



## MUCO CONTACT

novembre 2024  
Bulletin trimestriel  
P509705 – Bureau de dépôt Bruxelles X



Faire de l'exercice est bénéfique pour tout le monde, mais quand on a la muco, c'est vital

### A vos marques, prêt.e.s, ... achetez nos #mucosocks !

Coupe d'Europe de foot, Tour de France, Jeux Olympiques... 2024 aura été une belle année sportive. Afin de poursuivre cet élan enthousiasmant, l'Association Muco a choisi cette année de mettre le sport à l'honneur lors de la Semaine Européenne de la Mucoviscidose. **Car si les athlètes de haut niveau vivent pour leur sport, les personnes atteintes de muco doivent souvent 'faire du sport pour vivre'.**

L'activité physique offre de nombreux avantages : elle aide à fluidifier le mucus, renforce le système immunitaire, prévient l'ostéoporose, etc. En raison de ses nombreux effets positifs, **le sport peut être considéré comme faisant partie intégrante du traitement de la mucoviscidose.**

En achetant nos nouvelles #mucosocks de sport ou en faisant un don

**déductible, vous contribuez à faire disparaître tous les obstacles qui empêchent les personnes souffrant de mucoviscidose d'avoir accès aux meilleurs traitements possibles.**

Merci de tout cœur pour votre soutien.

**Stefan Joris**

Directeur Association Muco



# Du sport pour VIVRE !

**La pratique sportive est bonne pour tout le monde, mais quand on la muco, c'est encore plus vrai. Marc-Antoine Wuidart, kinésithérapeute au Centre Muco Liège, nous explique pourquoi.**

Du point de vue du bien-être d'abord. Le sport permet de rencontrer d'autres personnes, de donner une dimension de plaisir à l'activité physique, d'adopter un rythme de vie régulier et de favoriser un sommeil récupérateur.

Au niveau cardio-pulmonaire, l'activité physique régulière va permettre d'être plus en forme, d'acquérir une meilleure résistance à l'effort et de pouvoir récupérer plus rapidement. Au niveau pulmonaire, le sport améliore la qualité de la respiration, au repos et durant l'effort et favorise le drainage des petites bronches.

La pratique sportive exerce également une influence positive sur le renforcement musculaire. Elle favorise une prise de poids bénéfique et facilite le transit intestinal. Elle exerce également un impact positif sur l'appétit et augmente la densité osseuse grâce aux sollicitations mécaniques du squelette.



**“ Je conseille même aux personnes peu sportives ou trop diminuées physiquement par la maladie de bouger, que ce soit en marchant - même avec un déambulateur -, en faisant du vélo d'appartement, du yoga, du tir à l'arc, ... Tout mouvement est bon à prendre quand on a la muco. ”**



“

**Quand Maman a contacté le pneumologue juste avant la transplantation pulmonaire et lui a fait part de mon angoisse, il lui a dit, en substance: “On est en train de la perdre: il faut y aller.**

A l’occasion de la Semaine Européenne de la Mucoviscidose, Kathleen et Mattia-Luca, tous deux atteints de mucoviscidose, ont échangé avec deux sportifs belges de haut niveau à propos de sport et de mucoviscidose.

Leur conclusion à l’issue de ces rencontres était identique. **Si les sportifs belges Vincent Vanasch et Emma Meesseman vivent pour leur sport, Kathleen et Mattia-Luca doivent faire du sport pour maintenir une bonne condition physique et ne pas laisser la mucosité prendre le dessus.**



**Découvrez l’intégralité de ces rencontres sportives et chaleureuses sur [www.mucoweek.be](http://www.mucoweek.be)**



## **Kathleen et le Red Lion, Vincent Vanasch**

« Juste après mes 18 ans, ma santé a décliné brutalement. **J’ai commencé à éprouver de grosses difficultés à respirer. Je n’allais pas bien du tout. On m’a placée sur la liste d’attente pour une greffe de poumons** et après 3 mois et demi, j’ai reçu un coup de fil de l’hôpital: ils avaient trouvé un donneur compatible.

Cela m’a fait un choc. **Mentalement, je n’étais pas prête. J’étais paniquée.** J’avais peur de mourir. J’ai prévenu mes parents. Maman a contacté le pneumologue et lui a fait part de mon angoisse. Il lui a dit, en substance: “On est en train de la perdre: il faut y aller”. L’opération s’est déroulée à l’UZ Leuven en avril 2011. J’avais 21 ans.

La transplantation s’est heureusement très bien passée. **Grâce à mes nombreuses années de sport pendant ma jeunesse, j’avais encore de la masse musculaire. Ça m’a aidé à récupérer après l’opération** », nous explique Kathleen.



# LE BASKET. C'EST MA VIE!

## Mattia-Luca et la Belgian Cat, Emma Meesseman

« Cela fait maintenant deux ans que je joue au Basket SKT Ieper. Chaque semaine, j'ai trois entraînements de basket et un match. L'année dernière, nous avons même été champions ! Mon rêve est de jouer un jour avec les Belgian Lions.

Mes amis du basket me soutiennent aussi beaucoup. Nous sommes très proches, même en dehors du terrain. Le basket, c'est ma vie ! » déclare Mattia-Luca avec enthousiasme.

“

***'J'ai vraiment besoin de jouer au basket. Pour ma santé, mais aussi pour les copains.'***

« Le sport est un élément important de la thérapie. Comme Mattia-Luca joue au basket, il ne doit plus aller chez le kiné que deux fois par semaine au lieu de cinq fois. Il doit malgré tout souvent faire des pauses ou arrêter l'entraînement plus tôt que les autres à cause de sa maladie. Mais il se donne à fond pour être au niveau des autres ! » précise Hein, le papa de Mattia-Luca.

A VOS MARQUES, PRÊT.E.S, ...

# ACHETEZ NOS #MUCOSOCKS !



Cette année, pendant la Mucoweek qui vient de débiter, l'accent est mis sur l'importance de faire du sport ou simplement de l'exercice quand on a la muco.

Les #mucosocks sont dès lors des chaussettes... de sport ! Elles répondent à toutes les normes techniques. Les #mucosocks sont entre autres composées de la microfibre Dryarn®, qui garantit plus de légèreté, de respirabilité et de confort pour vos pieds.

Que ce soit pour une sortie vélo, un match de padel ou une randonnée en famille, faites de nos #mucosocks vos nouvelles partenaires de détente.

Découvrez les nouvelles #mucosocks... et refaites le stock de vos #mucosocks préférées sur [www.mucoweek.be](http://www.mucoweek.be)



Le bénéfice de la vente sera intégralement consacré à nos programmes et services de soutien des personnes atteintes de mucoviscidose.

Faites un don dès aujourd'hui et soutenez les personnes atteintes de mucoviscidose dans leur combat quotidien contre la maladie.

## IBAN BE62 5230 8010 1261

Pour les dons de 40 euro ou plus par an, vous recevez une attestation fiscale et récupérez 45 % de la somme versée via votre déclaration fiscale.



Scannez-moi pour faire un don en ligne.



L'Association Muco est membre de Donorinfo.be, une instance indépendante qui garantit la transparence des comptes et du fonctionnement des associations.

Nous respectons votre vie privée. Vous pouvez consulter l'intégralité de notre déclaration sur le respect de la vie privée sur [www.muco.be/fr/privacy](http://www.muco.be/fr/privacy).

Pour toutes vos questions concernant vos dons, votre attestation fiscale, votre domiciliation :



**Carine Beersaerts**  
Relations Membres  
et Donateurs  
[carine@muco.be](mailto:carine@muco.be)  
02 663 39 05



Association Belge de Lutte contre la Mucoviscidose asbl

Rue des Trois Ponts 124, 1160 Bruxelles  
[www.muco.be](http://www.muco.be) | [info@muco.be](mailto:info@muco.be) | 02 675 57 69  
RPM Bruxelles | BE0408938142