

[La rééducation fonctionnelle et la SEP]

Docteur Cécile DONZÉ

et l'équipe du service de Médecine Physique
et Réadaptation Fonctionnelle

Professeur Patrick HAUTECŒUR

et l'équipe de la clinique sep

**Groupe Hospitalier
de l'Institut Catholique de Lille**

Rééducation fonctionnelle et sclérose en plaques

Des progrès thérapeutiques existent mais l'évolution de la sclérose en plaques peut conduire à l'installation d'un handicap ne se limitant pas aux seuls troubles locomoteurs. Les conséquences peuvent être à la fois physiques, psychologiques et même socio-économiques.

Comme le disent parfois les patients, leur maladie les prive autant de leurs jambes que de leurs rêves.

C'est dire toute l'importance de la prise en charge pluridisciplinaire associant médecins et paramédicaux spécialisés dans la rééducation fonctionnelle, permettant d'offrir des soins adaptés aux symptômes, d'éduquer les patients aux thérapeutiques et, au-delà de ces considérations plutôt techniques, de mettre l'accent sur la relation malade-médecin basée sur la transparence, la vérité, l'information et le respect de l'individu.

Docteur Cécile DONZÉ
Professeur Patrick HAUTECEUR

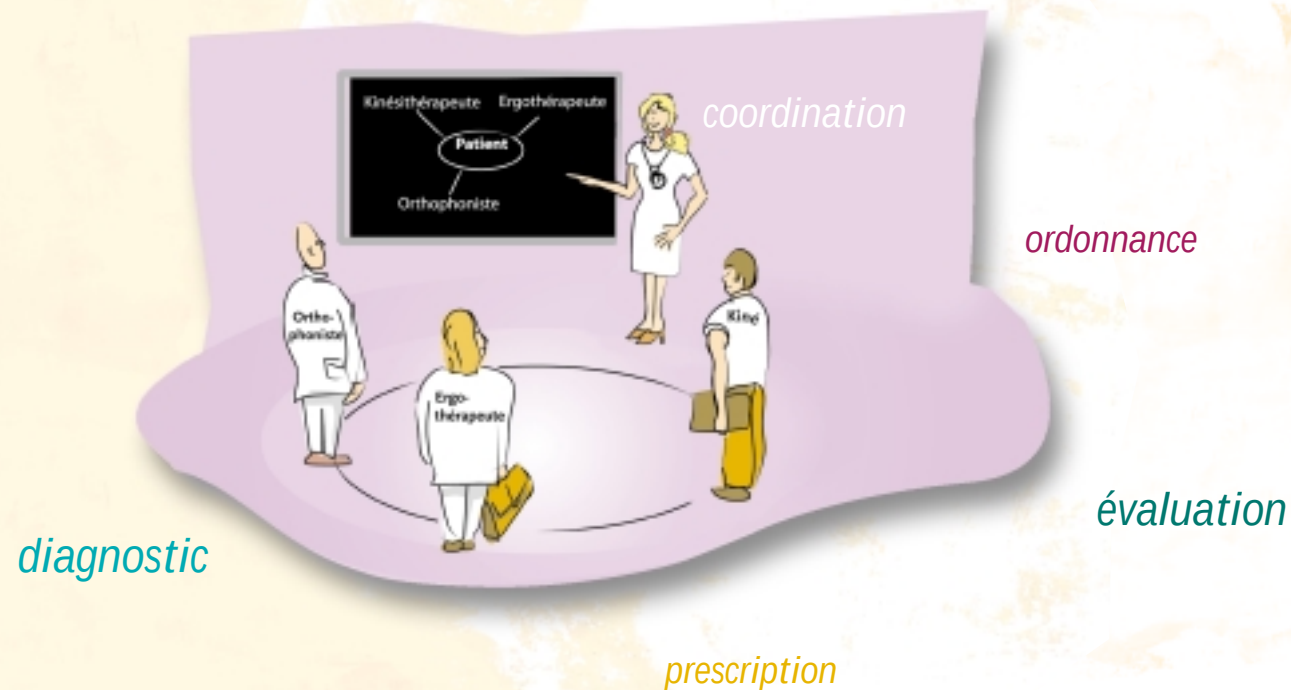
Sommaire

> Introduction	1
1/ Médecine Physique	2
2/ Masso-kinésithérapie	4
3/ Ergothérapie	8
4/ Orthoptie	14
5/ Pédicurie-Podologie	18
6/ Orthophonie	20
7/ Psychologie	22
> Tableau récapitulatif	26
> Adresses utiles	28

Ont participé à l'élaboration du livret :

- **Danièle AURICH**, pédicure-podologue, enseignante à l'Institut de podologie de Lille.
- **Christine BOCQUILLON, Annie DUPONT**, cadres de santé en masso-kinésithérapie, enseignantes à l'institut de kinésithérapie de Lille.
- **Olivier AGNANI, Jean-Pierre BASSELART, Delphine BECQUE, Jean-Francois DESCAMPS, Patrice WASILKOWSKI**, masseurs-kinésithérapeutes.
- **Lucie MALAPEL**, ergothérapeute.
- **Bruno LENNE**, psychologue.
- **Muriel LEFEUVRE**, orthophoniste.
- **Grégoire VERHAEGEN**, orthoptiste.

1/ Médecine physique et réadaptation fonctionnelle (MPR)



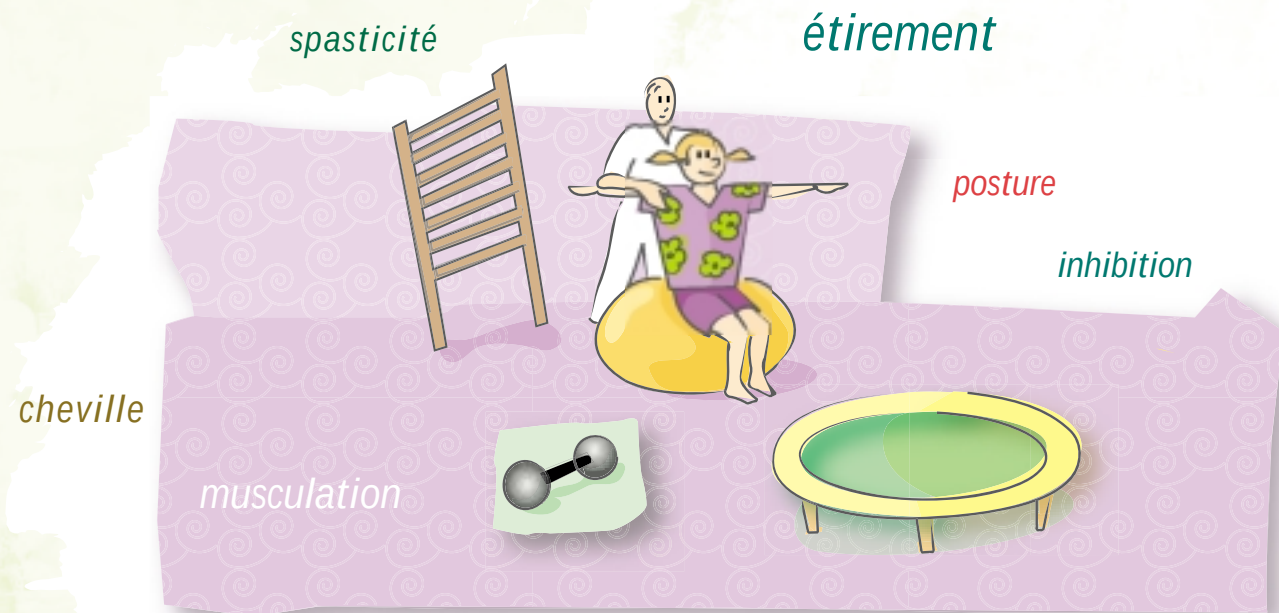
Le spécialiste en Médecine Physique et Réadaptation est l'interlocuteur privilégié des différents acteurs de rééducation (kinésithérapeute, ergothérapeute, orthophoniste...). Il exerce dans des services hospitaliers, des centres de rééducation, d'autres structures ou en secteur libéral.

Il évalue avec vous les différents symptômes de votre maladie et leurs conséquences dans votre vie de tous les jours, met en place et coordonne le programme de rééducation et de réadaptation fonctionnelle tout comme un chef d'orchestre.

Pour cela, il prescrit des traitements spécifiques médicamenteux (spasticité, troubles urinaires, douleur...), rééducatifs (troubles moteurs, langage, mémoire...), des appareillages (chaussures sur mesure...) et/ou des adaptations (domicile, conduite automobile...). L'objectif est de développer la réinsertion sociale et professionnelle selon une démarche dynamique dans les délais les plus courts.

Le médecin de MPR travaille de concert avec le neurologue pour permettre une prise en charge de qualité face à l'évolution parfois déroutante de cette maladie.

2/ Masso-kinésithérapie



Le masseur kinésithérapeute peut être amené à traiter les différents symptômes moteurs, sensitifs, algiques, troubles d'équilibre que vous pouvez présenter lors de votre maladie par différentes techniques manuelles, instrumentales.

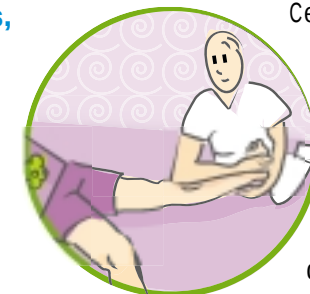
Il va aborder avec vous des règles d'hygiène de vie (activité physique, loisirs...) individualisées et personnalisées.

■ J'ai les jambes raides, qu'est-ce qu'on peut faire ?

Cette raideur dont vous parlez représente un trouble du tonus musculaire appelé **spasticité**.

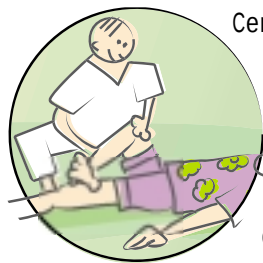
Pour y remédier, votre kinésithérapeute pratiquera des **étirements** musculaires et des **postures**.

L'application locale de **froid** peut contribuer à optimiser votre séance de rééducation (douche froide ou bain froid de 15 à 20 minutes).



2/ Masso-kinésithérapie

■ Quels types d'exercice peut-on me proposer pour mon manque de force ?



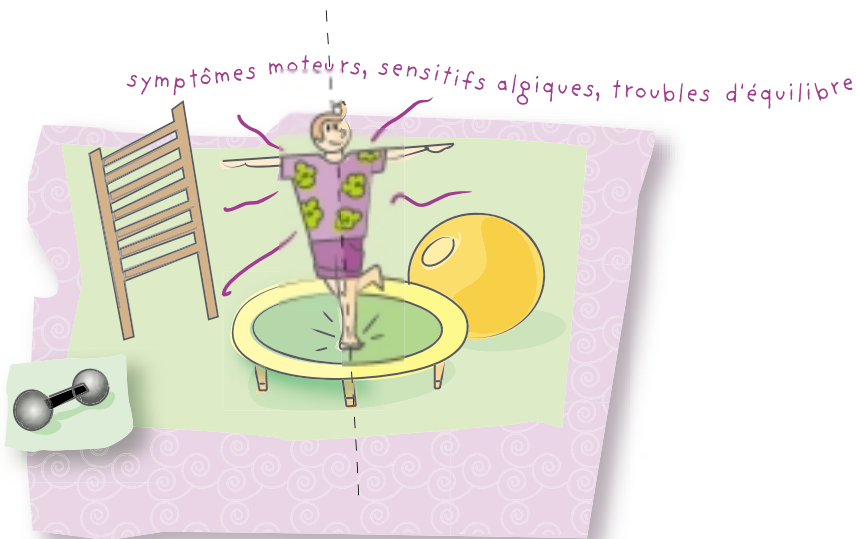
Certains exercices de **renforcement musculaire** vous seront proposés (Bobath/Kabat) par votre kinésithérapeute.

La musculation intensive est à proscrire.

■ Peut-on améliorer mon équilibre par la rééducation ?

Oui, le masseur kinésithérapeute vous fera réaliser des exercices à "4 pattes", à genoux, assis sur un ballon et debout parfois sur des plans instables.

Le kinésithérapeute peut vous apprendre à vous relever du sol en cas de chute.



■ Je suis toujours fatigué, dois-je continuer mes activités ?

Oui, mais en les **fractionnant** et les adaptant. L'arrêt de l'activité physique pourrait aggraver votre fatigue.

■ J'ai des envies pressantes et je n'arrive pas à me retenir, la rééducation urinaire est-elle possible ?

Oui, mais seulement après un **bilan urinaire** préalable afin de définir le type de **rééducation approprié**. Certaines techniques sont à proscrire car aggravantes.

Le médecin déterminera le programme de rééducation.

■ J'ai mal au dos et aux jambes ? Mon Kiné peut-il faire quelque chose ?

Oui, comme dans toutes les douleurs de dos. Cependant il existe des douleurs propres à la maladie pour lesquelles certaines techniques spécifiques sont intéressantes telle que la **physiothérapie** (ultra-sons, électrothérapie antalgique TENS...).

■ Que faire si je m'essouffle de plus en plus rapidement ?

Après un bilan respiratoire initial, le kinésithérapeute peut vous aider à reprendre une activité physique adaptée progressivement par des **exercices ventilatoires**.

3/ Ergothérapie

quotidien

aménagement

adaptation



La SEP peut entraîner une diminution des capacités physiques. L'ergothérapeute peut vous aider pour les aspects pratiques de la vie quotidienne.

■ J'ai des difficultés pour me déplacer, comment choisir une aide adaptée ?

A chaque perte de mobilité existe un moyen d'aide adaptée. De la canne au fauteuil roulant électrique,

l'ergothérapeute **conseille** dans le choix, l'achat et l'utilisation de ce nouvel appareil.

L'essai de différents fauteuils roulants à domicile permet d'effectuer un choix correspondant à vos besoins.

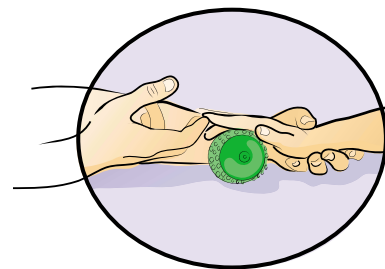
Un coussin de prévention d'escarres

peut également être prescrit si vous avez des difficultés à soulager vos appuis, si vous ne sentez pas bien et si vous passez beaucoup de temps dans votre fauteuil.

■ J'ai moins de force dans les mains. Comment conserver mes capacités gestuelles ?

L'ergothérapeute vous proposera :

- des exercices spécifiques de rééducation des mains et/ou un réapprentissage des gestes quotidiens tels que l'écriture,
- des adaptations pour les repas, les activités ménagères, de loisirs ou professionnelles,



- des conseils de prévention et de compensations des troubles de la sensibilité (ex : protection des mains : plaques en vitro-céramique, port de gants pour l'utilisation de fauteuil roulant...).

■ Comment améliorer mon domicile ?

Quelques changements dans votre résidence peuvent réduire les risques de chutes, améliorer votre sécurité et votre confort, rendre plus accessible différentes pièces de la maison.

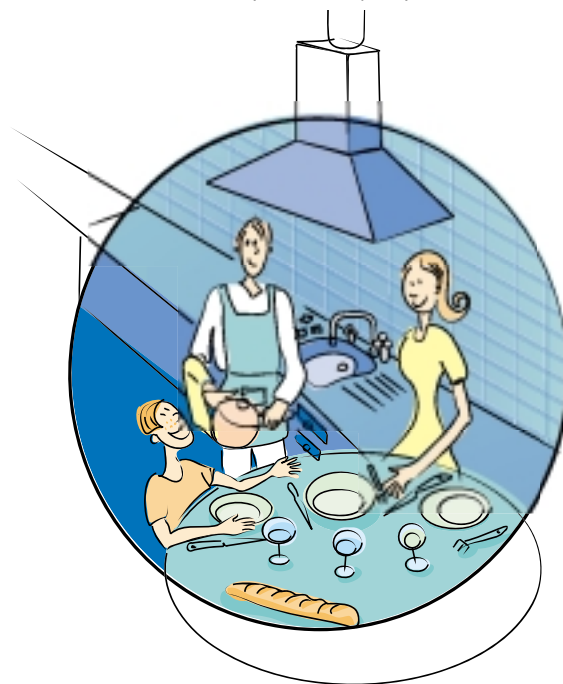
Les idées clés pour un domicile adapté à la SEP :

- Éclairez suffisamment votre intérieur (ex. : couloir entre la chambre à coucher et les toilettes).
- Éliminez l'encombrement des couloirs, évitez les sols glissants, supprimez les tapis.
- Installez une double rampe de chaque côté de l'escalier.

3/ Ergothérapie

- Réorganisez votre cuisine pour que tout ce qui est utilisé quotidiennement soit à portée de main. Utilisez une table roulante pour déplacer les objets lourds et dangereux et pour les transférer d'un plan à un autre.
- Faites de votre salle de bain, un lieu de détente et de sécurité: installer des barres d'appui autour de la baignoire, de la douche, des WC, prévoyez un tapis de bain adhésif anti-dérapant. Si vous ne pouvez tenir debout de façon stable, placez une chaise en plastique dans votre douche, vérifiez l'absence d'eau sur le sol.
- Des aides techniques spécialisées se vendent en parapharmacie, cependant si l'obstacle devient important, demandez conseil auprès d'un

ergothérapeute afin qu'il évalue avec vous vos besoins et qu'il vous conseille: des simulations et essais de divers adaptations vous aideront à faire votre choix (cf. adresses p. 28).



Les personnes qui utilisent un fauteuil roulant rencontrent des obstacles environnementaux, renseignez-vous auprès de votre ergothérapeute pour tout aménagement ou construction. Si le coût des aménagements nécessaires est incompatible avec votre situation financière, l'assistant(e) social(e) peut réaliser avec vous une demande de subvention exceptionnelle. Vous pouvez également faire appel aux "sites pour la vie autonome" des conseils généraux (cf. adresses p. 28).

L'ergothérapeute peut également contribuer au maintien de votre travail notamment par l'adaptation du véhicule.

■ Puis-je continuer à conduire ?

Dès qu'une gêne s'installe: visuelle, sensitive, raideur, faiblesse ou que des difficultés de coordination apparaissent, vous devez entreprendre les démarches suivantes:

1 Effectuer un examen médical

Celui-ci est assuré au niveau départemental par des médecins agréés par le préfet. Il faut prendre rendez-vous au service "permis de conduire" à la préfecture de son lieu de résidence. Le médecin conseil donnera son avis et définira les aménagements nécessaires à la conduite. Cet examen médical est gratuit en cas de handicap moteur.

3/ Ergothérapie

2 Apprendre à conduire avec les aménagements :

Pour les conducteurs déjà titulaires d'un permis de conduire, il s'agit simplement d'une régularisation. Le candidat doit passer une épreuve pratique de conduite, portant sur la maîtrise des équipements. Des auto-écoles sont spécialisées dans l'adaptation du poste de conduite, certaines d'entre elles sont reliées à un centre de rééducation (cf. adresse p. 28).

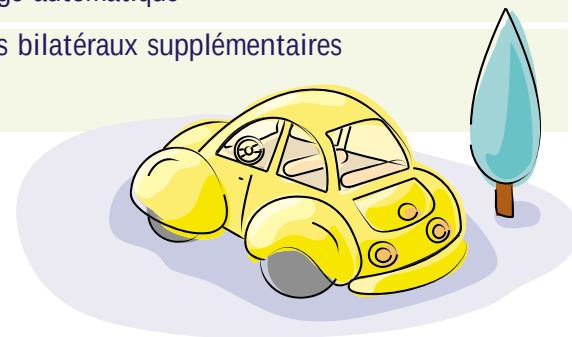
3 Aménager son véhicule :

En fonction de votre handicap, différents types d'aménagement sont possibles,
(cf. tableau page suivante).

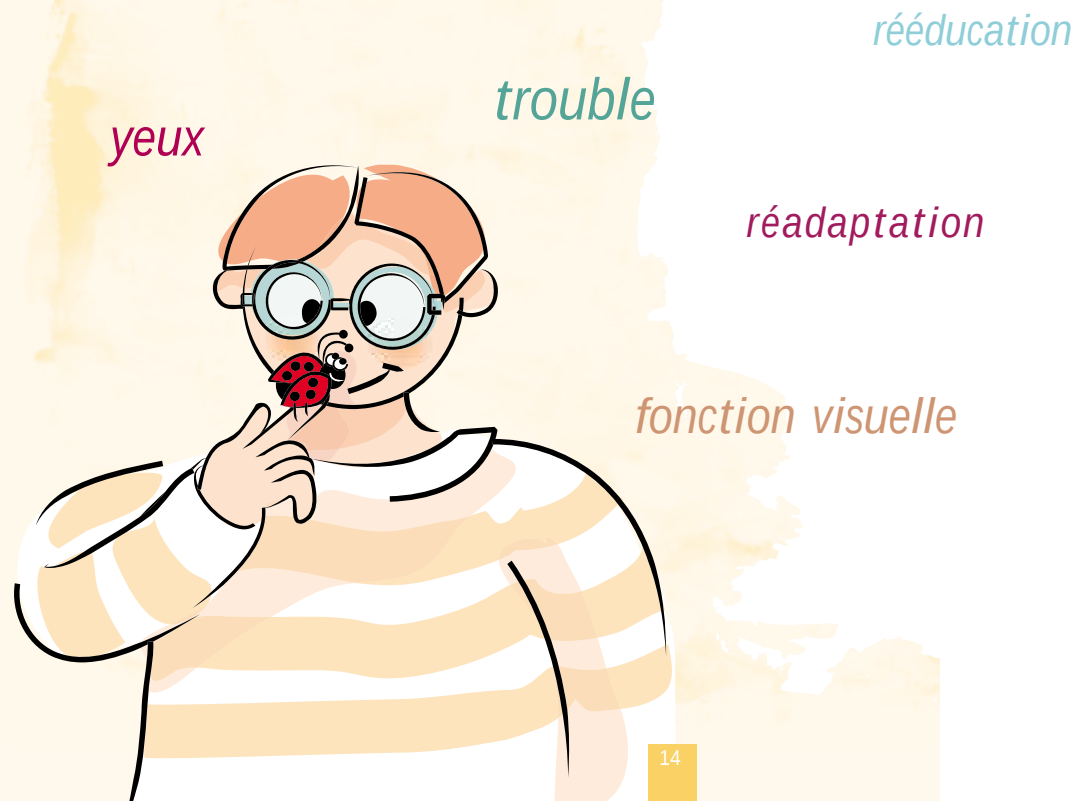
4 Aides financières des aménagements :

- L'allocation compensatrice pour frais professionnels supplémentaires : délivrée par la COTOREP.
- L'AGEPHIP pour le maintien et l'accès à l'emploi en milieu ordinaire.
- La CPAM, le conseil régional et général, la mairie, votre mutuelle, la caisse d'allocation familiale, votre comité d'entreprise, votre caisse de retraite.
- Les équipes techniques d'évaluation labellisées des sites pour la vie autonome apportent une réponse adaptée à la personne en situation de handicap : elles évaluent, conseillent et contactent les différents financeurs potentiels (cf. adresse p. 28).

Type de handicap	Aménagements possibles
Atteinte d'un membre supérieur	Boîte automatique, boule et boîtier de commandes électriques ou mécaniques au volant de l'autre côté, frein de parking à gauche (si nécessaire)
Atteinte du membre inférieur droit	Embrayage automatique, inversion de la pédale d'accélérateur ou accélérateur et frein au volant
Atteinte du membre inférieur gauche	Embrayage automatique
Atteinte des deux membres inférieurs	Boîte automatique, accélérateur et frein au volant
Diminution de la force musculaire	Dispositif d'assistance de frein et de direction, boîte ou embrayage automatique
Limitation de rotation de la tête et du tronc	Rétroviseurs bilatéraux supplémentaires



4/ Orthoptie



L'orthoptiste prend en charge la **rééducation des yeux et la réadaptation de la fonction visuelle. Il a également un rôle dans le dépistage des troubles de la vision. De plus en plus, il va seconder l'ophtalmologiste dans la prescription de lunettes.**

- **Il m'arrive de voir flou de façon variable quand je lis ou quand je regarde la télévision.**

Que se passe-t-il ?

L'œil droit voit une image et l'œil gauche voit une autre image. Le cerveau superpose ces deux images pour n'en faire plus qu'une, nette. Quand il existe un trouble des muscles des yeux, ces images ne se superposent

plus très bien, surtout dans les mouvements de changements de distances donnant une image floue. A ce moment, l'orthoptiste aide le patient, par certains exercices, à **"muscler"** ses yeux de façon à obtenir une superposition correcte instantanée, qui donnera une image nette.

- **Il m'arrive de voir double, de façon constante, ou de temps en temps.**

Cette fois, les muscles des yeux n'arrivent plus à superposer les images des deux yeux simultanément. On appelle ce phénomène : diplopie. Il existe à ce moment un défaut de parallélisme entre les yeux.

4/ Orthoptie

L'orthoptiste va donc aider le patient à “**fusionner**” les images en mettant un prisme, sur des lunettes, qui va recoller l'image de l'œil droit sur l'image de l'œil gauche, associé à des exercices spécifiques.

- **Quand je lis trop longtemps, les yeux me piquent, démangent, pleurent... pourtant je porte mes lunettes.**

Il s'agit ici d'un manque d'endurance oculaire. Les muscles des yeux ne sont plus assez forts pour maintenir les yeux dans la position de la lecture prolongée. En effet, quand on lit les yeux “louchent” un peu et c'est un phénomène normal. L'orthoptiste va donc travailler la **convergence**.

- **Quand je lis, il m'arrive d'inverser des mots, des lettres, des chiffres. Je relis plusieurs fois la même ligne ou je saute plusieurs lignes.**

Dans la lecture, les yeux font une succession de multiples saccades pour passer d'un mot à l'autre ou d'une syllabe à l'autre. Quand les saccades sont mal réalisées, il existe donc un trouble.

L'orthoptiste va travailler la **poursuite visuelle**, les saccades oculaires et tous les mouvements des yeux entrant en jeu dans la lecture.

- **Il m'arrive d'être maladroit, de poser mon verre à côté de la table, de verser le café à côté de la tasse, de me cogner dans les encadrements de porte.**

A ce moment, l'œil semble transmettre une mauvaise information au cerveau (ou alors, le cerveau analyse mal l'image et transmet une mauvaise information au geste), et la main ou le corps réagissent en fonction de cette information erronée. C'est ce que l'on peut appeler un trouble de la **localisation**. Par des exercices appropriés, l'orthoptiste va vous faire travailler de façon à vous permettre de retrouver une **localisation** normale et une **coordination œil/main** normale.

5/ Pédicurie-podologie



Les pédicures-podologues traitent les affections du pied, confectionnent des semelles orthopédiques ou fabriquent des appareillages pour protéger ou redresser les déformations du pied.

■ J'ai mal aux orteils, et autour de l'ongle, à quoi c'est dû ?

Les douleurs aux orteils sont liées à la déformation en griffe. Elles peuvent être soulagées par des soins de pédicurie et par des orthoplasties (petit appareillage). Ces douleurs sont provoquées par l'orteil qui bute contre la chaussure. Votre pédicure-podologue vérifiera que vous n'avez pas d'ongle incarné et effectuera si nécessaire des soins locaux. Il vous conseillera sur le choix de la chaussure pour éviter que vos orteils ne butent à chaque pas sur l'avant de la chaussure.

■ J'ai les pieds qui me démangent, qu'est-ce que cela peut-être ?

Les **mycoses** entre les orteils et autour des ongles sont fréquentes et entraînent des démangeaisons. Un **traitement local** adapté vous sera prescrit.

■ J'ai des difficultés à me chausser

Dans la sclérose en plaques, il est courant d'avoir des difficultés à glisser le pied dans la chaussure, à relever la pointe du pied lors de la marche et/ou de ressentir un manque de contact du pied au sol. Le pédicure-podologue peut alors vous confectionner des **semelles thermoformées** afin de mieux répartir votre appui au sol et ainsi d'améliorer votre marche.

6/ Orthophonie



L'orthophonie est une profession paramédicale qui prend en charge le langage, la parole, la voix et la déglutition. L'orthophoniste va donc vous aider si vous rencontrez des difficultés de voix (dysphonie), de parole (dysarthrie) ou de déglutition (dysphagie).

■ Parfois, il m'arrive d'avaler de travers et de tousser en mangeant ou en buvant.

L'orthophoniste va, après un bilan, vous proposer des exercices spécifiques et des conseils adaptés tels que :

- prendre vos repas dans le calme (le bruit augmente le stress et les difficultés de concentration) et prendre le temps de bien mâcher.
- être installé en position assise ou semi assise, bien calé, la tête et le cou légèrement fléchis en avant et surtout bloquer votre respiration au moment où vous avalez.
- adapter la texture des aliments : si vous avez des difficultés à avaler les morceaux, il faudra préférer une alimentation mixée ou moulinée. Cette alimentation peut être variée : flans, mousses, terrines...

Les sauces rajoutées aux préparations (crème fraîche, mayonnaise, béchamel) permettront aux aliments de glisser plus facilement.

Il faudra également éviter les aliments secs (biscuits) et non homogènes (riz, semoule, petits pois, noisettes, cacahuètes).

- adapter la fluidité de l'eau, l'eau aromatisée pétillante et bien fraîche déclenchera davantage le réflexe de déglutition.

Les liquides peuvent être épaissis (avec un épaississant vendu dans le commerce).



■ J'ai des difficultés pour articuler et pour contrôler ma voix, on a du mal à me comprendre.

Une bonne voix est liée à une bonne respiration. L'orthophoniste peut vous

aider à mieux coordonner votre respiration et votre voix pour que celle-ci soit plus stable et plus audible.

Pour que la parole soit mieux articulée, l'orthophoniste peut vous proposer des exercices améliorant le mouvement et le tonus des lèvres, langue, joues et voile du palais.

Son objectif n'est pas de vous redonner la voix et la parole que vous aviez avant mais d'améliorer vos possibilités de communication grâce à une meilleure intelligibilité.

■ Malgré mes efforts d'articulation, on ne me comprend pas :

L'orthophoniste peut vous aider à trouver une solution personnalisée pour maintenir la communication avec votre entourage.

7/ Psychologie

entourage

questions



humeurs

acceptation

Le psychologue est là pour vous aider à mieux vivre la maladie et les difficultés qu'elle entraîne dans votre vie quotidienne. Par ailleurs, il prend également en charge les difficultés de mémoire, d'attention, de concentration.

L'acceptation et les changements d'humeur...

■ Je n'arrive pas à accepter la maladie !

Un accompagnement psychologique est souhaitable pour mieux vivre la maladie et ses conséquences au quotidien. Vous pouvez consulter un psychologue ou un psychiatre qui **vous aidera** à gérer l'annonce du diagnostic

et les modifications que la maladie entraîne dans vos habitudes. Chaque situation est spécifique et doit faire l'objet d'un accompagnement personnalisé.

■ Mon humeur a changé ! Je trouve que j'ai moins d'entrain. Je me sens plus triste ! J'ai tendance à m'isoler !

N'hésitez pas à parler en consultation de ces changements et des impressions que vous ressentez. Un psychologue peut vous accompagner (et parfois votre conjoint), afin de vous aider à faire face aux différents changements que vous constatez (dans vos loisirs, votre travail,...) et aux craintes que vous avez (par rapport à l'avenir, à votre entourage,...). Parler de vos difficultés et de

vos impressions est déjà une façon d'apporter une solution et de briser l'isolement.

■ Je me pose beaucoup de questions sur la maladie !

Ce besoin d'information est bien légitime. Vous devez en priorité le satisfaire auprès de l'équipe soignante qui est la plus compétente pour vous renseigner au plus juste sur la maladie.

■ Comment en parler à mes proches? Mon entourage me paraît parfois trop distant ou parfois trop prévenant. Quelle attitude dois-je adopter ?

Le psychologue est bien placé pour comprendre les relations avec votre entourage. N'hésitez pas à lui en parler.

7/ Prise en charge psychologique

Ce qu'il faut retenir

Il est indispensable que vous parliez de vos difficultés ou du mal être que vous vivez au cours des consultations. L'équipe soignante pluridisciplinaire est là pour vous écouter et pour entendre votre souffrance. Elle est là pour prendre en charge à la fois les symptômes physiques et les répercussions psychologiques pour vous et votre entourage. Ces difficultés se vivent et se résolvent mieux avec un soutien familial important et une aide externe auprès d'un psychologue.

Ne restez pas isolé et parlez-en !

Difficultés de mémoire et de concentration...

■ J'ai des difficultés de mémoire (j'oublie rapidement ce que l'on me dit, les RDV, l'endroit où je dépose des objets) !

Vous pouvez adopter des attitudes et des comportements qui vous permettront de pallier ces difficultés. Ainsi, le fait :

- de noter plus systématiquement les informations importantes (RDV,...) ;
- d'organiser un agenda avec différentes rubriques permettant de retrouver les informations plus rapidement et plus facilement ;
- de vous concentrer sur une seule activité à la fois ;

- ou d'essayer de retenir les informations importantes en les analysant de façon plus approfondie (avec plus d'attention) ou à l'aide de moyens mnémotechniques sont autant de moyens qui vous permettront une meilleure rétention et une meilleure récupération de l'information.

■ J'ai des difficultés pour me concentrer sur une activité !

Là aussi, des changements d'attitudes permettent de réduire vos difficultés.

Ainsi :

- essayez de travailler dans un environnement calme en limitant les sources de distraction ;
- évitez la gestion de plusieurs activités en même temps ; ne vous engagez que dans

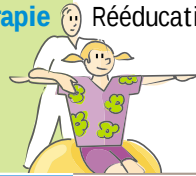
une activité à la fois ou en les fractionnant en plusieurs sous-tâches ;

- réorganisez votre temps de travail en vous programmant des pauses, permettant une succession de périodes de concentration maximale ;

Ces comportements vous permettront d'avoir une meilleure qualité de travail et d'optimiser vos capacités de concentration.

Le psychologue effectuera un bilan de vos difficultés de mémoire et de concentration afin d'établir avec vous les méthodes les plus adaptées et les plus efficaces permettant d'y remédier. Par ailleurs, une rééducation spécifique auprès d'une orthophoniste est possible.

Tableau récapitulatif

Spécialités	Domaines d'intervention	Lieu, durée des séances	Prise en charge
Kinésithérapie 	Rééducation fonctionnelle.	Cabinet/Domicile = 30 mn/séance CRF* = 2 séances/jour	Sur prescription médicale. Cabinet : 14.28€ à 18.36€ Majoration domicile de 2€ Prise en charge par les organismes sociaux.
Ergothérapie 	Rééducation fonctionnelle et réadaptation fonctionnelle.	CRF*/CH* CICAT* Association Collectivités locales (mairie) Activité Libérale Séance d'1 heure.	Sur prescription médicale. • Cabinet = 38€ • Domicile = 47.50€ Non prise en charge en libéral Acte gratuit en CICAT, Associations et collectivités locales.
Orthoptie 	Rééducation et réadaptation visuelle.	Cabinet libéral CH*/CRF* Séances de 20' pour la rééducation et 40' pour le bilan.	Sur prescription médicale. Prise en charge par les organismes sociaux. • Bilan 23.80€/33,32€ • Rééducation 11.90€/9.52€

* **CRF** : centre de rééducation fonctionnelle
CH : centre hospitalier

* **CICAT** : centre d'information et de conseil sur les aides techniques

Les prix indiqués s'entendent à novembre 2003.

Spécialités	Domaines d'intervention	Lieu, durée des séances	Prise en charge
Pédicurie/podologie 	Confection de semelles et/ou petit appareillage, soins locaux.	Cabinet et ou domicile CRF* CH* Pas de durée de séance prédéfinie.	Sur prescription médicale. Honoraires libres. Prises en charge en partie par les organismes sociaux • Semelles (28.86€) • Soins de pédicurie (1.80€) Petits appareillages non remboursés.
Orthophonie 	Bilan et rééducation de la voix, de la déglutition.	Cabinet/Domicile CH/CRF* Séances de 45'	Sur prescription médicale. Prise en charge par les organismes sociaux • Bilan : 71.10€ • Rééducation : 23.70€ • Majoration de 1.52€ à domicile.
Psychologie 	Bilan neuropsychologique et soutien psychothérapeutique.	Cabinet CH*/CRF* Séance de 45'	Pas de prise en charge par les organismes sociaux • Cabinet : 43€

Adresses utiles

Aménagements du domicile, lieu de travail :

■ Informations et conseils

- **ANFE** : Association Nationale Française des Ergothérapeutes - www.anfe.asso.fr
Tél. : 01 49 85 12 60
- **CICAT** : Centres d'Information et de Conseil sur les Aides Techniques - www.yanous.com
- **Services régionaux des sites pour la vie Autonome** : www.vieautonome.com
- **Ladapt**, Ligue pour l'adaptation du diminué physique au travail, 85, bis rue Ordener
75018 Paris - Tél. : 01 42 64 59 99.
- **GHIP** : groupement pour l'insertion des personnes handicapées physiques
10, rue Georges de Porto Riche - 75014 Paris
Tél. : 01 43 95 06 636,
- **APF** : Association des Paralysés de France
17, bd Blanqui - 75013 Paris
Tél. : 01 40 78 69 00 - www.apf.asso.fr

■ Prestataires

- **T.A.C.M.** : Quartier des deux Lions
11, avenue Marcel Dassault - 37200 Tours
Tél. : 02 47 48 04 35 (aides aux repas, aides pour la salle de bain...)
- **CREE** : Centre de Réalisation en Ergothérapie et en Ergonomie, ZI du recou - 69520 Grigny
Tél. : 04 72 24 08 99 - www.cree.fr
(pour un habitat aménagé au fauteuil roulant)
- **Maison de la domotique** : homatic Inc,
91, av. Maurice Bertaux - 94420 Le Plessis-Trévisse
www.maison-domotique.com
(pour un aménagement avec commandes électriques à distance de tout l'habitat).
- **GIE HENDISERVICE** : résidence les Alezans
14 rue Saint Laurent, BP416 - 60635 Chantilly CEDEX
Tél. : 03 44 58 51 58
- **MEISSONNIER** : ZA route de Malzieu
48200 st Chély d'Aptcher
Tél. : 04 66 31 01 71

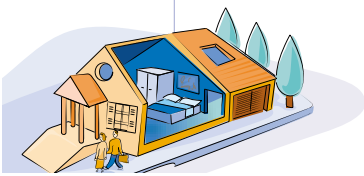
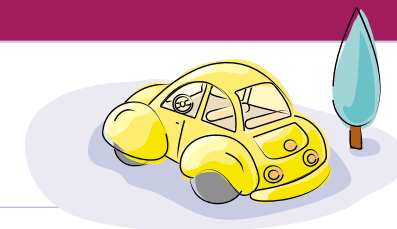
Conduite automobile :

■ Informations et conseils

- **Renault handiservice** :
6, av. du professeur André Lemierre,
les portes de Montreuil
75982 Paris CEDEX
Tél. : 08 20 82 48 24
- **Centre d'éducation routière** :
Tél. : 05 56 57 49 10
www.cer.asso.fr
- **École de Conduite Française** :
Tél. : 01 48 74 85 81
www.wecf.asso.fr

■ Prestataires

- **Durisotti** :
- 2, rue du Jourdain, lieu dit Bidalet
47240 Bon Encontre,
- 13, av. de la fosse, BP 4,
62430 Sallaumines - Tél. : 03 21 67 34 05
- **Legrand** : 18, ZI des bruyères, BP 90,
92312 Sèvres CEDEX - Tél. : 01 45 34 50 05
- **Handicentre** : ZI les plantes, 18240,
Savigny-en-Sancerre - Tél. : 48 72 12 21
- **Kempf** : 98, rue de la Convention
75015 Paris
Tél. : 01 45 54 22 55
- **Okey** : 11, rue cugnot, ZA Hautes garennes,
BP 28 - 78570 Chanteloup les vignes
Tél. : 01 39 74 04 70
- **Pimas** : 6, bis av. de la Rize
69100 Villeurbanne
Tél. : 04 78 80 91 67



C.I.C.A.T. Centres d'Information et de Conseil sur les Aides Techniques

- **13 - Creedat :**

CRF Valmante – BP37, 134, traverse Gouffonne
MARSEILLE CEDEX 09 - Tél. : 04 91 41 69 70
creedat@aol.com

- **17 - CRAVA Cicat :**

av. de la Capitainerie Cale des Dériveurs,
17 000 La ROCHELLE - Tél. : 05 46 34 00 34
Crava-cicat@wanadoo.fr

- **19 - CRIDAT 19 :**

Centre hospitalier - 19 100 BRIVE
Tél. : 05 55 17 97 60

- **21 - Cicat 21 :**

12, rue St Vincent de Paul, 21000 DIJON
Tél. : 03 80 42 45 55
Cicat_21@Club-Internet.fr

- **23 - Sirmat :**

CRRF A. Lalande - 23 300 NOTH
Tél. : 05 55 89 64 97

- **25 - Handidoc :**

2, rue Képler - 25 000 BESANCON
Tél. : 03 81 54 31 86

- **31 - Handicap-Conseil :**

18, place Dupuy - BP 42, 31902 TOULOUSE CEDEX 09
Tél. : 05 61 99 71 61
Cicat31@wanadoo.fr

- **33 - Satsd :**

GHIP Aquitaine - 436, av. de Verdun
33 700 MERIGNAC. Tél. : 05 56 12 39 39
gihp@quaternet

- **35 - Bretagne mieux Vivre :**

Les Lanthanides - 1, square du Chêne-Germain
35 510 CESSON-SEVIGNE - Tél. : 02 99 63 60 61
cicatbmv@hotmail.com

- **37 - Idarph :**

CRF Bel-Air - 37 390 LA MEMBROLLE S/CHOISILLE
Tél. : 02 47 54 00 89

- **38 - Scarph 38 :**

Rde les Taillées - 271, rue Houille Blanche
38 406 Str Martin D'HERES CEDEX
Tél. : 04 76 59 55 59

- **51 - Cicat CRAM Nord-est :**

Agence Retraite CRAM - 1, Rue de l'arbalète
51 100 REIMS - Tél. : 03 26 86 91 81

- **54 - Cicat CRAM NORD-EST :**

Sce Mission Relais, Cram N/E, 4 bis, rue I Sylvestre.
54 073 NANCY CEDEX - Tél. : 03 83 34 49 73
cram.ne@free.fr

- **56 - Alcat 56 :**

Centre de Kerpape - BP 78 - 56 270 PLOEMEIR
Tél. : 02 97 82 61 80

- **57 - Cerah :**

Bellevue - BP 719, 57 147 WOIPPY
Tél. : 03 87 51 30 30
seac.5@wanadoo.fr

- **59 - Hacavie :**

3, rue du Docteur Charcot - 59 000 LILLE
Tél. : 03 20 50 13 11
havacie@chez.com

- **67 - CEP :**

Zone d'activité, 67 201 ECHBOLSHEIM
Tél. : 03 88 76 16 50
cep@cep-infohandicap.org

- **68 - CEAT :**

4, rue du Docteur-Laënnec BP 1370 -
68 070 MULHOUSE CEDEX - Tél. : 03 89 64 63 79
perrinb@chm-mulhouse.fr

- **69 - Rhône Alpes - Mieux vivre :**

28, rue Etienne-Richerand
69 003 LYON - Tél. : 04 72 33 02 84

- **71 - Citeva :**

4, avenue de Verdun - 71 200 LE CREUSOT
Tél. : 03 85 77 71 63

Adresses utiles

C.I.C.A.T. Centres d'Information et de Conseil sur les Aides Techniques

- **72 - Cicat des Pays de Loire :**
1, boulevard de Maule - 72 650 SAINT SATURNIN
Tél. : 02 43 51 72 88
Cicat303@voilà.fr
- **73 - Handicap Info :**
107, rue Dacquin - 73 000 CHAMBERY
Tél. : 04 79 85 81 80
- **75 - Escavie :**
16, rue de Tanger - 75 954 PARIS CEDEX 19
Tél. : 01 40 05 67 51
- **77 - Guide 77. CRAM IDE :**
Rte de Liverdy - 77 170 COURBET
Tél. : 01 64 42 20 56
guidcram@club-internet.fr
- **81 - CIS :**
Rue Angely-Cavalié - 81 000 ALBI
Tél. : 05 63 45 70 70
Cicat.cis@wanadoo.fr
- **95 - SCAPH 95 :**
5, rue Pasteur - 95 570 BOUFFEMONT
Tél. : 01 39 35 35 17
Scaph95@club-internet.fr

ADRESSES UTILES

**Association pour
la Recherche sur la Sclérose
en Plaques : ARSEP**

4, rue Chéreau
75013 Paris
Tél. : 01 45 65 00 36

NAFSEP

5, avenue Albert Durand
31700 Blagnac
Tél. : 05 61 71 22 17

Ecoute SEP

Tél. : 0 810 80 89 53

**Ligue Française
contre la Sclérose
en Plaques : LFSEP**

40, rue Duranton
75015 Paris
Tél. : 01 53 98 98 80

A. P. F. MISSION SEP

17, bd Auguste Blanqui
75013 Paris
Tél. : 0 800 85 49 76



Serono France SA
738, rue Yves Kermen - 92658 Boulogne Cedex
Tél. : 01 47 61 13 13 - Fax : 01 47 61 00 01 - www.serono.fr
Information médicale et service client - tél. : 0 800 88 80 24