

● Gwenaëlle Ansieau

BRUXELLES EN FAUTEUIL

Les bons plans pour sortir dans la capitale

Comment profiter de Bruxelles quand on est en fauteuil roulant ? Comment éviter les pavés, où trouver des cafés, des cinémas, des toilettes accessibles ? Cette initiative réalisée par des jeunes en fauteuil (et testée par eux) propose un plan de la ville avec un tracé des trottoirs en couleur : vert si tout va bien, jaune s'il faudra un coup de main, et rouge si c'est à éviter. La brochure (téléchargeable sur le site : www.bruxellesenfautuil.be) offre aussi une foule de petites infos, d'astuces, de conseils, de bonnes adresses...

Vous allez voyager ? Regardez quelles précautions prendre, quels vaccins faire, par pays, sur www.passeportsante.be

Agenda

7/6 de 13 h 30 à 15 h : Réunions témoignages-échanges pour patients épileptiques. Centre Neurologique William Lennox, 6 allée de Clerlande, 1340 Ottignies. ☎ 02 344 32 63

14/6 de 14 h à 16 h : Association focus Fibromyalgie. Réunion Fibrocafé de Halma-Wellin - Restaurant au Père Finet, 75 rue de Libin, 6922 Halma. Renseignements : 061 22 34 10 avant 19 h

25/6 de 10 h à 12 h. Belgique acouphènes. Réunion groupe de paroles. Mutualité Chrétienne Hainaut - Picardie, 44 rue Saint-Brice, 7500 Tournai. Inscriptions et renseignements : 069 66 48 57

Histoire de dos

Flâner avec élégance au soleil sans avoir mal au dos ? C'est possible... Si les chaussures, d'abord, tiennent bien l'arrière du pied, et ont un talon de 2,5 cm. Plus haut ou plus bas, cela fait mal au dos : on évite donc de rester trop longtemps en talons aiguille, dans des ballerines ou des flip-flops. Le sac à main ne doit pas peser plus de 2 kg. Si vous avez vraiment tout un attirail vital à transporter, choisissez plutôt la formule sac-à-dos. N'oublions pas non plus qu'un soutien-gorge mal choisi a des répercussions sur la nuque, le dos et les épaules. Il existe plus de 50 mesures différentes, sans parler du vaste choix de modèles, plus ou moins adaptés à votre poitrine et votre silhouette.

LIVRES

Gym faciale au volant

Garder un visage tonique et détendu ? La gymnastique faciale vous aide à y parvenir. Ce petit livre propose une série d'exercices à faire en 15 minutes au volant... Pas une minute de perdue, en allant au travail ou sur le chemin des courses ! Si vous ne vous déplacez qu'en transports en commun, attendez peut-être d'être à la maison...

15 minutes de gymnastique faciale à faire dans la voiture, par Catherine Pez. Editions de l'Homme. Prix : 8,20 €.



Thérapies alternatives : prudence

Lui-même psychothérapeute, Baudouin Labrique aborde le problème des dérives constatées chez certains thérapeutes : manipulation, maltraitance, prise en charge inadaptée, abus d'autorité, etc. Ce livre met en lumière les attitudes inappropriées parfois rencontrées, aux dépens du « patient »...

Quand les thérapeutes dérapent, par Baudouin Labrique, aux éditions Renaissance du livre. Prix : 14 €.