

Infolettre

2 décembre 2019

Au sommaire

- 1 Nouveau traiteur
- 2 Les fêtes de fin d'année au CNSEP
- 3 La puissance de la course,
l'histoire de Katrien...



Nouveau traiteur

Depuis ce 30 novembre, l'exploitation de la cuisine a été confiée au Groupe Compass – Medirest. Medirest est une valeur confirmée qui a comme client plusieurs CPAS, des maisons de repos et de soins ainsi que des hôpitaux.

Ils sont chargés de fournir tous les ingrédients nécessaires à la préparation de délicieux repas de qualité. Un chef coq / gérant sera présent 7 jours sur 7. Il sera responsable de la cuisine, de la cafétéria et du réfectoire. Tout en veillant à la préparation de beaux et bons repas, Médirest porte une attention particulière à l'hygiène et à la sécurité .

Nous espérons pouvoir ainsi offrir à nos patients des repas sains et de qualité!

Les fêtes de fin d'année au CNSEP

Cette période débutera par le passage du Grand Saint mercredi soir, **4 décembre**. Il sera accompagné de ses aides du 15^e Wing. Un grand sac de friandises et de nombreuses facéties attendent les patients hospitalisés..

Ce **4 décembre** également, le Rotary de Zaventem organise dans l'après-midi sa traditionnelle fête de Noël. L'ambiance musicale sera assurée par le groupe Stayliquid, composé de cinq amis musiciens amateurs de jazz.

Durant la semaine du **lundi 16 au vendredi 20 décembre tous les matins**, IMSO assurera, comme tous les ans, la distribution de ses cadeaux de Noël devant le bureau d'accueil du CNSEP.

Le mardi **17 décembre**, une fête de Noël sera organisée à l'attention des patients hors convention et de leurs familles .

Finalement, le samedi **21 décembre**, les enfants de Steenokkerzeel qui feront leur communion solennelle en 2020 nous rendrons visite. Une cérémonie religieuse aura lieu et les enfants réaliseront des bricolages pour nos patients.

La puissance de la course, l'histoire de Katrien...

Par une journée ensoleillée de l'automne 2018, j'ai reçu un diagnostic de sclérose en plaques au Centre National de la sclérose en plaques. Ma première réaction fut de me résigner à un avenir en chaise roulante. Je consulte Pinterest pour trouver des femmes en chaise roulante qui semblent heureuses ou pour trouver des modèles de tricycles en vue de me faire une idée de la manière dont je devrai me rendre à l'avenir au travail. Je pense à l'académie de dessin que je fréquenterai quand je ne pourrai plus travailler. Et j'attends que mon état s'aggrave... Mais il se passe peu de choses pendant ce temps d'attente. Mon niveau d'énergie ne dépasse certes pas la barre du zéro et mon écriture ressemble malheureusement plus à celle de mon mari. Cependant, il n'y a toujours pas de chaise roulante à l'horizon et mes recherches sur Pinterest ne m'apportent pas de regain d'énergie. J'attends de me sentir plus en forme pour me remettre à courir mais je prends petit à petit conscience que je pourrais me sentir mieux si je me remettai à courir.

Je décide alors d'enfiler mes vieilles chaussures de course. Ma première sortie, après plus d'un an d'arrêt, dure tout compris 7 minutes pour parcourir 1 kilomètre. C'est lent certes mais j'ai recommencé à courir.

Au départ, je m'étais imaginée que je pourrais rapidement parcourir plusieurs kilomètres et retrouver mes capacités. Mon corps, que j'ai dû à nouveau apprivoiser, et mon mari m'ont fait comprendre que cela ne m'avancerait à rien de vouloir brûler les étapes. Si je progresse lentement, mes résultats n'en seront que meilleurs à long terme. Je me fixe donc un premier objectif : courir 5 km. J'y vais progressivement. Je cours 3 fois par semaine, tôt le matin, parfois avec mon chien, parfois sans lui, le plus souvent dans le noir.



Je lis beaucoup sur la SEP, pour comprendre la maladie et ce qui peut m'attendre. Je discute avec des médecins, des amis, des membres de ma famille et d'autres personnes qui vivent avec la même pathologie. Je me lance frénétiquement dans un régime (tout au lait de soya) mais je relâche un peu la pression pour que cela reste viable pour ma famille. Et je continue à courir. Je cours toujours le matin, maintenant 4 fois par semaine; mais il fait plus clair.

Je débute des séances de kiné 2 fois par semaine et je fais des exercices supplémentaires à la maison pour renforcer mes capacités physiques; Je commence un cours de mindfulness, mais le mindfulness ne me convient pas. Entretemps, je continue à courir. Je suis maintenant tout à fait à l'aise sur une distance de 5 km et j'essaie de courir plus vite et plus loin. Je m'entraîne maintenant pour atteindre les 10 km. Je progresse lentement et je cours toujours un peu plus vite, un peu plus

loin. Les traditionnelles siestes du weekend sont tout doucement remplacées par un petit parcours de course à pied. Mon mari me laisse courir ou faire une sieste quand j'en ressens le besoin. Je choisis de continuer à travailler à temps plein, même si cela n'est pas toujours évident. Mon mari, de son côté, veille davantage sur les besoins des enfants. Mais je continue à courir, car de plus en plus, la course devient ma source d'énergie. L'objectif des 10 km est maintenant atteint et je me fixe prudemment un nouveau défi: courir le semi-marathon en automne. Les journées torrides de l'été caniculaire de 2019 m'épuisent. Je cours plus lentement et moins loin, je fais à nouveau des siestes mais je continue néanmoins à courir.

Je cours et cela paie. L'énergie que la course me procure, me permet à nouveau de profiter de ma famille, de combiner ma vie professionnelle et ma vie privée, mais surtout de ne plus me retrouver sans force. La course fait partie intégrante de ma vie tout comme une bonne hygiène alimentaire et un bon rythme de sommeil. Quand je ne cours pas, les journées sont plus difficiles.

Une bonne année après avoir reçu mon diagnostic, j'ai couru pour la première fois de ma vie un semi-marathon. Je l'ai parcouru en 2 heures et, sans rougir, je suis particulièrement fière de moi.

J'ai appris une chose cette année: la SEP ne signifie pas que la qualité de vie va d'office diminuer. Je me sens mieux, plus forte, en meilleure condition et plus rapide qu'il y a un an. Ce constat personnel a été objectivé lors des contrôles effectués au CNSEP. Cela ne s'est pas fait tout seul, j'ai dû y travailler chaque jour à nouveau. Je dois rester au sommet de ma forme pour garder la SEP sous contrôle. "Vivre avec la SEP est un sport de haut niveau", me dit-on et je ne peux que confirmer. Et donc je cours. Je ne cours pas contre la SEP, je ne cours pas pour la SEP, je cours avec la SEP. Je cours tout simplement.

Nous remercions chaleureusement Katrien pour cette contribution positive à l'Infolettre.

Si vous éprouvez des difficultés à la lecture de ce document, vous pouvez en obtenir une version adaptée chez votre ergothérapeute.

Pour toutes informations complémentaires, n'hésitez pas à consulter notre site web www.mscenter.be