

Bureau Postal
de Charleroi X
Expéditeur
rue Saint Brice, 44
7500 Tournai

N°37
MARS 2026



PB-PP1B-00802
BELGIE(N) - BELGIQUE

P921582

HAINAUT PICARDIE

1^{re} TRIMESTRE

ALTÉO MAG

Magazine trimestriel d'Altéo asbl

www.altéoasbl.be

Mouvement social de personnes
malades, valides et handicapées

APRÈS ÉLECTIONS : PREMIER BILAN

Altéo



EDITO

Une année de plus avec Altéo

Au moment où vous recevrez cet Altéo Mag', l'année 2026 sera déjà bien entamée et le printemps sera sur le point de montrer le bout de son nez.

Encore de nombreux beaux projets et actions nous attendent en Hainaut Picardie pour cette année. Entre autres : l'exposition sur le handicap invisible qui sera présente à la fin du printemps en 4 points différents du territoire (Dour, Péruwelz, Brugelette et Mouscron) et l'organisation des élections du Mouvement à la fin de l'année.

À cela s'ajoutent tous les groupes de travail sur l'accessibilité, l'inclusion scolaire, l'organisation des séjours et de l'accompagnement et transport, les groupes de paroles pour les parents d'enfants porteurs de handicap et tant d'autres occasions de se rassembler et se mettre en mouvement tout au long de l'année.

Je vous souhaite de trouver dans ces différentes activités 1 000 raisons de vous mobiliser et d'agir pour une société plus inclusive avec Altéo.

Je vous envoie mes pensées solidaires.

Camille Lemaire
Responsable Régionale
Hainaut Picardie



SOMMAIRE



3

SOUS LES PROJECTEURS

- Retour sur la journée internationale de la personne handicapée
- Mars jaune, mois de l'endométriose. Elles nous en parlent.

6

ZOOM

- Hippothérapie : quand le cheval devient un guide vers soi
- Formation des volontaires 2026

8

ACTUS RÉGIONALES

NATIONAL

2

MOUVEMENT

- Des séjours adaptés selon le niveau d'autonomie
- La FÉMA devient Sportéa

4

DOSSIER

- Actions des gouvernements : accessibilité, Taxibus et dépenses des patients

8

INSPIRATION

- Ça me chiffonne

• **Édition et diffusion**

Altéo asbl
Place du XX Août 38
4000 Liège

T : 081/237.237
info@alteoasbl.be
www.alteoasbl.be

Numéro d'entreprise
0410 383 442
Compte bancaire
BE31 7755 9961 8655

• **Editeur responsable**

Geneviève Routier

• **Coordination**

Fanny Mathieu (régional)
Hélène Carpiaux (national)

• **Collaboration**

Pascale Rousseau
Antoine Hovelaque
National :
Dounia Abchir
Hugues Saudemont
Nancy Defauw
Justine Halleux
Emilie De Smet
Hélène Carpiaux
Étienne Mathues


• **Mise en page**

Émerance Cauchie

• **Crédit photo cover**

Brice Haeck - Altéo se mobilise lors de la manifestation nationale du 14 octobre à Bruxelles

Imprimé sur papier recyclé.

Suivez-nous sur  et www.alteoasbl.be

Altéo
Agissons pour une société inclusive



Retour sur la journée internationale de la personne handicapée

Le 3 décembre, à l'occasion de la Journée internationale des personnes handicapées, Altéo Hainaut-Picardie a réuni une soixantaine de participants à Imagix Tournai pour une soirée alliant culture, réflexion et convivialité.



Chut ! Ca va bientôt commencer.

La projection du film « Presque », réalisé par Bernard Campan et Alexandre Jollien, a ouvert l'événement. À travers un récit sensible et profondément humain, le film invite à changer notre regard sur le handicap, à dépasser les préjugés et à accueillir la rencontre avec l'autre dans toute sa simplicité.



Un public attentif...

La soirée s'est poursuivie par une conférence-débat animée en partenariat avec le Réseau Partenaires 107. Les échanges ont permis d'aborder les défis quotidiens liés à l'inclusion, mais aussi les ressources, les forces et les réalités vécues par les personnes en situation de handicap.



Encore merci au Réseau 107 pour cette collaboration

Pour clôturer la rencontre, un apéritif dînatoire a offert un moment chaleureux où chacun a pu prolonger la discussion, partager ses impressions et tisser des liens. Une soirée inspirante, qui rappelle l'importance d'ouvrir des espaces de dialogue et de sensibilisation, au cœur même de notre mouvement.

Antoine Hovelaque
Animateur Altéo Hainaut Picardie

Mars jaune : comprendre l'endométriose à travers leurs témoignages.

Dans la continuité de notre campagne 2025 consacrée aux maladies et handicaps invisibles, Altéo souhaite mettre en lumière l'endométriose, une pathologie qui touche de nombreuses femmes et continue pourtant d'être mal comprise. Pour mieux cerner ses réalités, nous avons rencontré Loriane Delrue, concernée par la maladie, ainsi que la gynécologue – obstétricienne Dr Marie Patris.

UN PARCOURS MARQUÉ PAR L'ERRANCE MÉDICALE



Loriane Delrue

L'histoire de Loriane Delrue débute à l'adolescence. Dès ses 14 ans, ses règles sont accompagnées de douleurs intenses, de saignements abondants et de malaises. Pourtant, malgré de multiples consultations, aucun gynécologue ne met de mots sur ce qu'elle traverse.

« On me disait que j'exagérais. À 16 ans, on m'a même parlé de grossesse », confie t-elle.

Il faudra six longues années pour que le diagnostic tombe enfin, en 2021, après une consultation dans un centre spécialisé : endométriose. Un moment à la fois libérateur et vertigineux. « On se demande comment la maladie va évoluer. On sait qu'on n'en guérit pas. Ce n'est pas évident d'accepter. »

Aujourd'hui encore, elle avance avec prudence : « On vit au jour le jour. On a peur d'avoir une crise

en pleine rue, au travail ou en famille... Et comme ce n'est pas visible, certains ne comprennent pas. »

UN QUOTIDIEN À APPRIVOISER

Face à des symptômes imprévisibles, Loriane Delrue a développé des stratégies :

« J'ai ma trousse Endo : antidouleurs, huiles, patch chauffant, TENS, bouillotte... J'essaie ce qui peut m'aider. »

En mars 2025, elle subit sa première opération. Une étape compliquée : « Je n'étais pas assez préparée. On minimise trop l'intervention et ce qu'elle implique. Heureusement que mes proches m'ont soutenue. »

Malgré ces difficultés, elle a choisi de transformer cette expérience en engagement.

DE LA DOULEUR À L'ACTION : MON CORPS, MON ENDO

Pour briser le silence autour de la maladie, elle s'investit pleinement dans l'ASBL Mon corps, mon Endo, qu'elle préside. L'association vise à informer, rendre visibles les réalités de l'endométriose et soutenir les femmes concernées.

Elle organise notamment :

- des séances de yoga,
- des moments d'échanges,
- des conseils pratiques,
- des capsules vidéo donnant la parole aux femmes, et des actions de sensibilisation locales.

« Mon vécu me permet d'expliquer les étapes du diagnostic, les examens, les traitements... C'est une approche différente de celle d'un professionnel, complémentaire. »

Pour elle, la sensibilisation reste un défi majeur : « Il faut former davantage les futurs médecins et continuer à parler de la maladie via les médias, les réseaux et les conférences. »

Dans le cadre de Mars Jaune, elle souligne l'importance de la visibilité. L'ASBL ouvrira le mois avec une marche le 1^{er} mars à Tournai. « C'est notre mois d'appartenance. La maladie est un peu plus mise en lumière. »

Son message est clair :

« Ce n'est pas dans votre tête. Faites-vous confiance. Vous n'êtes pas seules. »

REGARD MÉDICAL : L'ÉCLAIRAGE DU DR MARIE PATRIS

La Dr Patris rappelle que l'endométriose est une maladie connue depuis des millénaires, même si les mécanismes exacts restent encore partiellement compris. Elle se caractérise par la présence de tissu similaire à l'endomètre en dehors de l'utérus, ce qui peut provoquer douleurs,



Dr Patris Marie

fatigue, troubles digestifs ou urinaires, voire des problèmes de fertilité.

Selon elle, l'examen de première intention reste l'échographie endovaginale, l'IRM n'étant pas toujours nécessaire. Les symptômes et les stades ne sont pas toujours proportionnels, ce qui explique pourquoi certaines femmes souffrent énormément avec une forme légère, et inversement.

La prise en charge dépend de chaque patiente que cela soit l'hormonothérapie, chirurgie spécialisée, gestion de la douleur, accompagnement digestif ou urinaire, soutien psychologique ou pluridisciplinaire. Elle insiste également sur l'importance de l'hygiène de vie : alimentation adaptée, gestion du stress, activité physique.

Son message pour Mars Jaune est simple :

« La douleur doit être prise au sérieux, même chez les jeunes. Qu'elles n'hésitent pas à consulter un centre spécialisé pour un diagnostic complet. »

RENDRE VISIBLE L'INVISIBLE

Les témoignages de Loriane Delrue et de la Dr Patris rappellent l'importance de reconnaître la souffrance invisible, d'écouter sans minimiser et de soutenir celles qui vivent cette réalité au quotidien.

En mettant des mots sur la maladie, nous faisons un pas de plus vers une meilleure compréhension collective de l'endométriose.

*Loriane Delrue
Dr Patris Marie*

Hippothérapie : quand le cheval devient un guide vers soi

.....

L'hippothérapie, c'est un peu comme confier ton corps et ton mental à un coach à quatre pattes qui ne parle pas, mais qui comprend tout. C'est une expérience profondément sensorielle, où l'animal devient un miroir, un soutien et un révélateur.

.....

Naturellement très intuitif, le cheval capte tout : ton stress, ton énergie, ton rythme. Son mouvement tridimensionnel – validé par des études sérieuses, pas juste des cavaliers passionnés – stimule l'équilibre, la coordination et la posture, tandis que sa chaleur et sa douceur favorisent un relâchement musculaire. Plusieurs travaux montrent effectivement que sa présence réduit le stress et améliore la régulation émotionnelle. Bref, c'est une thérapie qui ne ressemble à aucune autre : un mélange de science, de sensations et de magie animale.

L'hippothérapie invite donc à l'ancrage, la confiance et l'écoute de soi. C'est exactement ce que j'ai vécu lors de la journée « Et si tu te choisisais enfin ? », guidée par Sophie du Fil d'Aria, pour réapprendre à donner sans s'oublier.

Après un épuisement professionnel entraînant une dépression en 2024, j'ai été 10 mois en incapacité. Aujourd'hui, encore en mi-temps médical, je continue à me reconstruire, d'où ma participation à cette journée.

À travers des exercices corporels, des temps d'échanges et la présence sensible des chevaux, je me suis redécouverte et j'ai réalisé avec stupéfaction tout le chemin parcouru depuis mon burn-out.

Le cheval, partenaire silencieux mais d'une justesse incroyable, m'a ramenée à l'essentiel : ressentir, ralentir, accueillir. Lui, il ne triche pas : il répond à ce que l'on émet vraiment, pas à ce que l'on croit montrer !



Moment de connexion avec la jument Tequila

Avec Sophie en guide bienveillante et Tequila en partenaire ultra-sincère, j'ai redécouvert ce que ça fait de vivre le moment présent et de se recentrer pour de vrai. Une expérience à vivre au moins une fois pour comprendre combien le cheval peut nous aider dans ce chemin vers soi et notre bien-être.

*Ludivine Afonso de Araujo
Volontaire Altéo Mons*

Formation des volontaires 2026

.....
Les formations pour volontaires apportent les connaissances nécessaires pour s'épanouir dans le volontariat et accompagner nos membres. Que vous soyez nouveaux ou expérimentés, elles offrent une opportunité d'amélioration continue pour rester à jour et consolider ses savoir-faire.



Quand il y a du monde, l'ambiance est toujours meilleure

Nous attirons votre attention sur la formation du 26 novembre qui fait son entrée dans le catalogue afin de vous aider à faire le point sur l'intelligence artificielle, ses dangers, mais aussi ses utilités.

Pour toute question ou demande d'inscription à une ou plusieurs formations, vous pouvez nous contacter par téléphone au 081/237.237 ou par email à info@alteoasbl.be.

Il est également possible de s'inscrire en ligne sur le site alteoasbl.be

Matthieu Riche
 Animateur Altéo Hainaut Picardie

Cette année encore, l'offre est variée et vous avez la possibilité d'aller suivre la formation qui vous intéresse où que vous vouliez! Nous espérons chaque année pouvoir garantir le maximum de ces formations, cela dépend toujours de l'affluence, n'hésitez donc pas à nous rejoindre.

Toutes les formations proposées vous sont offertes. Un repas de midi, adapté à votre régime alimentaire, est également prévu pour vous. Même si les déplacements ne sont pas défrayés, vous suivrez des formations de qualité, pensées pour vous apporter des compétences concrètes et utiles au quotidien dans votre volontariat.

Les formations Manutention et Aide à la vie quotidienne sont fortement recommandées pour les volontaires séjours, afin de garantir un volontariat de qualité, dans le respect de la sécurité du volontaire et des personnes accompagnées. Elles permettent d'acquérir les bons gestes et postures, ainsi que les bonnes pratiques d'accompagnement.

Les dates des formations données en HP (Tournai)

- 04/03:** Ma journée idéale sur la route en toute sécurité
- 06/05:** Comprendre les maladies neurodégénératives (Alzheimer et Parkinson)
- 15/09:** Vie Relationnelle Affective et Sexuelle : mieux comprendre pour mieux accompagner
- 06/10:** Sensibilisation à l'autisme et à l'accompagnement des personnes qui en sont atteintes
- 26/11:** Démystifier l'intelligence artificielle (IA)

L'Accessibilité en 2026



Le groupe étudie l'accessibilité de la gare de Mons avec Passe Muraille

Né des réflexions des membres et des volontaires de la région de Mons autour des questions de mobilité et d'accessibilité, qu'elle soit physique ou humaine, le groupe Accessibilité de Mons poursuit ses ambitions en 2026. Ces enjeux constituent un facteur important d'isolement social pour l'ensemble de nos membres Altéo. Notre groupe réfléchit à des projets autour de ces thématiques, ce qui nous a permis de réaliser de belles actions et de positionner Altéo comme un acteur local majeur.

En 2026, nous souhaitons continuer à rencontrer les communes et collaborer avec Passe Muraille (Bureau d'études en accessibilité). Nous aurons

également l'occasion de nous former à la culture sourde et aux rudiments de la langue des signes. Nous avons toujours la volonté de recruter de nouveaux membres afin d'avoir encore plus d'énergie pour défendre la cause de l'accessibilité des personnes en situation de handicap et de maladie de longue durée.

L'aventure vous intéresse ? N'hésitez pas à contacter Matthieu !

Matthieu Riche
Animateur Hainaut Picardie

Le groupe Jeunes revient !

Après une année de pause, le groupe Jeunes Altéo rouvre enfin ses portes à Mouscron... et il revient avec plein d'énergie !

À partir de ce mois-ci, les jeunes de la région pourront à nouveau se retrouver une fois par mois pour partager des activités variées, conviviales et accessibles à tous. Ce nouveau rendez-vous mouscronnois proposera des moments de détente, de créativité, de découverte... et surtout beaucoup de bonne humeur.

Chaque mois, une activité différente : jeux, sorties, ateliers, animations thématiques... De quoi permettre à chacun de s'amuser et de rencontrer d'autres personnes.

Le groupe Jeunes est ouvert à tous ceux qui ont envie de passer un bon moment, de faire de nouvelles rencontres.

Antoine Hovelaque
Animateur Altéo Hainaut Picardie



Pour leurs retrouvailles, tout le groupe Jeunes vous fait « Santé » !

Rejoignez-nous pour cette nouvelle aventure !

Vous voulez en savoir plus ? Contactez-nous par mail : antoine.hovelaque@alteoasbl.be
 ou par téléphone : 0473/52.10.71

Altéo au Marché de Noël des CréArteurs de Tournai



Chantal était au rendez-vous pour présenter son atelier

Le mercredi 17 décembre, Altéo participait au Marché de Noël des CréArteurs de Tournai. Nous y étions entourés des deux autres mouvements partenaires de la Mutualité chrétienne : Énéo et Ocarina.

L'atelier Quilling, animé par Chantal, a particulièrement attiré l'œil des visiteurs, intrigués par cette technique minutieuse et créative.

La soirée a été marquée par une belle affluence, mais surtout par des rencontres riches avec les visiteurs et les autres exposants associatifs.

Une expérience positive que nous serons heureux de réitérer lors de la prochaine édition !



Goûter de Noël: une après-midi festive et gourmande

Le samedi 13 décembre, nos membres se sont retrouvés dans une ambiance joyeuse pour le traditionnel goûter de Noël d'Altéo. Comme chaque année, les cougnous, le cacao, les chocolats et quelques bonbons étaient au rendez-vous pour régaler tout le monde.

Les décorations installées pour l'occasion ont plongé la salle dans une véritable atmosphère de fête.

Moment fort de l'après-midi : le karaoké, qui a permis à chacun de chanter, rire et s'exprimer sans retenue. Quelle évolution pour nos participants !

Le rendez-vous est déjà fixé pour l'année prochaine... Et n'hésitez pas à venir nous rejoindre !



Un évènement qui réunit chaque année

Fanny Mathieu
Animatrice Hainaut Picardie

À vos agendas !

Goûter de la St Joseph

Comme chaque année, les volontaires de Mouscron vous proposent leur goûter de la St Joseph qui se tiendra cette fois le samedi 21 mars dans la salle bien-être du cercle ouvrier.

Le moment de se retrouver et partager un moment convivial tous ensemble. Tout le monde est bienvenu !

Au programme, jeux anciens en bois, animation musicale et dégustation de pâtisseries, tombola... Le bar sera également ouvert avec boissons chaudes, bières locales et softs, le tout à petit prix. Cette date est aussi la journée internationale de la trisomie alors,



Goûter St Joseph 2025

montrons tous notre « différence » avec des chaussettes dépareillées !

Envie de réserver vos places ?

Contactez-nous par mail ou par téléphone : mouscron@alteoasbl.be
- 0498/70.51.02



Bowling MoMouTou

Comme chaque année, le Hainaut-Picardie organise un bowling entre les trois régions !

Envie d'être tenu au courant?

Faites le savoir par mail ou téléphone

0473/52.10.71 - antoine.hovelaque@alteoasbl.be

Altéo



Agissons pour une société inclusive

Altéo Hainaut Picardie

081/237.237
du lundi au vendredi
de 9h à 12h

info@alteoasbl.be

ALTÉOMAG EN VERSION ÉLECTRONIQUE

Vous souhaitez passer à la version électronique d'Altéomag ?
Faites-le savoir par email à info@alteoasbl.be

Vous changez, nous sommes là pour vous accompagner

Profitez de vos avantages !

- des avantages flexibles qui s'adaptent à vos besoins
- pour vos soins, votre bien-être et un accompagnement au quotidien
- le tout, à portée de main avec l'app Ma MC

mc.be/2026



MC. Avec vous pour la vie.

Moving Family Day

Une journée sportive et fun pour toute la famille !

mc.be/mfd



+ de 20 activités pour bouger et s'éclater à tout âge !

- Dimanche 19 avril, 9h-16h
- Malonne, Centre sportif Saint-Berthuin
- Gratuit et ouvert à tous
- Site et activités accessibles aux PMR



AIDE & SOINS A DOMICILE

Partenaire Mutualité chrétienne

Nos services à votre service

Aide à la vie journalière, à l'hygiène & à la mobilité

Présence, soutien & accompagnement

Réalisation des courses & préparation des repas

Soins infirmiers

Travaux ménagers



www.aideetsoinsadomicile.be