HACHENEY, PHYSICIEN ALLEMAND ET
CHERCHEUR SUR L'EAU

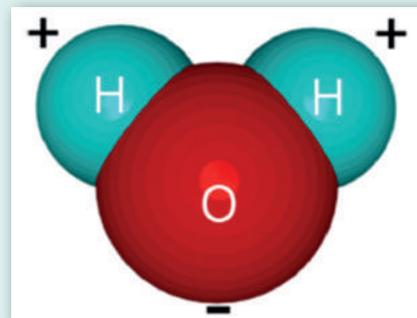
L'eau, source de vie

Mais qui est donc H₂O?

La liaison hydrogène est à l'origine des propriétés chimiques et physiques particulières de l'eau : H₂O, la molécule d'eau. Les deux petites boules sont des atomes d'hydrogène (H), la plus grosse est un atome d'oxygène (O), le tout formant une tête de Mickey. Les atomes sont liés entre eux par des forces électrostatiques importantes.

L'oxygène est le patron de cet ensemble, il a le « poids » moléculaire le plus important, il lui faut des

atomes d'hydrogène pour assurer sa stabilité et il va les rechercher coûte que coûte. L'hydrogène, quant à lui, est un atome avec une grande soif de liberté, il cherche toujours à s'échapper, c'est un élément extraordinaire qui va s'exprimer à travers les propriétés de l'eau. L'eau n'est donc pas un élément stable, car les atomes d'hydrogènes changent de patron régulièrement. Les molécules H₂O forment un conglomerat au sein duquel les atomes se lient et se délient tout aussi rapidement. On peut dire qu'elles « roulent » ainsi les unes sur les autres. Les molécules H₂O



ont une telle attirance électrique les unes pour les autres qu'il arrive qu'un atome d'hydrogène soit capté par un autre, elle se charge ainsi soit positivement, soit négativement. C'est sur cette base que sera déterminé le pH de l'eau.

DOSSIER - L'EAU

Qu'est-ce qu'une eau vivante ou parfaite ?

Il circule au sujet de l'eau des informations très contradictoires, le plus souvent fausses, car n'émanant pas de personnes vraiment spécialisées. Les unes conseillent l'eau du robinet, les autres les eaux minérales. Et aucune de ces recommandations n'est entièrement valable...

Selon le Pr Joseph Orszagh, chercheur à l'université de Mons, l'eau "parfaite" devrait avoir les caractéristiques suivantes:

- légèrement acide (pH compris entre 5,5 et 6,8)
- antioxydante, neutre ou légèrement réductrice (rH2 compris entre 25 et 28)
- peu minéralisée (résidu sec inférieur à 50 milligrammes par litre, tout en restant supérieur à 10 mg/l afin de ne pas avoir une eau par trop déstructurée.)
- une résistivité supérieure à 6 000 ohms (mais inférieure à 50 000 ohms, aucune eau naturelle n'étant aussi pure)

1/ LE pH DE L'EAU

L'abréviation pH signifie Potentiel Hydrogène et mesure l'acidité ou l'alcalinité d'un liquide. L'eau neutre a un pH de sept.

L'eau bue arrive dans tous les cas dans l'estomac qui est très acide (pH 2!) La qualité de la sécrétion de l'estomac est une des clés d'une bonne digestion ; si l'on boit une eau à pH élevé, on renforce dans un premier temps la sécrétion acide de l'estomac, puis on l'épuise ! Avec des sucs pancréatiques déjà très ba-

siques dans l'intestin grêle, c'est une chimie plutôt alcaline qui va dominer en aval dans l'intestin, en faveur des putréfactions du côlon et au détriment des fermentations.

Or la flore de fermentation (bifidum, colibacilles) est justement celle qui répare les muqueuses de l'intestin, celle qui produit des vitamines (K, B), celle qui module notre réponse immunitaire vis-à-vis des aliments !

La règle est donc de boire plutôt acide (entre 6 et 7), toute-

quences néfastes pour la santé. Oxyder une eau est nécessaire pour la désinfecter des bactéries qui sont présentes dans les réseaux, parfois en trop grandes quantités; c'est ainsi que l'on utilise du chlore (eau d'adduction), de l'ozone (piscines), du peroxyde d'hydrogène, etc. pour lutter contre les germes de l'eau. Mais **boire une eau oxydée à long terme, c'est... s'oxyder soi-même.** L'organisme dispose de nombreux procédés d'adaptation, mais jusqu'à quel point et à quel prix ?

Il vaut mieux donc boire une eau un peu réduite – mais pas trop - qu'une eau oxydée, ce qui se mesure par une échelle dénommée le rH2, dont les valeurs vont de 0 (très réduit) à 48 (très oxydé).

Le coefficient d'oxydo-réduction (Rh2) idéal du sang est de 21, or celui de l'eau du robinet est d'environ 28-30, et celui des eaux en bouteilles varie de 25 à 30, du fait du trop long délai entre la mise en bouteilles et la consommation.

3/ LA RESISTIVITE, pureté de l'eau et élimination rénale

Plus l'eau est pure, plus la résistivité est importante, plus le courant passera lentement et les échanges électriques seront ralentis. Les reins filtreront longtemps dans de bonnes conditions, permettant une bonne épuration de l'organisme, notamment en entraînant les déchets acides, ce qui maintient un bon équilibre acido-basique, sans avoir à puiser dans nos réserves minérales basiques.

Les études ont démontré que la résistivité de l'eau doit être supérieure à 8000 ohms pour assurer un bon



fois sans excès d'acidité (pH<6) et en tout cas de ne pas boire longtemps trop basique (pH supérieur à 7,5).

2/ L'OXYDO-REDUCTION

Ce paramètre mesure la teneur en électrons, c'est un facteur électrique. Les produits de traitement de l'eau sont extrêmement oxydants (chlore...), ce qui a des consé-

Une eau enfermée et privée de sa liberté se comporte comme un animal sauvage captif : elle meurt lentement

fonctionnement des reins. La résistivité de l'eau du robinet n'est généralement que de 2000 ohms, celle de la quasi-totalité des eaux en bouteille est comprise entre 500 et 5000 ohms à cause d'une forte teneur en minéraux difficilement assimilables par l'organisme. La résistivité des eaux les plus pures est de 20 à 30 000 ohms.

Boire une eau trop minéralisée ne

servira qu'à surcharger l'organisme d'éléments qu'il devra éliminer. Une eau peu minéralisée aura des atouts sur votre organisme, surtout si ce sont des minéraux dont votre corps a besoin. Vous pouvez le savoir **en parlant avec votre médecin**, votre analyse sanguine sous les yeux. Si vous ne manquez de rien, préférez une eau pure.

Seule la minéralisation figure obliga-

toirement sur l'étiquette, parfois on trouve le pH, rarement la résistivité ou le rH2. Il apparaît donc intéressant de rechercher des eaux dont la minéralisation globale (appelée résidu à sec) se situe entre 10mg/l minimum et 180mg/l maximum.

DOMINIQUE

Source: Quelle eau buvez-vous ? Alain Rossette-Cazel <http://www.femininbio.com>

Quelques exemples:

	Mont Roucoux	SPA Reine	BRU	Perrier	San Pellegrino	Hépar	Vichy St Yorre
pH	6	6	5,6	5,5	7,6	7	6,6
Résidus à sec (mg/l)	19	33	160	480	915	2580	4770

L'eau et les minéraux

Les minéraux compris dans l'eau proviennent des eaux de pluie infiltrées à travers la roche et les sédiments pour donner naissance à des eaux minéralisées avec des caractéristiques thérapeutiques.

Les eaux thermales utilisent souvent des eaux enfermées dans les roches depuis de nombreuses années.

Le bicarbonate - Les bicarbonates sont alcalinisant donc une eau minérale riche en bicarbonates aide à garder l'équilibre acide-base. Il est généralement utilisé pour les troubles digestifs (anti-acide) et pour la santé musculaire.

Il existe trois types d'eaux thermales bicarbonatées : sodiques, calciques ou mixtes. Les eaux bicarbonatées sont utilisées dans le traitement des maladies artérielles obstructives, dans le traitement du diabète, en dermatologie et allergologie.

Le sodium - Il est préconisé également pour les troubles digestifs

(anti-acide). Il régule le sang (sel minéral) et maintient l'hydratation du corps. Les eaux bicarbonatées sodiques carbogazeuses sont recommandées pour les patients qui souffrent de digestions lentes et/ou difficiles.

Le calcium - C'est le « béton » des os, il prévient l'ostéoporose. Une teneur en calcium (au moins 200 mg/l) pour les personnes âgées et/ou en carence est un critère dans le choix d'une eau minérale.

Le magnésium - Il donne de l'énergie, réduit le stress et la fatigue.

Le potassium - Il régule la contraction des muscles, évite les crampes.

Le soufre - Le soufre existe dans l'eau sous 2 états d'oxydation : sulfate et sulfure. Les eaux sulfatées peuvent être utilisées pour traiter la fonction urinaire (intensification de la production urinaire) ou pour traiter des affections métaboliques (effet sur l'appareil digestif).

Elles peuvent être également utilisées pour traiter des problèmes de neurologie ou de phlébologie. Les eaux sulfurées sont caractérisées par une présence de soufre directement assimilable par l'organisme et ont des propriétés antibactériennes. Selon leur pH, elles peuvent ainsi être indiquées pour les affections des articulations et rhumatismes grâce à l'action du soufre sur les cartilages lésés, les affections de la peau comme les dermatoses prurigineuses, les inflammations allergiques ainsi que certaines maladies respiratoires telles que l'asthme.

Le soufre agit sur les cartilages articulaires lésés au cours de processus dégénératifs, sur la sécrétion des liquides intra-articulaires et enfin sur l'assouplissement des tissus conjonctivo-fibreux péri-articulaires.

DOMINIQUE

Source : catalogues Chaîne thermale du soleil

Mini-cure thermale, notre retour d'expérience

Notre expérience à Saint-Amand-les-Eaux

Ce vendredi 7 avril, Salomé et Cécile se sont rendues à Saint-Amand-les-Eaux, chaîne thermale du Soleil, pour une journée découverte en soins concernant la rhumatologie, mais aussi pour une journée ensoleillée de soins, de détente et de relaxation. Il n'y a pas de station thermale dédiée aux soins rhumatismaux en Belgique. Nous avons choisi de tenter l'expérience à Saint-Amand, car c'est la station thermale la plus proche de la frontière sud du pays.

Salomé est atteinte d'une polyarthrite rhumatoïde et Cécile d'une spondylarthrite ankylosante.

Le déroulement de la journée

Arrivées aux Thermes vers 10h, nous avons été gentiment accueillies et prises en charge par Sophie avec qui nous avons échangé par mail pour organiser cette journée découverte. Celle-ci nous a, dans un premier temps, accompagnées et présenté rapidement la directrice de l'établissement.

Notre planning comportait 5 soins, les mêmes pour chacune. Nous avons fait confiance à Sophie pour le choix de ceux-ci, ne sachant pas trop de quoi il s'agissait, puisque c'était une réelle découverte pour nous.

Les soins se sont terminés aux alentours de 12h30 et nous avons pu, ensuite, rencontrer la responsable des soins ainsi que l'infirmière pour répondre à nos questions concernant cette expérience.

La station thermale de Saint-Amand-les-Eaux

A quelques encablures de Valenciennes, Lille, et la Belgique, s'épanouit Saint-Amand-Les-Eaux, au cœur d'un site verdoyant et boisé, sur les rives de la Scarpe. La vivante cité qui concilie si vigoureusement tradition et modernité, doit son nom au Moine Amand, qui y fonda au VIII^{ème} siècle, une abbaye dont on peut encore admirer la tour magnifiquement restaurée. L'établissement de soins s'inscrit à la lisière de la forêt bordant la ville : piscines thermales tout en transparence sur la nature, secteurs fonctionnels et lumineux abrités dans ses courbes. Les installations, constamment repensées permettent de traiter les atteintes rhumatismales et les maladies des voies respiratoires dans des conditions optimales, grâce à des sources thermales particulièrement riches et des boues végéto-minérales naturelles uniques.

Les soins reçus

Le programme découverte comporte plusieurs soins parmi lesquels nous devons en choisir 4. Nous avons eu la chance de bénéficier de 5 soins différents, ainsi que d'un petit massage gratuit des mains.

1. Le bain en immersion

Il s'agit d'un soin dans une grande baignoire, comportant des massages par des jets très doux sous eau (chez nous en Belgique, c'est ce qui s'appelle la balnéothérapie) au niveau des pieds et chevilles, hanches, bras, haut et bas du dos. Il améliore la circulation sanguine et stimule les masses musculaires grâce aux jets d'eau actionnés

La durée de ce soin est de 10 à 15 minutes et apporte un effet très relaxant, l'eau étant assez chaude (36 degrés) et les jets très doux sur les zones ciblées.

« Pour un premier soin, c'était MAGIQUE ! » nous dit Salomé. « Après

le trajet, les petits tours dans Saint-Amand-les-Eaux pour trouver les thermes, le stress d'arriver en retard, puis arriver dans un endroit inconnu et en maillot... ce soin a eu un effet totalement relaxant. Dans une grande cabine, seule, j'ai bien pu me détendre, me relaxer et profiter de ce soin au maximum. On pense à tout, puis on ne pense à rien, et on



profite du moment présent tout en faisant du bien aux articulations ».

2. Le pedi-manu douche ou la douche locale des mains et pieds

Assise sur un tabouret, on plonge ses mains ainsi que les jambes jusqu'aux genoux dans un espace fermé qui masse, par des jets un peu plus intensifs, les mains ainsi que les genoux, chevilles et pieds. Ce soin permet de réactiver le système circulatoire. Pour le traitement des lésions arthrosiques, ce soin offre une action sédative, une action de drainage et améliore la souplesse des téguments et la récupération des amplitudes articulaires. En remise en forme, il est idéal pour la décontraction musculaire et le retour veineux.

La durée de ce soin est de 5 minutes.

« Personnellement, c'était un soin que j'ai un peu moins apprécié », nous explique Salomé, atteinte de PR. « Les jets étaient assez forts, à la limite de faire mal. Mais c'est certainement pour bien stimuler toute la circulation du corps. »

3. La douche pénétrante

Couchée sur le ventre sur une table, des jets bien chauds projetés sur plusieurs zones du corps viennent vous masser en douceur tout l'arrière du corps. Ce soin stimule la pénétration des éléments thermaux et favorise la relaxation et la détente. La disposition des jets permet de faire alterner une action superficielle sédative et une action réflexe profonde tonique.

La durée du soin est de 5 minutes.

« Ce troisième soin était PARFAIT ! » précise Salomé. *« Allongée sur le*

ventre, dans une cabine toute seule, avec un rayon de soleil qui traverse la fenêtre, sur une table avec 3 jets de douche au-dessus de nous qui projetaient de l'eau chaude sur tout le corps. »

4. Les trombes ou la douche de forte pression

Ce soin se déroule en piscine d'eau thermale qui possède un équipement d'hydromassage sous-marin, réglable en hauteur, pouvant être dirigé des genoux aux cervicales. Ce jet d'eau que l'on peut soi-même orienter du bas vers le haut du corps jusqu'aux cervicales, permet également, en fonction des douleurs, de se placer à une distance confortable en fonction de son propre ressenti. Les effets hydromassants puissants et profonds procurent une décontraction musculaire et activent la circulation du sang.

La durée de ce soin est de 10 minutes.

Pour ce quatrième soin, nous sommes une vingtaine de personnes dans une piscine, chacun à sa place le long d'un bord avec des barres pour s'accrocher de chaque côté du corps. Un jet puissant jaillit sur le corps dans le dos ou sur le côté. Derrière, nous avons une manette qui nous permet d'orienter le jet du haut du corps vers le bas du corps. *« C'était le soin que j'ai le moins apprécié parmi tous les soins reçus ce jour », nous explique Salomé. « En effet, le jet était assez fort et je ne savais pas vraiment où et comment le mettre pour qu'il soit efficace au maximum »*

5. L'illutation générale du corps et sudation en cabine

Dans une cabine individuelle et cou-

chée sur le dos, une personne vient vous enduire le corps de boue très chaude, appliquée sur les articulations, et vous enveloppe dans un plastique puis vous recouvre d'une couverture. La boue végéto-minérale naturelle est le résultat d'un mélange de tourbe et d'eau thermale. Appliquée directement sur la peau, localement ou généralement sur les articulations, elle a une double action, antalgique au niveau des douleurs articulaires et décontractante musculaire.

La durée du soin est de 10 minutes + 10 minutes supplémentaires de sudation. La température de la boue est de 40 degrés.

C'est un effet assez bizarre au début et puis le chaud fait du bien aux articulations et on finit par se détendre et profiter. Pour terminer ce soin, une bonne douche pour enlever la sueur et la boue avant de poursuivre la journée.

Tous les soins se font avec l'eau thermale des lieux. Ses propriétés naturelles riches en soufre (et en boues végéto-minérales naturelles, puisque le site se trouve sur des terrains bourbeux) procurent un effet naturel anti-inflammatoire.

L'eau des lieux est également riche en magnésium (énergie et équilibre) et en calcium (minéralisation des os)

Les plus de notre journée : un modelage des mains nous a été offert (massage en douceur avec une huile) ainsi qu'une inhalation collective sous lumière Wood (effet très apaisant)

CÉCILE ET SALOMÉ

DOSSIER - L'EAU

Témoignages

« Personnellement, je n'avais jamais passé de journée dans une station thermale, ni en France, ni en Belgique, je ne peux donc pas comparer avec quelque chose de connu. Ce fut une totale découverte. Mais une agréable découverte, avec des soins que j'ai vraiment bien aimés, et des soins que j'ai un peu moins aimés. En sortant, j'étais reposée, relaxée, mais également fatiguée et avec un peu de douleur. Puisqu'une cure thermale complète en rhumatologie est d'une durée de 3 semaines, je pense que ce n'est donc pas avec une journée découverte que les articulations vont aller mieux. Cette journée nous a permis de découvrir la station thermale, de découvrir les soins et de pouvoir se faire un avis de ce que propose la station thermale de Saint-Amand-les-Eaux. Mais une journée de détente n'est jamais inutile avec nos pathologies.

Nous tenons à remercier toute l'équipe de la Station Thermale de Saint-Amand-les-Eaux pour l'excellent accueil que nous avons reçu lors de chaque soin, et en particulier Sophie qui a fait que cette journée découverte soit une réussite. »

SALOMÉ



« J'ai assez souvent eu l'occasion de passer une journée dans différents thermes en Belgique, mais la conception ici est très différente. Chez nous, vous pouvez vous baigner librement dans une eau thermale, lire un livre au bord de la piscine, ou vous rendre dans différents saunas ou hammam ou sous lumières infrarouges à votre guise. Tous les soins sont en supplément et sont assez onéreux.

A la chaîne thermale du Soleil, il s'agit bien d'une cure et de réels soins propres à nos pathologies qui peuvent apporter, à plus long terme, un réel bien-être. Différentes cures sont proposées en fonction de l'endroit où vous vous rendez et surtout des propriétés naturelles de l'eau. Des mini-cures de 6 jours sont proposées, ainsi que des cures plus complètes de 18 jours et supervisées par une équipe pluridisciplinaire (rhumatologues, kinésithérapeutes, infirmières, etc.) en fonction de la personne et des besoins spécifiques propres à chacune.

A long terme, je pense que ces cures peuvent apporter un réel bien-être tant au niveau des douleurs que de leurs effets relaxants, surtout si elles s'effectuent en prévision de périodes plus difficiles (à l'arrivée de l'automne où les douleurs sont souvent plus présentes, ainsi qu'à la fin de l'hiver où nous sommes souvent plus fatigués). Elles peuvent probablement permettre de limiter la prise d'anti-inflammatoires par les bienfaits naturels des propriétés de l'eau présente sur ce site. La journée découverte a un coût de 59 euros, ce qui, à mon sens n'est pas excessif, et le site, situé juste à la frontière, permet de ne pas devoir faire de trop longs trajets pour s'y rendre.

Il est plus que probable que Salomé et moi, nous nous y rendions à nouveau ensemble pour une journée en période automnale et pourquoi pas organiser cette journée dans les différents Entre-Nous, pour les personnes qui seraient éventuellement intéressées de goûter à cette expérience vraiment apaisante et agréable. »

CÉCILE

Notre expérience à Saint-Laurent-les-Bains

Changement de décor ce 24 avril, pour une autre expérience dans les Cévennes ardéchoises à Saint-Laurent-les-bains. Fortes de la première tentative de Cécile et Salomé, nous repartons pour une aventure un peu plus lointaine. Ici, on met l'accent sur le climat qui allie en toute saison, aux bienfaits thérapeutiques de la cure thermale, un climat méditerranéen tonique, bénéfique au traitement des rhumatismes. Les eaux thermales de Saint-Laurent, bicarbonatées sodiques, se classent dans la catégorie des eaux oligo-métalliques, gazeuses. Leur température (53°) constitue un agent important de la thérapie en favorisant la dilatation vasculaire périphérique, l'oxygénation des tissus et la sédation des douleurs.

Sylviane est atteinte d'une polyarthrite rhumatoïde, et Dominique d'une spondylarthrite ankylosante.

Départ matinal car il nous faut parcourir la montagne et arriver sur

place avant 10h, le temps est couvert. Le village paraît minuscule entre les montagnes, le grand bâtiment des thermes qui enjambe le ruisseau s'imposant immédiatement dès notre arrivée. Nous sommes accueillis avec un programme préparé : 4 soins et 2 bonus. Onde thermique hydromassante, mobilisation et jets de forte pression en piscine, cataplasme multiple, bain de boue en apesanteur, ainsi qu'un bain de vapeur thermale et une relaxation multi-sensorielle.

On commence par l'onde thermique. Le soin consiste en 2 jets, l'un qui parcourt le dos et l'autre qui oscille sur les 2 jambes. Le soin est agréable mais très court, 4 minutes, juste le temps de commencer à profiter de la chaleur de l'eau qui parcourt une bonne partie du corps.

Le second soin sera la mobilisation et les jets de forte pression en piscine qu'ont expérimentés également Cécile et Salomé. La mobilisation est une gymnastique dans l'eau guidée par un kiné. Les jets sont assimilables à ceux dont sont équipés

les SPA, mais la pression des jets est plus forte et leur précision est accrue, puisque chaque place est équipée de 4 jets directionnels, les épaules sont ainsi mieux massées que dans le SPA.

Le cataplasme d'argile est par contre topissime. Trois cataplasmes très chauds, posés le long de la colonne pour moi et posés sur les zones douloureuses (poignet, cheville, lombaires) pour Sylviane. Après une petite minute, je décide de déplacer un peu le cataplasme posé sur les lombaires pour l'installer de façon plus ciblée sur mes sacro-iliaques, je profite de cette chaleur douce qui s'incruste dans mes articulations, ce n'est que du bonheur.

Enfin, le bain de boue en apesanteur est aussi très plaisant, on a l'impression de flotter dans du lait. Le fait de flotter dans cette piscine est un peu perturbant, on a envie de rester dans cette eau boueuse et d'en profiter.

Les 2 bonus sont sympathiques, sans être réellement marquants. Le bain de vapeur thermale est l'équivalent d'un hammam avec de l'eau thermale. La salle de relaxation multi-sensorielle propose une musique dont on aurait préféré qu'elle soit plus douce, et un diffuseur d'huiles essentielles sous une lumière tamisée de couleur mauve.

Entre les soins, nous nous sommes allongées avec une tisane locale pour contempler le paysage. Sylviane s'est risquée à goûter l'eau thermale, très chaude.

DOMINIQUE.



DOSSIER - L'EAU

Le watsu, ou quand l'apesanteur fait des merveilles

Rencontre avec Yves, personnage à multiples facettes, mais surtout praticien en watsu et en massage thaï. Et découverte d'une technique pas comme les autres...

Le watsu, c'est quoi ?

Le mot watsu vient de la contraction de water (eau) et shiatsu, le shiatsu étant une technique de massage japonais qui se base sur le principe de la circulation d'énergie à travers les méridiens. Le shiatsu n'emploie pas d'aiguilles comme dans l'acupuncture, mais les pouces. « Shiatsu » veut dire pression des pouces.

Historiquement, le watsu est né dans les montagnes de Californie en 1980 de la créativité de praticiens américains de shiatsu qui vivaient près de sources d'eau thermale. Depuis cette époque, le watsu a beaucoup évolué. Cette technique a été importée en Europe, dans des stations thermales et aujourd'hui le watsu n'est plus simplement du shiatsu dans l'eau, c'est devenu une discipline à part entière qui a été enrichie par toute une série d'autres spécialistes, des ostéopathes, des médecins, des kinés, et même des danseurs.

La personne ne doit pas savoir nager. Le praticien va la soutenir en permanence, le visage n'est jamais immergé, mais l'arrière de la tête, les oreilles le sont souvent. Le fait d'avoir les oreilles dans l'eau fait que l'on rentre assez vite dans un processus de relaxation et de détente. C'est l'eau qui fait le gros du travail, le praticien soutient, accompagne, écoute et propose des mouvements, des techniques de massages, des étirements, tout en douceur, au service du processus que va vivre la personne avec l'eau. Le watsu comprend également une gestion du dialogue, de l'émotionnel, de la relation à la personne. Il y a des mots qui sont échangés pour permettre à la personne de reprendre confiance en son propre processus de guérison et dans les bienfaits que l'eau peut lui procurer.

Quels sont les bénéfices qu'on peut tirer d'une séance de watsu ?

Ils sont multiples et très variables. C'est une discipline encore récente, il n'y a pas beaucoup d'études scientifiques à l'heure actuelle qui prouvent ou qui valident les bienfaits ou les vertus thérapeutiques dans telle ou telle affection, mais il y a énormément d'études informelles qui montrent les effets vraiment positifs du watsu.



A qui s'adresse le watsu et pour quoi ?

Le watsu s'adresse à tout le monde, autant pour la gestion du stress, pour retrouver un équilibre émotionnel, que pour dénouer des tensions au niveau musculaire, retrouver de la mobilité dans des parties du corps qui en ont moins, pour accompagner une révalidation physique. Au niveau de l'arthrite, les douleurs provoquent des tensions musculaires, donc la détente musculaire permet déjà d'atténuer les douleurs.

De plus, le corps n'est pas une simple tuyauterie avec des connexions objectivables scientifiquement, il y a d'autres couches du corps que l'on atteint avec le watsu, parce que l'eau a comme effet principal de relier, non seulement les différentes parties physiques de notre corps, avec leurs petits ou gros problèmes de santé et parfois, des invalidités permanentes, mais aussi les différentes couches de qui nous sommes, la couche émotionnelle, la couche mentale qui comprend l'image qu'on a de nous-mêmes, le jugement qu'on porte sur nous-mêmes, les freins qu'on se met par rapport au fait de s'autoriser à être libre de ses mouvements ou pas. L'environnement a aussi à ce titre beaucoup d'importance, parce que la famille, l'éducation, le milieu social formulent des interdits « non, non, non, pas trop bouger » ou « ce sont les femmes qui peuvent danser mais les hommes ne peuvent pas bouger le corps, les hommes doivent être bien durs, bien rigides » par exemple, tous ces conditionnements qui a priori ne viennent pas du corps physique lui-même mais qui l'influencent. Là, on retrouve la philosophie et la médecine orientale qui ne font pas de barrière entre le corps et l'esprit.

C'est donc plus une technique de libération émotionnelle ?

Oui, certainement en partie, mais le physique est aussi impacté par cette libération émotionnelle. Mon expérience de praticien me permet de constater des effets parfois étonnamment puissants, des phénomènes de prise de conscience, de libération somato-émotionnelle qui permettent un mieux-être et qui peuvent accompagner une guérison. L'intérêt d'un travail dans l'eau, c'est que l'eau offre une dynamique très particulière de connexion, de reliance, qui fait qu'il existe plus de possibilités d'opérer des liens entre un événement éventuellement traumatique, une cristallisation dans le corps et par conséquent d'être en mesure ensuite de changer des choses dans son quotidien pour aller mieux. C'est un voyage où la personne va avoir des sensations physiques, sentir qu'il y a des parties qui sont tendues, d'autres qui le sont moins, des parties qui se libèrent, la respiration qui change, un souvenir qui vient, tout ça peut se superposer assez rapidement. J'ai régulièrement des retours de personnes qui me disent qu'une seule séance de watsu leur a fait faire plus de pas dans le processus de transformation et de guérison potentielle que dix séances de psychothérapie où on parle, on parle, mais où le corps n'est pas engagé. L'intérêt d'une séance de watsu c'est que ça passe par le corps, et aussi éventuellement par les émotions, l'eau étant le vecteur aussi de la mémoire, donc mémoire, émotions, sensations.

Comment parvenir à se détendre quand on n'aime pas l'eau ?

Principalement, parce que les conditions de sécurité, de confiance, de bienveillance dans l'accompagnement de la personne dans un soin individualisé dans l'eau vont amener tout le système physiologique de la personne en mode qu'on appelle parasympathique. C'est-à-dire en mode de restauration et de réparation du corps, plutôt qu'en mode orthosympathique qui est le mode de gestion du stress. Quand une personne vient avec des douleurs, une inflammation etc, il y a un stress, qui peut se traduire par une tension accrue, la tête qui dit « j'en peux plus, au secours, je vais prendre plus de médicaments parce que c'est ingérable », ou « j'appelle mon médecin à onze heures du soir ». Une séance dans l'eau peut contribuer à baisser ces signaux d'alarme et de stress.

A quelle fréquence faut-il pratiquer le watsu pour avoir un résultat qui dure au niveau bien-être et santé?

Je n'ai pas de recette. Les effets d'une seule séance, peut-être encore plus la première séance, de par la découverte, peuvent parfois durer pendant plusieurs semaines. Au niveau physique c'est parfois le sommeil qui change complètement, tout à coup les gens redorment des nuits complètes, ou le stress qui diminue, ce qui fait qu'au boulot ça se passe beaucoup mieux pendant quelques semaines. Ou alors des changements profonds qui arrivent dans la vie, des gens qui déménagent après une séance de watsu, qui se séparent d'un partenaire toxique.

Chez les personnes qui souffrent d'affection chronique, on observe qu'un traitement régulier est vraiment pertinent. J'encourage ces personnes à faire aussi un travail en profondeur car j'observe qu'il y a des schémas de comportements, des schémas relationnels qui sont en place, de dépendance affective par exemple, ou d'esclavage dans le sens où la personne est obligée de faire des choses qu'elle ne veut pas. Il y a conflit qui fait qu'il faut mettre des mots sur les maux, il faut faire un travail d'accompagnement psychothérapeutique pour que ce qui est développé ou délogé en séance de watsu puisse aussi être intégré et porteur de changement dans le mode de vie. Mais cela dépend aussi et surtout de ce que la personne fait de ce qui lui arrive dans ses séances de watsu. Si cela reste des moments du style « je viens de me faire du bien et quand je rentre dans ma voiture j'oublie tout et je reprends ma vie quotidienne et rien n'a changé », ce sont de chouettes moments, ça peut être suffisant, comme un bien-être, la personne oublie un peu son enfer quotidien, mais personnellement, j'invite toujours la personne à exporter dans le reste de sa vie la détente, le mieux-être ou la liberté de mouvement dont elle a pu faire l'expérience lors de sa séance.

Le watsu donne-t-il lieu à un remboursement mutuelle ?

Généralement non. La pratique du watsu n'est pas encore reconnue comme pratique même paramédicale en Belgique. Il y a des kinés qui intègrent le watsu dans un soin professionnel, parce qu'ils travaillent dans des institutions de revalidation ou d'accompagnement de personnes handicapées. Ils intègrent le watsu en fin de séance, ou dans leurs outils de massage ou de rééducation posturale. Dans ce cas, il y aura un remboursement parce qu'ils signent une attestation de soin de kiné.

YVES DELATTRE, PRATICIEN ET INSTRUCTEUR DE WATSU

INTERVIEWÉ PAR CRISTEL

MOVINGTOUCH.NET/WATSU

DOSSIER - L'EAU

Une séance de Watsu en live : une expérience inoubliable

Arrivé à Court-Saint-Etienne un peu plus tôt, j'ai eu le temps de respirer et de laisser derrière moi le stress d'une semaine animée par la naissance de mon 11ème petit enfant : un joli petit garçon du nom de Ezra.

Accueilli par Yves et invité à m'habituer à l'eau de la piscine, je reçois en un court instant les explications de la séance et les réponses à mes questions. Toute de suite, je perçois chez Yves de la douceur et de la bienveillance.

Débuté alors notre partage. Yves me place des flotteurs au niveau des mollets, m'invite à fermer les yeux, à me centrer les pieds au sol et plaçant ses mains sous les miennes, me demande de donner une légère pression quand je me sens prêt. A peine ai-je donné cette pression que je sens le bras de Yves qui se place sous ma tête et l'autre bras qui invite mon corps à se soulever, facilité en cela par les flotteurs. Me voilà « en apesanteur » flottant sur l'eau, me laissant aller, confiant dans ses bras tout comme mon petit-fils Ezra l'était quelques heures plus tôt dans les miens.

Bien décidé à me laisser aller durant toute la séance je me suis livré aux mains expertes de Yves qui, par des mouvements ondulatoires, par des pressions sur les vertèbres, par un massage plus appuyé aux endroits de tension, m'a permis une relâche complète.

Et là, les yeux fermés, a commencé le voyage. Je me sentais transporté par l'eau, transpercé par elle, mélangant l'eau de mon corps à celle du bassin. Je me voyais

dauphin ondulant entre deux eaux, jeune tortue entrant pour la première fois dans le milieu aquatique qui la verrait vieillir. Je me sentais plancton, minuscule organisme dans une immense étendue d'eau flottant au hasard sans but et sans poids. Je m'imaginai baleine libre et insouciante remontant doucement à la surface des flots pour évacuer l'air par son évent. Je m'amusais à me changer en martin pêcheur, me voyant plonger au fond du ruisseau pour sortir ma proie.

Et puis... Et puis je me suis réveillé, toujours dans les bras d'Yves qui terminait la séance par quelques gestes de pression au niveau des jambes et de la voûte plantaire. A ma question : « N'ai-je pas dormi ? » il a répondu gentiment que ma respiration lui a semblé plus calme et moins saccadée un long moment.

Que retenir de cette expérience ? D'abord trois mots : douceur, confiance et bienveillance. Ne faut-il pas être en confiance pour s'endor-

mir dans l'eau, bercé par la douceur des mouvements et rassuré par la bienveillance de celui qui nous guide ?

Ensuite, et c'est peut-être le plus extraordinaire pour nous, malades, un sentiment de bien-être sur le moment même mais aussi les quelques jours qui ont suivi cette séance de watsu.

Comme malheureusement pour beaucoup de soins particuliers, le prix peut paraître prohibitif (75 euros, dont 22 euros pour la location de la piscine), mais vous êtes pris en charge durant 1h30 et le jeu en vaut la chandelle.

En ce qui me concerne, ce fut une très belle découverte et je sais que je referai l'expérience un jour ou l'autre car le bienfait que cela m'a procuré m'a donné envie de recommencer et d'en faire profiter d'autres personnes.

PHILIPPE



Ma première fois en pays Watsu

Premier rendez-vous avec Yves, pour une séance découverte de Watsu. Yves m'accueille très gentiment et m'explique où me changer. Une fois au vestiaire, je me déshabille, enfile mon joli maillot de bain à pois, enlève mes lentilles de contact, chausse mes lunettes, mes tongs toutes neuves et passe par les toilettes avant d'entrer dans l'espace piscine proprement dit. Là, Yves me propose de prendre une douche avant d'entrer dans l'eau. Je m'exécute puis ôte mes lunettes, mes tongs et entre dans l'eau.

Je me sens assez stressée, vulnérable. Je ne vois rien. Je distingue juste sa silhouette au milieu de la piscine. Je ne sais pas s'il me sourit ou pas. Je m'approche, pas trop, juste assez pour entrevoir ses expressions, pas son regard. Il me pose des questions, ce que je fais dans la vie, si j'ai des problèmes physiques dont il devrait avoir connaissance. Je lui explique que je souffre de fibromyalgie, que j'ai donc des douleurs articulaires et musculaires dont il devra tenir compte. Entre les lignes, je lui dis « vas-y en douceur avec moi »... Ensuite il me parle un peu du Watsu, du déroulement de la séance, et des impacts potentiels. Il m'explique le « cadre », puis me demande où j'en suis dans ma vie en ce moment, si j'ai des questions en suspens. Là, je souris, un peu pour moi-même et je lui explique que je suis en arrêt maladie depuis plusieurs mois, qu'au boulot ils vont sûrement me virer bientôt, et que je me sens comme dans un « no man's land », dans le doute absolu quant à la suite de ma vie, professionnelle aussi bien que personnelle. Il traduit : « Transition » ! Il sourit.

Ensuite, il me propose de prendre

quelques temps pour respirer profondément, m'ancrer dans le sol (pas facile pour moi, qui ai tendance à flotter, quoi que je fasse !), à trouver mon équilibre. Je ferme les yeux et respire. Mon souffle manque d'ampleur, je me sens toujours stressée mais va savoir pourquoi, je ne lui en parle pas. Je ferme les yeux et m'efforce de trouver le calme intérieur ; je me branche sur ma respiration et essaie de trouver mon centre, mon équilibre, au milieu de cette piscine, face à cet inconnu. Au bout d'une ou deux minutes, il place ses mains sous les miennes et, dans un mouvement fluide, sans que je comprenne comment, je me retrouve allongée au creux de ses bras, ma tête contre son torse. Mon cœur bat la chamade. Je me sens troublée, émue et paniquée par cette proximité physique.

J'essaie de me concentrer sur ma respiration, mes paupières tressautent sans que je puisse les contrôler. Me détendre s'avère bien plus difficile que prévu. Vu mon expérience avec la kiné, je m'attendais à ce que cela vienne tout seul... Bien au contraire. Les pensées s'enchaînent, tourbillonnent, mon esprit est agité, tourmenté. J'ai beau me concentrer pour revenir aux sensations physiques, l'émotionnel l'emporte de très loin.

Pendant ce temps, Yves me berce, puis me masse, me manipule, m'étire, m'effleure... Il change régulièrement de position, avec une fluidité et une douceur, un respect qui me touchent profondément. J'aime



me laisser entraîner, mon corps progressivement se détend, mon souffle s'allonge, je sens Yves accorder sa « danse » avec ma respiration, une véritable connexion s'installe au fur et à mesure.

Au bout d'une heure environ, Yves me rapproche doucement du bord et me redresse, très progressivement, jusqu'à ce que mes pieds touchent à nouveau le sol de la piscine. J'ouvre lentement les yeux, lui s'éloigne dans la piscine pour me donner le temps d'émerger. Bien évidemment, le fait de ne quasi rien voir n'aide pas à mon retour sur terre !

Cette séance a sans aucun doute été très agréable et ô combien instructive, mais curieusement, j'ai choisi de ne pas partager avec lui les émotions que j'ai traversées. J'ai sans doute peur de le mettre mal à l'aise. Je prends conscience que l'intimité physique avec un homme me manque cruellement et qu'il serait temps d'en tenir compte. Suite au prochain numéro donc.

CRISTEL

Post-Scriptum: au cours des séances suivantes, la confiance s'est installée, les émotions se sont calmées et la détente fut profonde!

DOSSIER - L'EAU

Petite histoire de l'emploi médical de l'eau en Belgique

De tout temps, les hommes ont pensé que boire telle eau particulière ou s'y plonger pouvait les laver de certaines maladies. C'est la crénothérapie ou traitement par les eaux de source, la balnéothérapie, c'est-à-dire le traitement par des bains ou encore l'hydrologie médicale, un terme plus large signifiant usage de l'eau à des fins curatives. En anglais, on parle de spa therapy, tellement les cures à Spa furent réputées.

Déjà à l'époque romaine

Il semble bien que les eaux de Spa aient déjà eu une grande renommée à l'époque romaine. Les Romains avaient toute une culture de l'eau de qualité. Ils n'hésitaient pas à aller chercher une eau de boisson pure à des dizaines de km de leur ville par un système de canalisations et d'aqueducs.

Ils ont conquis la Gaule, y compris la Gaule belge (belgique étant adjectif), qui s'étendait de la Seine au Rhin. Pline l'Ancien (30-79), qui a commandé une unité de cavalerie en Germanie, a rédigé Histoire naturelle, une sorte d'encyclopédie en 37 volumes. Au volume 31, il cite une fontaine fameuse dans la civitas (territoire) des Tongres, qui s'étendait de la Dyle à l'ouest aux Fagnes à l'est. Cette fontaine, décrit-il, donne de l'eau pétillante et ferrugineuse. Pendant des siècles une controverse a régné sur la localisation de cette source. Certains ont pensé qu'il s'agissait de la source ferrugineuse de Tongres. Mais cette eau n'est pas pétillante. En outre, si Pline avait voulu désigner Tongres, il l'aurait appelée de son nom de l'époque, Atuatuca. Il s'agit donc presque certainement de Spa. On peut se demander comment les Romains ont découvert cette source au fond de la forêt ardennaise. Mais Pline a séjourné plusieurs années en Germanie supérieure, voisine de la civitas des Tongres et il existait une localité gallo-romaine à Theux, très près de Spa.

Au XVI^e siècle

Au Moyen-Âge, on ne parle plus de Spa. Au XVI^e siècle, Spa est connue internationalement pour les vertus curatives de ses eaux, comme en témoignent le livre de Gilbert Lymborh (alias Fusch ou Fuchs selon les sources, alias Philaretus) en 1559 (Des fontaines acides de la forêt d'Ardenne et principalement de celles qui se trouvent à Spa) et celui de Philippe Gherinckx en 1583 (Description des fontaines acides de Spa et de la fontaine de Tungre) dans lequel il signale que les eaux de Spa attirent de nombreux « Belges, Germains,

Italiens, Espagnols et autres étrangers ». Il n'y a pas d'affection rhumatismale dans ses indications ; cela viendra plus tard.

Commence alors le défilé de personnages importants.

Les Anglais figurent parmi les premiers qui apprécièrent à leur juste valeur les eaux minérales de Spa. Ainsi, le premier médecin du roi d'Angleterre Henry VIII, le Vénitien Agostino, vient en 1541 se rendre compte sur place des vertus des eaux spadoises.

Au XVII^e siècle

Deux savants anglais, étudient vers 1610 à Spa les vertus des eaux ferrugineuses. A leur retour en Angleterre, ils réussissent à propager grandement l'usage des eaux ferrugineuses en donnant le nom de Spa aux sources anglaises qui ressemblent à celles de la ville belge. C'est pourquoi le nom de Spa est devenu dans les pays anglo-saxons un nom commun désignant une source, un bain carbo-gazeux ou une station thermale. En 1614, la comtesse de Pembroke s'y plut tellement qu'elle y resta deux ans. En 1655, le roi Charles II d'Angleterre visite Spa.

Cependant, dans nos contrées, au Brabant, un médecin de renommée internationale, Jean-Baptiste van Helmont conteste l'efficacité thérapeutique des eaux de Spa. Il y a pourtant au moins une indication irréfutable, c'est celle de boire de l'eau ferrugineuse dans le cas de carence en fer.

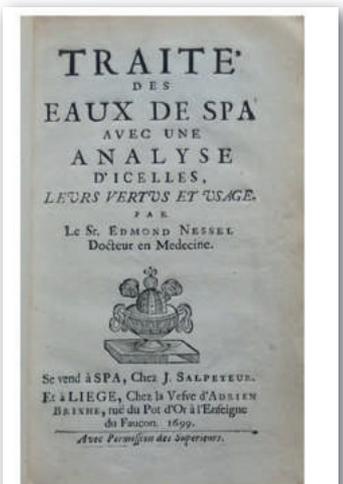


Figure 1. Page de titre du livre d'Edmond Nessel, 1699. Source : SRBR-KBVR.



Figure 2. Jean-Philippe de Limbourg (1726-1811). Source : adaptation d'une figure du livre d'E Fairon⁸.

L'apogée du XVIIIe siècle

Edmond Nessel venait de publier son *Traité des eaux de Spa* (fig 1) en 1699.

En 1717, le tsar Pierre le Grand fait un séjour à Spa. La ville devient le rendez-vous obligé de la noblesse et de beaucoup de princes. L'empereur Joseph II (après sa visite en 1781) surnomma la ville le « Café de l'Europe ».

De fait, Giacomo Casanova écrit dans *Histoire de ma vie* que « Spa, [...] cet enclos où, au nom de je ne sais quelle convention, toutes les nations d'Europe accourent une fois l'an en été pour y faire mille folies; j'ai fait les miennes comme tout le monde », ajoutant ailleurs que « dans ce trou nommé Spa », sous prétexte de « prendre les eaux », l'on accourt « pour des affaires, pour des intrigues, pour jouer, pour faire l'amour, et pour espionner aussi ».

Gustave III, roi de Suède de 1771 à 1792 vint aussi à Spa.

Au début du siècle, deux médecins de Theux sont formés à Leyde en Hollande, dont la faculté de médecine était devenue, grâce au Professeur Herman Boerhaave, la plus réputée d'Europe. Philippe Louis de Presseux défend sa thèse en 1736 sur la composition chimique des eaux spadoises et Jean-Philippe de Limbourg la sienne en 1746. Ce dernier (Fig 2) a publié en 1757 un ouvrage décrivant les différentes modalités d'administrer l'eau, en bain, en douche ou en vapeur. Il a mis à jour un guide pour les curistes et investi des fonds dans la création de la Redoute, premier casino moderne Européen.

Alors qu'au début, on se contentait de boire l'eau d'une

des sources de Spa, ultérieurement, on voulut aussi s'y baigner. L'Hôtel Waldeck possédait en 1734 un bain froid et un bain chaud ; en 1778 il fut doté d'une douche. Le premier établissement de bains proprement dit fut érigé en 1760 près de la source du Tonnelet.



Figure 3. Le Grand Etablissement de Bains de Spa à la Belle époque, tel qu'il figure dans le livre de V Scheuer¹⁰. Source : Bibliothèque Royale de Belgique.

Au XIXe siècle

La ville de Spa, à l'instigation du roi Guillaume Ier, fit aménager en 1828 un établissement de bains. Comme le débit d'eau y était insuffisant, il fut abandonné en 1841 au profit d'un second, puis en 1868 d'un troisième (Fig 3).

Bien des personnalités, comme Victor Hugo ou Giacomo Meyerbeer continuèrent de séjourner à Spa.

Notre seconde reine, Marie-Henriette, fit des cures annuelles à Spa pendant environ 50 ans. Le couple royal y avait acheté une villa et la Reine y mourut le 19/9/1902.

L'hydrologie médicale, avec ses aspects sociaux, disparut à Spa comme ailleurs en Belgique, lorsque l'INAMI cessa à la fin des années 1980 de rembourser les cures thermales ou balnéaires. Les Thermes actuels sont un lieu de confort et de luxe.

Chaudfontaine

En 1714, Warner Chrouet publie un livre sur les eaux minérales d'Aix-la-Chapelle, Chaudfontaine et Spa. La caractéristique des eaux de Chaudfontaine, comme

DOSSIER - L'EAU



Figure 4. Les bains de Chaudfontaine, dans le livre de W Chrouet, publié en 1714. Source : Bibliothèque Royale de Belgique.

le nom l'indique, est de surgir à une température de 35°C. Les sources sont connues depuis le XIIe siècle ; elles ont servi à la balnéothérapie à partir de 1676. Dès le début, elles ont attiré les rhumatisants. En 1713 un établissement des bains fut érigé (Fig 4).

La réputation de Chaudfontaine s'établit malgré les difficultés d'accès, les patients étant obligés de s'y rendre à partir de Liège à bord des barques qui remontaient la Vesdre pour les transports industriels. La vogue de Chaudfontaine devint telle qu'on créa un service de barques spécial pour les malades. En 1721 fut tirée la route de Liège vers Pepinster le long de la Vesdre.

Comme Spa, le Chaudfontaine médical dut, à la fin des années 1980, faire place à des thermes axés sur le tourisme de haut de gamme. La particularité réside dans ce que les piscines sont alimentées par l'eau de source à 34°.

Références

1. Plinie l'Ancien. Histoire naturelle. Livre 31. Cité dans ftp://docum1.wallonie.be/DOCUMENTS/CAHIERS/CN86/11_CN86_Xhayet.pdf / 2. Son6.dervorst F-A. Histoire de la médecine belge. Zaventem : Elsevier Librico. 1981 : 93-4 / 3. François RJ. Histoire de la rhumatologie en Belgique. Bruxelles : SRBR. 2011 : 11, 21-22, 36. / 4. <http://www.sparealites.be/spa-et-les-anglais> / 5. MP Hanney, MG Brennan, ME Lamb. The Ashgate Research Companion to the Sidneys, 1500-1700. Vol 1 Lives: 218. / 6. Van Helmont J-B. Ortus medicinae. Id est initia physicae inaudita. Progressus medicinae novus, in morborum ultionem, ad vitam longam. Amsterdam: L Elzevirius. 1648 : 800pp. / 7. <http://www.lesoir.be/1421125/article/soirmag/soirmag-histoire/2017-01-20/dans-pas-casanova-spa> / 8. Fairon E. Les premiers essais de fabrication du coke en Belgique. Un inventeur wallon : Jean-Philippe de Limbourg. Liège : Vie Wallonne. 1926 : 45pp. / 9. <http://www.sparealites.be/les-thermes-passe-du-thermalisme-spadois> / 10. Scheuer V. Traité des eaux de Spa. Topographie. - Promenades et distractions. - Vertus et mode d'emploi des eaux et des bains. - Hygiène des malades. - Indications et conduite du traitement. Bruxelles : Manceaux. 1881 : 328pp. / 11. <http://www.sparealites.be/meyerbeer> / 12. <http://www.thermesdespa.com/histoire-de-thermes-de-spa/> / 13. Chrouet W. La connoissance des eaux minerales d'Aix-la-Chapelle, de Chaud-fontaine et de Spa, par leurs véritables principes. Leyde : 1714. / 14. Félix J. Thérapie hydrominérale. Les Stations balnéaires de la Belgique, 3e éd. Bruxelles : Lamertin. 1912 : 251pp. / 15 Anonyme. Lettres d'un voyageur aux eaux minérales de Tongres à son ami à Bruxelles. 1787. Editeur inconnu. Consultable à la SRBR.

Il y eut d'autres eaux en Belgique, à commencer par la source d'eau ferrugineuse de Tongres. Elle connut une certaine notoriété au XVIIIe siècle attestée par les Lettres d'un voyageur aux eaux minérales de Tongres à son ami à Bruxelles. Cette fontaine est tombée en désuétude.

A Ostende, un forage de 300m avait permis d'obtenir en 1859 une eau dont le Pr J Félix défendit l'utilité dans le traitement de nombreuses affections rhumatismales et autres. Un Palais des Thermes, le Thermae Palace actuel, fut érigé en 1933 (Fig 5), combinant les vertus de l'eau minérale et de l'eau de mer. Dans les années 1980, les thermes d'Ostende suivirent le même sort que ceux de Spa et de Chaudfontaine.

DR ROBERT FRANÇOIS



Figure 5. Carte postale montrant les Thermes d'Ostende vers 1938. Source : <http://www.deplate.be/content/postkaart>



European League Against Rheumatism
Congrès 2017 Madrid / Espagne / 14 - 17 juin

L'ustekinumab serait-il plus efficace que les anti-TNF pour les enthésites ?

C'est ce que semble démontrer, l'étude allemande ECLIPSA dans le cadre de l'arthrite psoriasique. Le Dr Aline Frazier-Mironer nous fait le résumé de cette étude présentée à l'Eular en juin.

Les données pathogéniques de cette étude mettent en avant le rôle central de l'IL-23 dans l'inflammation des enthésites. Les auteurs ont voulu tester l'efficacité de l'inhibition de l'IL-23 par l'ustekinumab (UST) versus un anti-TNF dans le rhumatisme psoriasique.

Il s'agit d'une étude prospective, randomisée en ouvert. Les patients inclus avaient un rhumatisme psoriasique avec des enthésites actives (évaluation clinique par la sensibilité à la pression), et recevaient l'UST ou l'anti-TNF aux posologies habituellement recommandées.

47 patients ont été inclus et suivis 6 mois, et le critère principal de jugement était le nombre de patients obtenant une disparition complète des enthésites. Cet objectif était atteint à 6 mois pour 71% des patients sous UST, versus 38% des patients sous anti-TNF. Concernant les autres

symptômes de la maladie, les synovites semblaient répondre de manière similaire aux deux traitements biologiques. La réponse cutanée, comme attendu, était meilleure sous UST.

Ce travail a bien entendu des limites, notamment son petit effectif et son caractère monocentrique. Néanmoins, les différences observées sont de grande amplitude. On regrette souvent que les études ne tiennent pas compte de l'hétérogénéité du rhumatisme psoriasique, puisqu'elles incluent en général des patients avec des formes polyarticulaires (au moins 3 articulations douloureuses et gonflées). Ici, il s'agit de formes enthésitiques rarement évaluées spécifiquement.

Les données donnent de nouvelles perspectives sur le choix des traitements en fonction des objectifs thérapeutiques pour chaque patient,

L'ustekinumab, le principe actif du Stelara®, est un anticorps monoclonal. Un anticorps monoclonal est une protéine conçue pour reconnaître et se fixer sur une structure spécifique, appelée antigène, située dans l'organisme. L'ustekinumab a été conçu pour se lier à deux cytokines du système immunitaire, appelées interleukine-12 (IL-12) et interleukine-23 (IL-23).

prenant en compte les manifestations prédominantes à l'échelon individuel.

DR ALINE FRAZIER-MIRONER
(HÔPITAL LARIBOISIÈRE - PARIS)

Source : rhumato.net, D'après la communication : Ustekinumab is superior to TNF inhibitor treatment in resolving enthesitis in PsA patients with active enthesitis- results from the enthesial clearance in psoriatic arthritis (ECLIPSA) study, E. G. Araujo et al., EULAR 2017, Madrid

D'autres informations concernant les SpA

Efficacité du Guselkumab, anti-IL-23, dans le rhumatisme psoriasique

Le Guselkumab est un anticorps monoclonal humanisé ciblant la sous-unité p19 de l'IL-23, spécifique

de cette cytokine (contrairement à la sous-unité p40, commune avec l'IL-12). Des preuves de son effica-

cité remarquable dans le psoriasis avaient déjà été montrées, et son intérêt dans le rhumatisme psoriasique

est maintenant recherché dans cette étude de Phase II. Les critères d'inclusions étaient ceux habituellement proposés pour les études pivots (critères CASPAR, au moins 3 articulations douloureuses et gonflées). 149 patients ont participé à l'étude, et ont été randomisés en 2 groupes : guselkumab 100mg par voie sous-cutanée à S0, S4 puis toutes les 8 semaines versus placebo.

Au niveau de la recherche, les anti IL23 ont la côte et semblent efficaces en cas d'échec des anti-TNF. (ndlr)

10% des patients inclus avaient déjà reçu un traitement anti-TNF auparavant, les autres étant en échec

ou intolérance aux traitements classiques. Le traitement semble avoir une bonne efficacité, avec un taux de réponse ACR20 à 24 semaines de 58% (versus 18,4% sous placebo). La différence avec le placebo est significative dès la 4e semaine, et la réponse maximale semble obtenue dès la 16e semaine. Les critères secondaires sont également tous validés.

En particulier, l'excellente efficacité sur la peau est à noter : 78,6% de réponse PASI75 à 24 semaines, et près de 40% de réponse PASI100 à 24 semaines ! Le critère de Minimal Disease Activity (MDA) est validé pour 23% des patients à 24 semaines (versus 2% pour le placebo). La tolérance semble bonne : pas de réaction au site d'injection, pas d'in-

fection, pas de décès. On signale un cas d'infarctus du myocarde et une neutropénie sous traitement.

Le guselkumab est une nouvelle biothérapie très prometteuse dans le rhumatisme psoriasique et le psoriasis. Les résultats des études de Phase III à venir nous donneront plus d'informations sur l'intérêt de ce traitement qui pour le moment semble présenter un profil d'efficacité / tolérance intéressant.

DR ALINE FRAZIER-MIRONER
(HÔPITAL LARIBOISIÈRE - PARIS)

Source : rhumato.net, D'après la communication : Efficacy and safety results of guselkumab, an anti-IL23 monoclonal antibody, in patients with active psoriatic arthritis over 24 weeks: a phase 2a, randomized, double-blind, placebo-controlled study, A. Deodhar et al., EULAR 2017, Madrid

Le rôle du stress mécanique dans les enthésites et les lésions structurales du rhumatisme psoriasique

Deux études se sont intéressées de manière pragmatique à l'influence du stress mécanique dans le rhumatisme psoriasique.

La première est hollandaise. Les auteurs ont inclus 84 patients consécutifs consultant pour rhumatisme psoriasique et ont noté différentes caractéristiques initiales, en relevant notamment l'existence d'une conduite d'évitement pour certaines activités physiques (du quotidien, professionnelles ou de loisirs). Les patients ont ensuite eu une recherche échographique d'enthésites. Une analyse univariée et multivariée en régression linéaire a été conduite afin de déterminer quels facteurs influençaient les anomalies échographiques des enthèses chez ces patients. Il en ressort que l'âge, l'indice de masse corporelle, l'uti-

lisation de biothérapie, mais aussi l'évitement des activités physiques sont des facteurs associés à un plus grand risque d'enthésites inflammatoires en échographie. Les lésions structurales, elles, sont influencées par l'âge uniquement.

La deuxième étude est canadienne. Ici, les différents types de contraintes mécaniques professionnelles ont été analysés et leur intensité cotée, sur une cohorte rétrospective de 307 patients. L'analyse en régression linéaire uni- et multivariée met en évidence une association entre le stress mécanique et les anomalies structurales périphériques (score de Steinbrock) et axiales (mSASSS), en particulier aux mains.

Ces deux études viennent corroborer l'hypothèse d'un rôle du stress

mécanique dans la pathogénie du rhumatisme psoriasique, à la fois sur l'enthésite et sur les lésions structurales.

DR ALINE FRAZIER-MIRONER
(HÔPITAL LARIBOISIÈRE - PARIS)

Source : rhumato.net, D'après les communications : Avoidance of physical activity leads to reduced inflammatory enthesitis on ultrasound, K. Wervers et al. et The association between occupational-related mechanical stress and radiographic damage in psoriatic arthritis, W. Zhou et al., EULAR 2017, Madrid

On s'en doutait mais cela se confirme. Un stress mécanique a un impact sur l'enthésite et les lésions structurales. (ndlr)

Quelle est la force de l'association des spondyloarthropathies avec des comorbidités (manifestations extra-articulaires) : analyse dans le registre suédois de la spondylarthrite ankylosante, du rhumatisme psoriasique et des spondyloarthropathies indifférenciées

Les différentes spondyloarthropathies (Spa) forment un ensemble aux caractéristiques cliniques et génétiques communes. Elles peuvent comporter des manifestations extra-articulaires et des comorbidités. Les Spa comprennent notamment la spondylarthrite ankylosante (SA), le rhumatisme psoriasique (RPS) et ce qui était appelé (avant les classifications de l'ASAS) les Spa indifférenciées. Le but de cette étude suédoise a été d'analyser de manière conjointe la fréquence et le degré d'association de ces comorbidités

avec ces 3 grandes formes de Spa et ceci de manière conjointe.

Les auteurs ont utilisé le registre national de patients suédois basé sur le codage ICD en analysant les années 2001 à 2005, permettant d'identifier 3884 patients atteints de SA, 8706 atteints de RPS et 2665 atteints de Spa indifférenciées. Chaque patient a été apparié selon l'année de naissance, le sexe et le lieu de résidence, avec 5 témoins de la population générale. Les comorbidités ont été obtenues à partir du registre suédois des pa-

tients, avant l'année 2006. Le ratio de prévalence (PR pour Prevalence Ratio) permet de comparer la fréquence des comorbidités entre les patients atteints d'une des trois Spa et les témoins appariés. Ils sont exposés au tableau 1.

La nouvelle classification des SpA permet de mieux s'y retrouver au niveau des « risques » de manifestations extra-articulaires. (ndlr)

Tableau 1. Prévalence (%) et ratio de prévalence correspondant (PR) des comorbidités associées dans la spondylarthrite ankylosante (SA), le rhumatisme psoriasique (RPS) et les Spa indifférenciées

	SA (n = 3884) n (%)	PR (IC 95%)	RPS (n = 8706) n (%)	PR (IC 95%)	Spa indifférenciées (n = 2655) n (%)	PR (IC 95%)
Femmes, n (%)	1217 (31.3)		4772 (54.8)		1503 (56.4)	
Age, moyenne ± DS	51.1±12.7		53.9±13.5		46.1±12.8	
Maladie inflammatoire colo-intestinale	350 (9.0)	9.3 (7.7 - 11.2)	180 (2.1)	1.9 (1.6 - 2.3)	139 (5.2)	(4.1 - 6.6)
Maladie de Crohn	170 (4.4)	11.6 (8.7 - 15.4)	78 (0.9)	2.2 (1.7 - 2.9)	62 (2.3)	6.5 (4.4 - 9.6)
Rectocolite hémorragique	180 (4.6)	7.8 (6.2 - 10.0)	102 (1.2)	1.8 (1.4 - 2.3)	77 (2.9)	4.4 (3.3 - 6.1)
Uvéite antérieure	819 (21.1)	44.8 (35.7 - 56.3)	145 (1.7)	3.8 (3.1 - 4.8)	351 (13.2)	32.4 (24.1 - 43.6)
Psoriasis	85 (2.2)	2.7 (2.0 - 3.5)	NA	NA	78 (2.9)	3.2 (2.4 - 4.3)
Bloc auriculo-ventriculaire	39 (1.0)	5.8 (3.6 - 9.4)	30 (0.3)	1.6 (1.0 - 2.4)	13 (0.5)	4.6 (2.1 - 10.0)
Insuffisance aortique	55 (1.4)	4.7 (3.2 - 6.9)	41 (0.5)	1.7 (1.2 - 2.4)	11 (0.4)	3.0 (1.4 - 6.4)

Ces résultats montrent que l'association avec les maladies inflammatoires colo-intestinales (MICI) est forte avec la SA, moins forte avec les Spa indifférenciées (ce terme a été utilisé ici car correspondant au codage pour les années étudiées) et plus faible (mais certaine) avec le RPS. Ceci est vrai également des uvéites antérieures aiguës et des manifestations cardiaques. Pour le psoriasis, l'association apparaît similaire entre la SA et les Spa indifférenciées. Ces données vont dans le sens de l'unité des spondyloarthrites, SA et Spa indifférenciées,

alors même que le RPS se distingue nettement par une moindre force de ses associations avec les « comorbidités » qui sont considérées plutôt comme des manifestations extra-articulaires associées.

DR EDOUARD PERTUISET (CH RENÉ-DUBOS - PONTOISE)

D'après la communication : How strong are the associations of spondylarthritis-related comorbidities with ankylosing spondylitis, psoriatic arthritis and undifferentiated spondylarthritis? - A register-based study from Sweden, Karin Bengtsson et al. EULAR 2017, Madrid



En contact avec le cabinet de la ministre De Block

En avril, avec l'aide de la LUSS, nous avons adressé au cabinet de la ministre De Block une série de propositions en réaction à la note de politique générale santé publique présentée en octobre 2016.

Les coupes budgétaires prévues à hauteur de 902 millions dans le secteur de la santé et surtout la mise en application des mesures prévues impactent notre système de santé et aggrave la situation déjà difficile des patients atteints de maladie chronique. Inquiétude, voire désespoir de certains patients, nous nous devons de réagir concrètement. Voici quelques points sur lesquels nous nous sommes exprimés.

Nos propositions

Le patient, acteur de son parcours de santé

Depuis des années, nous militons pour que le patient ait son mot à dire dans son parcours de santé. Le terme « Empowerment » que l'on peut traduire par le patient, « acteur actif et responsable » est de plus en plus utilisé ; il est au cœur de la note politique de la Ministre. Avoir droit à la parole ne peut néanmoins être synonyme de responsabilisation accrue, surtout si des sanctions sont prévues. Ce que nous souhaitons, c'est un accès à l'information, voire pour ceux qui le souhaitent, la mise à disposition de formations et d'outils visant à rendre le patient autonome et en capacité d'agir et de prendre les décisions. En tant qu'association, nous sommes prêts à aider le cabinet de la Ministre en collectant vos expériences et vécus avec la maladie de façon à enrichir leur expérience et leur permettre ainsi de prendre les meilleures décisions.

L'accès aux soins

Les récentes mesures ont des répercussions très nettes sur l'accès aux soins, le prix des médicaments et le montant des remboursements. Ces mesures impactent directement le patient chronique déjà souvent confronté à des frais médicaux élevés (notamment la mesure visant les antibiotiques et les inhibiteurs d'acide gastrique). Ces mesures vont également avoir des effets collatéraux importants qui à terme coûteront plus cher à la collectivité.

La réintégration socioprofessionnelle

Pour une grande partie des patients, avoir un emploi est très important, que ce soit pour l'image de soi, les relations sociales et bien entendu pour des raisons financières. Cependant, deux constatations s'imposent : d'une part, un marché du travail de plus en plus compétitif avec des exigences croissantes en flexibilité, adaptabilité et disponibilité (peu compatible avec la maladie ou le handicap), d'autre part, la discrimination à l'embauche à l'égard des personnes malades ou handicapées, la réticence des employeurs qui craignent une surcharge de travail, une baisse de rentabilité ou un manque à gagner sont des phénomènes patents.

Une politique axée sur des groupes cibles et un statut mieux adapté en cas de maladie chronique

Il faut **investir massivement dans l'information et dans la prévention**. L'information doit faire l'objet de toutes les attentions des ac-

teurs de la santé et se décliner sous différentes formes et à différents moments pour toucher un public le plus large possible.

Nous suggérons une politique axée sur les groupes cibles pour que l'augmentation du prix de nombreux médicaments épargne les patients chroniques et nous proposons de **ne pas augmenter le plafond du maximum à facturer social afin d'épargner les plus vulnérables. Une plus grande transparence au niveau des négociations et des prix des médicaments** semble également indispensable.

Nous proposons de **ne pas augmenter le plafond du maximum à facturer social afin d'épargner les plus vulnérables**.

Nous recommandons **un statut mieux adapté en cas de maladie chronique** permettant une plus grande flexibilité entre l'emploi et l'incapacité de travail et offrant des garanties en ce qui concerne la diminution de revenus.

Nous préconisons d'améliorer les conditions de travail des malades chroniques ou des personnes handicapées. Il faut envisager une approche individuelle et développer des mesures en adéquation avec la situation des personnes qui peut varier fortement d'une personne à l'autre. Nous refusons que des sanctions soient appliquées dans le cadre de la réintégration, ces méthodes sont contre productives et n'améliorent en

rien les conditions de travail des personnes en réinsertion qui retombent alors rapidement en incapacité de travail.

Nous préconisons de **sensibiliser et motiver les employeurs à la réintégration**. Aucune mesure n'est prise du côté des employeurs privés, qui sont en général réticents à engager ou maintenir une personne perçue comme plus fragile au sein de ses équipes. La discrimination est très forte dans ce domaine et rien n'est prévu pour développer un management adapté.

Notre conclusion

Les personnes affectées par des maladies chroniques nécessitant une prise en charge sur le long terme,

constituent une catégorie particulièrement vulnérable de la population. Toute incertitude quant à l'accès futur aux soins de santé les affecte tout particulièrement. Ajoutons également que les patients déjà paupérisés sont singulièrement touchés par ces mesures d'économies. Les fragilités en termes de santé ; les fragilités sociales et économiques ; et bien souvent des fragilités psychologiques s'accumulent donc. Ils se battent au quotidien pour vivre avec leur maladie et les coûts élevés que celle-ci engendre, et **l'inquiétude est grande de voir apparaître dans le futur de nouvelles mesures d'économies en matière de santé qui les toucheront toujours davantage**. L'impression qu'un point de non-retour, plongeant de nombreux patients

dans un désespoir total, est en passe d'être atteint, paraît de plus en plus partagée.

DOMINIQUE

NOUS AVONS BESOIN DE VOS TÉMOIGNAGES !

mag@arthrites.be

Et de vos expériences de façon à poursuivre le dialogue avec la Ministre. Faites-nous part des difficultés rencontrées pour que nous soyons en mesure d'agir plus concrètement encore.

Préservons ensemble notre futur

La réponse du cabinet de la Ministre

Cette lettre de nos associations vers la Ministre a donné lieu à une première rencontre de la LUSS le 20 juin dernier, avec le Conseiller de la Ministre, chargé des thèmes en lien avec le patient, Benoit Mores. Cette rencontre a fait l'objet d'une écoute attentive mais le message reçu a été bien clair : pour la Ministre, la nécessité de faire des économies est et restera incontournable, la marge de manœuvre est très étroite ! Nous l'avons bien compris et c'est la raison pour laquelle il est impératif pour nous de participer à la mise en place de cette marge de manœuvre.

La LUSS a demandé d'institutionnaliser des rencontres avec le cabinet afin de pouvoir agir en amont des prises de décisions : cela a été accepté et un agenda a été fixé. C'est déjà une avancée positive !

Les discussions avec Monsieur Mores ont permis à la LUSS de réfléchir à des pistes telles que la mise en place de mesures d'exceptions protégeant les malades chroniques de l'augmentation de prix d'un médicament ou autre produit de soin par exemple. Pour nous, et pour notre futur, il s'agit d'un point capital, la réflexion est donc sur les rails.

D'autres points ont également suscité un intérêt tout particulier chez le conseiller Mores, notamment les surcoûts subis par les patients lors d'une hospitalisation en ambulatoire. Il s'est engagé à creuser la question et à identifier la source de ces surcoûts (nomenclature, dé-conventionnement, non intervention des assurances hospitalisation, etc.).

La note politique 2018 de Maggie De Block, toujours basée sur l'accord du gouvernement de 2014, sera rendue publique en octobre 2017. Notre objectif commun avec la LUSS est d'influencer cette note politique 2018. L'équipe de la LUSS effectuera cet été une analyse portant sur la note politique actuelle afin d'y relever les points forts, les faiblesses, ainsi que les politiques non réalisées. Il s'agira ensuite de rédiger un dossier argumenté à l'attention de la Ministre en amont de la rédaction de sa note politique de 2018. Ce dossier, illustré d'exemples concrets, nous sera transmis fin août.

DOMINIQUE

L'eau, ses mythes et légendes

Fonds mythologique profond, mythes littéraires, symboliques religieuses, tous ces éléments culturels sont présents dans notre inconscient. L'eau imaginaire, l'eau imaginée, l'eau désirée, celle que nous portons tous est nourrie de ces symboliques puissantes. Pour décrypter la nature complexe de ces attitudes face à l'eau, nous pouvons analyser les mythes de l'eau. Ainsi se clarifie la complexité des interrogations, ainsi s'éclairent les attitudes passionnelles.

L'eau est le miroir de la fontaine qui ouvre l'imagination. Pour l'Homme qui se mire et se cherche, l'eau devient un véritable écho visuel. On pense au célèbre Mythe de Narcisse, réinventé au cours des siècles par les poètes.

Voici l'eau fraîche et claire de la rivière. Elle invite au bain, à la nudité permise, innocente. L'eau fraîche prend ici sa valeur abstraite de jeunesse, signifie le renouveau, le printemps. Et puis, il y a l'érotisme. La rivière qui ondule évoque la femme cygne de l'origine, cette Lédà qu'a aimée Jupiter après l'avoir vue dans l'eau.

Voici les eaux profondes, profondes comme des tombeaux, engloutissantes... C'est Edgar Poe, poète du fantastique et de la ligne frontière entre la vie et la mort, qui a le plus exprimé cette fascination pour l'eau de l'ombre, qu'il appelait l'ébène liquide. Cette fois, les eaux dorment, elles font silence, elles abritent non

plus des enfants mais des morts.

L'eau symbolise la mère et la femme. En s'appuyant sur des œuvres littéraires et picturales, il ne fait aucun doute que l'eau est le premier symbole de la Mère nature. A l'eau sont donc associées, au plus profond de chaque être, des images de bien-être et de nourriture qui le renvoient à son premier amour, sa mère. Chez les poètes romantiques, cette image



Lédà et Jupiter métamorphosé en cygne Bas-relief en pierre situé sur la façade Est de la fontaine de Médicis (Jardin du Luxembourg)

maternelle se féminise ; Lamartine a beaucoup chanté son désir d'être bercé dans les bras d'une rivière-jeune fille.

L'eau conduit la pureté. Les mythes littéraires apportent la preuve que pour l'imagination humaine la pureté résume à elle toute seule toutes les valorisations et l'eau en est le symbole naturel. Il suffit à l'homme d'être aspergé d'eau en surface pour que tout son être soit purifié en profondeur. Cette purification rénovatrice se concrétise dans le mythe la fontaine de Jouvence. L'eau aspergée

sur le visage réveille l'énergie de voir.

Lorsque la pureté de l'eau est détruite, c'est la colère de l'homme. La description d'une eau impure provoque des adjectifs en forme d'injures (nitreuse, sulfureuse...) qui sont moins des constatations scientifiques qu'une analyse psychologique de la répugnance, en somme les grimaces d'un buveur. Tout comme l'eau pure représente le Bien, l'eau impure représente le Mal.

L'eau qui distingue - L'eau qui sépare le pur de l'impur n'agit pas par lavage quantitatif. Quelques gouttes suffisent à purifier le monde. Pas étonnant que dès l'Antiquité l'eau soit considérée comme indispensable aux cérémonies de purification.

Et enfin, La licorne, la pureté sublimée. Féérique, fabuleuse, la licorne est dépeinte comme un cheval blanc, doté d'une corne torsadée au milieu de son front. Elle symbolise la puissance, la beauté, la noblesse et la pureté. Sa corne unique lui donne des pouvoirs incroyablement mystérieux. La légende nous raconte que sa corne pouvait séparer les eaux polluées, déceler les impuretés et les poisons et purifier les points d'eaux infestés par les vermines et serpents.

FRANCK

Source :

L'eau - Mythes et Symboliques, Jules Gritti



EN COLLABORATION AVEC



La Société
de l'arthrite

— VOUS INVITENT À LA —

4^E RENCONTRE PROVINCIALE SUR L'ARTHRITE

UN ARRÊT S'IMPOSE : L'ARTHRITE, C'EST SÉRIEUX

4 conférences gratuites, dont deux en direct du Canada!

LE SAMEDI 16 SEPTEMBRE 2017

DE 15 H 30 À 20 H 30

CLINIQUES UNIVERSITAIRES SAINT-LUC

Salle de la verrière

rencontrearthritequebec.ca

Ensemble, c'est
CLAIR.be

CAP48
rtbf-tbs

abbvie

Pfizer Partenaire
national pour
l'éducation

janssen

MERCK

AMGEN

ucb

Lilly

NOVARTIS

Bristol-Myers Squibb

BOUTIQUE

Les publications ci-dessous sont gratuites pour les membres.
Commande via le 0800/90 356 ou boutique@arthrites.be

NOS BROCHURES



Guide Arthrite Juvénile et son carnet de santé

68 pages
7 euros • gratuit pour les membres



Les arthrites psoriasiques et le psoriasis

120 pages
7 euros • gratuit pour les membres



Spondylarthrite Ankylosante

84 pages
7 euros • gratuit pour les membres



Polyarthrite rhumatoïde

1 chapitre Arthrite Juvénile et Arthrite Psoriasique

68 pages
7 euros • gratuit pour les membres

LES AUTRES PUBLICATIONS



Polyarthrite rhumatoïde : Des exercices physiques adaptés pour préserver votre santé. A faire en collaboration avec votre kiné.

Intéressé ? Votre kiné ou vous pouvez commander la farde d'exercices.

Pour les non-membres :

6 euros de frais d'envoi (est considéré comme colis)



Spondylarthrite Ankylosante? Il faut bouger!

32 pages
En rupture de stock



Guide du patient Comprendre et traiter les affections rhumatismales inflammatoires

2,5€ - gratuit pour les membres



Passport patient

Disponible également chez votre rhumatologue



Guide du patient Aides sociales et financières pour maladies inflammatoires rhumatismales

2,5€ - gratuit pour les membres

Information datant de 2010

AIDES TECHNIQUES

Ouvre-bocal 7 euros

1



Soulevez légèrement le bord du couvercle pour laisser entrer l'air. Le couvercle se soulève alors au centre

Ouvre-boîte pour boîte à anneaux 7 euros

2



Permet d'ouvrir plus facilement les boîtes de conserve avec anneaux

Dévisse-bouchon pour tetra-brick 7 euros

3



Porte-clés 10 euros

4



2 clés peuvent être placées dans ce porte-clés à poignée. Même s'il est un peu encombrant, il vous évite de travailler avec le bout des doigts et vous donne plus de force pour tourner.

Guide aides techniques

8 euros • gratuite pour les membres

5



Recharge Poloch

5€ pour les membres + 6,50€ frais de port

6



Poloch

15€ pour les membres (au lieu de 20€) + 6,50€ frais de port

7



Poloch 2 en 1

20€ pour les membres (au lieu de 25€) + 6,50€ frais de port

8



Poloch os

15€ pour les membres (au lieu de 20€) + 6,50€ frais de port

9



Les nouvelles aides techniques sont visibles sur notre site web.

Sauf indication contraire, les prix sont affichés avec 2€ de frais de port inclus.

Les commandes seront envoyées dans les 15 jours après réception du montant de la commande sur le compte BE 28 2100 7837 2820 code BIC GEBABEBB Asbl Polyarthrite. En communication : pour les aides techniques, précisez "aides techniques n°....."

Plus d'infos au 0800/90 356 ou envoyez un mail à boutique@arthrites.be

N° vert gratuit : 0800/90 356

contact@arthrites.be
www.arthrites.be

Comment devenir Membre ?

Cotisation annuelle de 15 € ou de 7,5 € pour les personnes bénéficiant du statut BIM-OMNIO

N° de compte Arthrites asbl :
BE 28 2100 7837 2820
code BIC GEBABEBB

**Attestation fiscale
pour tout don de 40 €
(hormis cotisation)**

Pourquoi devenir Membre ?

En devenant membre, vous rejoignez un groupe de personnes qui s'associent pour améliorer le quotidien de personnes souffrant d'arthrite, qui tentent de faire entendre leur voix auprès des politiques et des médias, de façon à leur permettre de vivre dans un environnement adapté pour qu'elles puissent conserver leur autonomie.

Devenir membre, c'est aussi engager les efforts nécessaires pour susciter des réflexions, faire partager ses préoccupations, identifier des besoins communs pour l'émergence de nouvelles actions.

Ensemble, nous pourrions mieux vivre et nous défendre !

Comme toute Asbl, nous ne disposons pas de fonds propres et nous ne pouvons donc vivre sans les cotisations de nos membres. Ainsi, l'Assemblée Générale a fixé une cotisation de 15 euros minimum par an. Elle a accepté le principe d'une réduction de cotisation de 7,5 euros pour les membres disposant du statut BIM (anciennement VIPO) dans le cadre de la législation sur l'assurance maladie invalidité.

Nous remercions nos partenaires



Inspired by patients.
Driven by science.



abbvie



Avec le soutien de



Bristol-Myers Squibb

SANOFI GENZYME



MSD
Be well

