MUTUALITE CHRETIENNE
MC. Avec vous pour la vie.

en Marche

Mensuel
N°1722
JAN 2024
BRUXELLES

Dossier

Intelligence artificielle : la santé du futur ?

Santé publique
Les Pfas,
des polluants éternels

Psychologie
Comment apprivoiser
sa phobie administrative ?

Ma MC
Vos avantages
en 2024

P701300 Bureau de dépôt Liège X - 7242

Éditorial

La MC entre en campagne…

Afin d'apporter sa pierre au débat électoral, la MC présente ses propositions (mémorandums) pour renforcer la qualité de vie et du vivre-ensemble.

Dans 5 mois presque jour pour jour, le 9 juin, nous serons invités à voter pour nos futurs représentants et représentantes dans les assemblées régionales, communautaires et fédérales, sans oublier l'hémicycle européen. Au-delà des personnalités que nous élirons, nous ferons un choix entre des visions de société. À l'heure où chaque parti affine ses priorités politiques, la MC aussi a défini les siennes.

Mais d'où tirons-nous la légitimité de nous exprimer sur ces questions politiques ?

Dans l'exercice de notre métier d'assureur social, nous avons près de 9.000 contacts journaliers avec nos affiliés et nos affiliées (et ce pour la seule partie francophone du pays). Cela représente autant de situations de vie qui nous amènent à nous questionner sur la manière dont nous pourrions agir sur le monde politique pour apporter des solutions collectives et structurelles pour améliorer la qualité de vie de ces citoyens et citoyennes. Autrement dit, à partir de nos expériences au quotidien, nous développons une expertise qui nous amène à construire des propositions politiques.

Parallèlement, la mutualité est aussi et surtout un mouvement social. Nombre de nos affiliés et affiliées s'engagent au sein des instances qui fixent les orientations de la mutualité, dans les projets de terrain que nous menons en matière de promotion et/ou de prévention santé, dans nos mouvements sociaux (Altéo, Énéo, énéoSport et Ocarina). Au total, près de 7.000 volontaires offrent de leur temps pour autrui et en profitent pour jeter un regard critique sur le monde qui nous entoure ! Eux aussi formulent des préoccupations et des propositions utiles à relayer au monde politique.

Par ailleurs, la MC est un entrepreneur social. Face à des besoins non rencontrés par la sécurité sociale, à des nouvelles problématiques d'accessibilité de soins, à l'absence de régulation du marché par l'État, tout au long de son histoire, la MC a entrepris pour répondre aux besoins de ses affiliés. C'est ainsi qu'elle a créé et développé, le plus souvent avec d'autres acteurs, des réseaux d'institutions médico-sociales sur l'ensemble du territoire. Aujourd'hui, la MC continue d'élargir son champ de partenaires, que ce soit dans le domaine de l'environnement, de l'éducation, du monde du travail, de la prévention, de la santé mentale, des soins de la première ligne, de l'aide sociale… Autant de pans de nos vies dans lesquels les défis sont fondamentaux pour notre avenir commun.

Fort des signaux que nous recevons de nos affiliés, de nos volontaires, de nos collaborateurs et collaboratrices tant du nord que du sud du pays, de notre dynamique de réseau et de nos partenaires, nous avons structuré nos propositions au monde politique dans trois documents "mémorandum" que nous vous invitons à découvrir dans leur entièreté sur **mc.be/elections2024**.

Et notre objectif maintenant ? Faire campagne ! Ici, auprès de vous, pour nourrir vos réflexions et vous donner des outils pour décoder les enjeux politiques. Là-bas aussi, auprès de la presse, des candidats et des partis politiques pour les convaincre du bien-fondé de nos propositions, peser sur l'agenda électoral et plus encore sur les futurs accords de gouvernement.

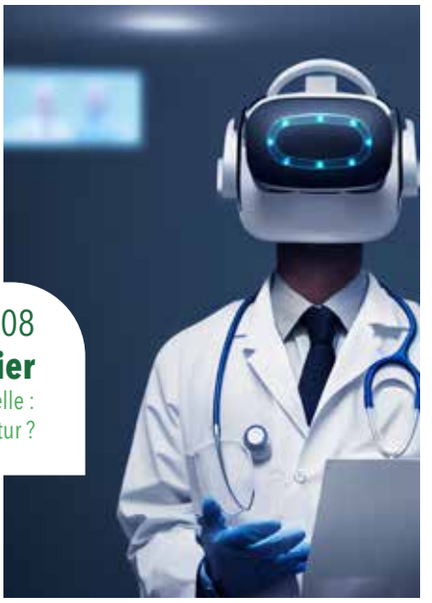
Alexandre Verhamme
Directeur général de la MC

CAPSULE MÉMORANDUM

Mémorandum MC

Jusqu'en juin, au fil de nos éditions, vous retrouverez de courts extraits des mémorandums de la MC en lien avec les sujets traités dans nos articles. Ces extraits seront identifiés par cette capsule.

Sommaire



08
Dossier
Intelligence artificielle : la santé du futur ?

28
Vacances
Nos mouvements vous invitent à l'évasion.

20
Vie professionnelle
Cancer : préparer le retour au travail.

Échos de l'actu 04
Tour d'horizon de la planète santé.

Dossier 08
L'iA prend doucement sa place dans les soins de santé. Écrira-t-elle la médecine du futur ?

Droits du patient 14
Les parents ne décident pas toujours pour leur enfant.

Inclusion 15
Des aides matérielles pour les personnes handicapées.

Ma MC 16
Vos avantages en 2024.

Santé publique 18
Les Pfas, des polluants éternels.

Vie professionnelle 20
Cancer : préparer le retour au travail.

Ma santé au quotidien 22
Pour un cerveau en pleine forme.

Psychologie 24
Comprendre et apprivoiser sa phobie administrative.

Culture 26
Prendre soin d'un corps d'artiste.

Check-up 27
Un verre de vin par jour, bon pour la santé ? Check-up ausculte les idées reçues.

Vacances 28
S'évader pour prendre soin de sa santé.

Votre région 30
Retrouvez les évènements et actualités proches de chez vous.

en Marche

Chaussée de Haecht 579 - BP 40
1031 Bruxelles
02 246 46 27
enmarche@mc.be - enmarche.be

Editeur responsable : Alexandre Verhamme, chaussée de Haecht 579 BP 40, 1031 Bruxelles

Affilié à l'Union de la presse périodique UPP - Membre de l'Union des Editeurs de la Presse Périodique.

Tirage moyen 375.000 exemplaires
PARUTION : Mensuel.

COUVERTURE : photo générée par iA © Adobe
PHOTOS : Adobe Stock, Pierre-Laurent Barroo.
MISE EN PAGE : Paf !
IMPRIMERIE : Coldset Printing Partners, Beringen-Paal.
ROUTAGE : Atelier Cambier, Zoning industriel, Première Rue 14 - 6040 Jumet.
Une erreur dans votre adresse postale ?
Signalez-le via mc.be/journal ou au 081 81 28 28.

FSC www.fsc.org MIXTE Issu de sources responsables FSC® C022211

Actualités

#FairFarma pour une politique pharmaceutique plus juste

Alors que la Belgique entame la présidente du Conseil de l'Union européenne, la société civile se mobilise pour que notre pays pèse sur la politique pharmaceutique européenne en cours de réforme. *"Les prix augmentent, les budgets sont sous pression et les pénuries se multiplient. Si nous n'agissons pas, l'accès aux médicaments sera de plus en plus menacé"*, alertent les signataires de FairFarma, dont la MC (1).

Mutualités, syndicats, ONG plaident pour une meilleure transparence. "*Le prix doit être déterminé par le coût de la recherche et de la production, plus une marge bénéficiaire raisonnable,* insistent les signataires. *Les gouvernements devraient exiger des entreprises pharmaceutiques qu'elles mettent à disposition toutes les informations relatives au coût de la recherche et du développement d'un nouveau médicament. La Commission européenne propose uniquement de rendre public le financement de la recherche publique, mais ce n'est pas suffisant."*

Autres enjeux : adopter des mesures plus fermes contre les ruptures de stock et assurer une solidarité avec le reste du monde. *"Davantage de transparence et des prix plus justes dans les pays européens les plus riches profiteraient également à tous les autres pays. De surcroit, nous demandons que la Belgique soutienne des initiatives en faveur de la production locale de vaccins, de tests et de médicaments."*

(1) Carte blanche à lire sur mc.be/actualites

Concentrer des soins de chirurgie complexe porte ses fruits

Depuis juillet 2019, les opérations chirurgicales complexes de l'œsophage et du pancréas ne peuvent plus être réalisées que dans un nombre limité de centres de référence spécialisés. Conventionnés par l'Inami, ces centres offrent des soins de haute qualité grâce à une expertise clinique et scientifique et une approche multidisciplinaire.

Quatre ans après, l'évaluation montre que la mortalité à 90 jours après une telle opération chirurgicale est en diminution significative. Il faut donc continuer dans cette voie pour garantir la qualité de ces soins complexes à tous les patients et augmenter leurs chances de survie, a commenté l'Inami.

Malade ou accidenté pendant les vacances ?

Depuis ce 1er janvier, le travailleur qui tombe en incapacité de travail pendant une période de vacances annuelles ne perd plus ses jours de congés (1). Il pourra les prendre plus tard à deux conditions :

- Informer immédiatement son employeur de son lieu de résidence s'il ne se trouve pas à son domicile.
- Soumettre à son employeur un certificat médical dans le délai normal applicable dans l'entreprise. Le certificat médical doit mentionner l'incapacité de travail, sa durée probable et si, en vue d'un contrôle, le travailleur peut se rendre éventuellement à un autre endroit.

Le travailleur qui souhaite maintenir ses jours de vacances dès la fin de la période d'incapacité doit en faire la demande à son employeur au plus tard lors de l'envoi du certificat médical.

Pour les jours d'incapacité concernés (y compris pendant les vacances collectives), le travailleur a droit au maintien de sa rémunération normale (salaire garanti).

Cette nouvelle législation permet à la Belgique de se conformer à la directive et à la jurisprudence européennes qui considèrent qu'un travailleur doit bénéficier d'au moins 4 semaines de vacances par an pour se reposer et se détendre, ce qui n'est pas le cas durant un congé maladie, exclusivement dédié à la guérison et à la convalescence.

(1) Loi du 17 juillet 2023 publiée au Moniteur belge du 31 juillet 2023.

Radiologie : une meilleure sécurité tarifaire

Dorénavant, le patient qui se rend à l'hôpital en semaine aux heures de bureau pour un scanner ou une IRM est assuré de payer le tarif officiel. En effet, depuis le 4 décembre (1) les hôpitaux ne peuvent plus facturer de suppléments d'honoraires pour les examens d'imagerie médicale lourde (2) réalisés en ambulatoire (hors hospitalisation) en semaine avant 18h. L'interdiction vaut aussi en cas d'urgence médicale. Cette mesure a été décidée par le ministre fédéral de la santé, Frank Vandenbroucke, après avoir constaté que dans plusieurs hôpitaux, certains examens radiologiques ne sont plus proposés aux tarifs conventionnés. Un frein financier important à l'accès aux soins. Pourtant, *"l'équipement médical lourd (les appareils IRM et PET) est financé en grande partie par les pouvoirs publics"*, rappelle le ministre.

Toutefois, l'interdiction n'est pas absolue. Les hôpitaux peuvent facturer des suppléments d'honoraires (pour les radiologues non conventionnés) lorsque la prestation est effectuée à la demande expresse du patient entre 18h et 8h, ainsi que les weekends et jours fériés. Le patient doit avoir été informé des conséquences financières et avoir donné son consentement par écrit dans un document signé, dont il reçoit un exemplaire avant la prestation.

Désormais, chaque hôpital doit garantir aux patients de pouvoir effectuer un examen d'imagerie médicale lourde aux tarifs officiels et ce, dans le délai scientifiquement recommandé en fonction de leur pathologie.
Le ministre a l'intention d'augmenter le nombre d'appareils IRM pour éviter la surconsommation de CT-scans alors même que l'exposition aux radiations a des effets nocifs sur la santé (ce qui n'est pas le cas des IRM).

(1) Loi du 13 novembre 2023 portant des dispositions diverses en matière de santé, parue au Moniteur belge du 24 novembre 2023.

(2) Examens CT, PET, PET-CT, PET-IRM, SPECT-CT et IRM.

Rhume : gare aux décongestionnants

Les médicaments vasoconstricteurs oraux que nous prenons souvent pour soulager un nez bouché (tels que Sinutab® ou Rhinatiol antirhinitis®) comportent des dangers, met en garde l'Agence nationale de sécurité des médicaments (ANSM) en France.

Celle-ci fait état de cas - rares mais récurrents - d'effets secondaires graves, tels que des accidents cardiovasculaires cérébraux ou des infarctus du myocarde. Et ce même avec une dose minime. Vu le caractère non essentiel de ces médicaments

qui ne font que soulager les symptômes du rhume, l'ANSM déconseille leur utilisation et a demandé leur réévaluation au niveau européen. En Belgique, le Centre belge d'information pharmacothérapeutique (CBIP) avait déjà publié un avis appelant à la prudence en 2013. *"Même si les cas sont rares, il est dommage de s'exposer à des dangers inutiles*, souligne le Dr Jimmy Fontaine, de la Société scientifique de médecine générale, qui rappelle que vente libre ne veut pas dire sans danger. *Il faut être particulièrement prudent en cas d'hypertension, d'antécédents cardiaques ou d'un autre facteur de risque cardiovasculaire. Ces médicaments sont en outre contre-indiqués en cas de grossesse et chez l'enfant. Sous forme de spray, même si l'action est plus locale, le risque reste présent."* Autre point d'attention, veiller à éviter la surdose de paracétamol car certains décongestionnants en contiennent déjà.

Pour soulager un nez bouché sans risques, mieux vaut donc utiliser un spray à base d'eau de mer ou du sérum physiologique, et prendre son mal en patience...

Jeunes et cancer : de meilleurs soins

1.700 adolescents et jeunes adultes atteints d'un cancer bénéficieront de soins adaptés. Depuis le 1er décembre dernier, une convention a été signée entre l'Inami et six hôpitaux du pays : le CHU Liège Sart-Tilman, l'Institut Jules Bordet et les Cliniques universitaires de Saint-Luc (à Bruxelles), l'UZ Leuven, l'UZ Gent et l'UZA (à Anvers). Ces jeunes patients ont des attentes spécifiques, des interrogations sur leur avenir, leur scolarité, etc. Les équipes hospitalières les accompagneront pendant et après le traitement, tant sur le plan médical que psychosocial.

Quand sont versées les indemnités d'incapacité de travail ?

Vous êtes en incapacité de travail ? Le moment auquel la MC vous paie vos indemnités dépend de votre situation. Vous êtes salarié ou chômeur et en incapacité depuis moins d'un an ? Vos indemnités sont payées deux fois par mois. Vous êtes en incapacité de travail depuis plus d'un an ou vous êtes indépendant ? Vous êtes payé une fois par mois.

Le calendrier de paiement des indemnités en 2024 est disponible sur mc.be/incapacite • Consultez vos indemnités via l'app Ma MC (mc.be/app) ou votre dossier en ligne "Ma MC" (mc.be/ma-mc).

Erratum et précisions

Des erreurs se sont malencontreusement glissées dans le magazine *En Marche* de décembre.

Dans l'article consacré à l'octroi de l'intervention majorée (p.6), il est indiqué que le statut BIM permet notamment d'avoir droit au tarif social de l'énergie. Cet avantage avait été accordé aux BIM durant la crise sanitaire, et prolongé durant la crise énergétique. Mais il a été supprimé fin juin 2023. Dans l'article intitulé "Coqueluche : tous vaccinés pour protéger les bébés" (p.7), il est précisé qu'un rappel du vaccin contre la coqueluche est recommandé à 7-8 ans mais c'est dans la tranche des 5-6 ans qu'il doit être effectué.

Par ailleurs, dans l'article consacré au tarif téléphonique social (p.14), il est fait référence à des revenus à ne pas dépasser pour bénéficier de cet avantage social. Par revenus, il faut entendre revenus bruts imposables.

Toutes nos excuses pour ces erreurs et imprécisions.

Enfants et écrans : une relation complexe

Une équipe de chercheurs australiens a effectué une gigantesque méta-analyse (1) sur l'exposition des enfants aux écrans, impliquant pas moins de 1,9 million de participants. Résultat : qu'ils soient positifs ou négatifs, les phénomènes mis en évidence sont d'intensité *"faible à modérée"*. L'étude, relayée par *Le Monde*, précise qu'il est difficile d'établir des liens de causalité et évoquent seulement de *"possibles corrélations"*. Elle souligne aussi l'importance de tenir compte des types d'utilisation des écrans.

Si les écrans en général, la télévision et les jeux vidéo sont associés à une baisse de capacité d'apprentissage, les livres numériques et les programmes éducatifs, quant à eux, augmentent ces capacités. L'étude met également en évidence l'importance de la façon dont les écrans sont utilisés, en particulier en compagnie d'un parent.

En termes de santé, les chercheurs constatent des effets *"faiblement négatifs"* à l'utilisation des écrans, telles que des consommations moins saines associées à la publicité numérique pour des aliments peu sains. Selon les chercheurs, *"les recommandations – notamment de l'OMS – devraient moins se concentrer sur la réduction du temps passé devant l'écran, mais plutôt sur l'usage qui en est fait."*

(1) *"An umbrella review of the benefits and risks associated with youth's interaction with electronic screens"*, T. Sanders, M. Noetel&al., *Nature human behaviour*, novembre 2023

La Belgique condamnée pour son inaction climatique

La Cour d'appel a rendu son verdict dans l'Affaire Climat, confirmant que le gouvernement fédéral belge et les gouvernements flamand et bruxellois violaient les droits des citoyens en ne mettant pas en œuvre des politiques suffisantes pour réduire les émissions de gaz à effet de serre de 55% d'ici 2030. *"Chaque pays doit assumer sa responsabilité dans la lutte contre la crise climatique. C'est particulièrement vrai pour un petit pays comme la Belgique, dont les émissions sont relativement élevées"*, a réagi dans une carte blanche l'asbl Affaire climat, qui représente 70.000 citoyens. *"Un pays qui signe et ratifie des traités internationaux doit les respecter".* La ministre flamande de l'Énergie, Zuhal Demir, a annoncé qu'elle allait se pourvoir en cassation contre cette décision.

Après les Pays-Bas et l'Allemagne, les actions en justice menées par des citoyens pour mettre les États face à leurs responsabilités climatiques se multiplient. Des verdicts sont attendus très prochainement dans trois litiges en cours devant la Cour européenne des droits de l'Homme : l'affaire des aînées pour le climat (Suisse), Duarté Agostinho (initiée par de jeunes portugais) et Grande Synthe (France).

Votre avis sur l'éolien citoyen

La Belgique l'a décidé : il y aura plus d'éoliennes en mer du Nord pour contribuer à notre indépendance énergétique. 34 coopératives citoyennes d'énergie renouvelable ont créé SeaCoop pour permettra aux citoyens belges de devenir copropriétaires d'une partie de ces futures éoliennes, de consommer ensemble leur énergie renouvelable et de s'assurer de prix stables.

Intéressés par ce projet citoyen ? Participez à l'enquête lancée par SeaCoop avec l'Université de Mons.

rescoop-wallonie.be/enquete

La solitude, un risque pour la santé

Nous l'avons expérimenté lors de la pandémie de Covid, le manque de contacts sociaux peut faire des dégâts... Les impacts sur la santé mentale et physique sont sérieux et encore trop peu reconnus, alerte l'OMS qui vient de créer une nouvelle commission sur le lien social. Objectif : en faire une priorité de santé publique et développer des moyens de renforcer les liens dans nos sociétés.

Comme le souligne l'organisation, l'isolement social et le sentiment de solitude sont des facteurs de risque importants de décès prématuré, au même titre que le tabagisme ou l'abus d'alcool. Ils sont notamment associés à une hausse du risque de maladie cardiovasculaire.

Loin de se limiter aux personnes âgées, la solitude toucherait 25% des adultes mais aussi 5 à 15 % des adolescents à travers le monde. Avec à la clé, des difficultés d'intégration dans la société aux niveaux de l'éducation, de l'emploi, etc.

10 %

Impacts sur la santé, malnutrition, pauvreté, perte de productivité, déforestation, consommation d'eau, émissions de gaz à effet de serre... L'alimentation entraîne des coûts cachés considérables. L'organisation des Nations unies pour l'agriculture et l'alimentation (FAO) les chiffre à au moins 10.000 milliards de dollars par an, soit 10 % du produit intérieur brut mondial. Pour faire évoluer nos systèmes alimentaires vers des modes de production plus justes et durables, la prise en compte de l'ensemble de ces externalités est essentielle, estime la FAO.

INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

L'iA, un plus pour la santé ?

Si l'intelligence artificielle semble au cœur de toutes les discussions, elle reste un concept nébuleux. De quoi parle-t-on et quelles sont les applications dans la santé ?

Texte : Barbara Delbrouck

Françoise, dermatologue, utilise depuis peu une application qui lui permet – avec l'accord du patient – d'enregistrer ses consultations. À la fin de l'entretien, l'application, qui a tout retranscrit, va automatiquement préparer un projet de compte-rendu résumant les points clefs évoqués, avec une efficacité remarquable : motif de la visite, antécédents médicaux, traitements en cours, examen physique, évaluation et recommandations faites au patient, prescription, prochain RV... Il peut aussi préparer un projet de mail de suivi pour le médecin traitant, ainsi qu'au patient. *"C'est incroyable !*, se réjouit la médecin, qui va gagner du temps et améliorer le suivi de ses consultations. *Je relis toujours, mais c'est vraiment une bonne base. Les patients à qui j'ai envoyé le compte-rendu simplifié sont aussi très contents."* Selon le baromètre de l'intelligence artificielle (iA) en santé, qui a mené des enquêtes dans les hôpitaux belges et auprès des généralistes, une grande majorité des médecins sont intéressés par son potentiel pour faciliter leur travail et améliorer la qualité des soins aux patients. Si l'iA peut aider à réduire la charge administrative, ses promesses vont bien au-delà...

Mais c'est quoi, l'iA ?

Le concept d'intelligence artificielle est d'autant plus difficile à comprendre qu'il fait l'objet de débats d'experts. Si on se réfère aux définitions âprement discutées par les instances européennes dans le cadre de sa règlementation, les logiciels qu'on peut qualifier d'iA auraient comme principales caractéristiques de pouvoir apprendre, raisonner et modéliser, sur base de l'analyse de données collectées sur leur environnement physique ou digital (texte, images, son, etc.), dans le cadre d'un objectif défini par l'humain. Ils génèrent alors du contenu, des prédictions, des recommandations ou des décisions qui ont un effet sur leur environnement. Et ils disposent d'un certain degré d'autonomie et de capacité à fonctionner sans intervention humaine.

L'explosion actuelle de l'intelligence artificielle est liée à l'énorme quantité de données dont nous disposons et que les algorithmes puissants de l'iA vont exploiter.

"Pour certaines tâches, pour lesquelles l'humain n'a pas d'idée précise de ce qu'il recherche, il peut être intéressant de moins superviser le système" explique le Dr Giovanni Briganti, médecin et titulaire de la chaire en intelligence artificielle et en médecine digitale à l'Université de Mons. *Comme, par exemple, identifier dans une base de données de patients ayant une certaine pathologie, s'il y a des 'groupes' de patients qui peuvent être associés, qui se ressemblent dans la façon dont leur maladie se présente."*

Santé : de nombreuses applications

Manque de personnel soignant, vieillissement de la population, nécessité de développer une médecine préventive... Les défis du secteur de la santé sont nombreux. L'utilisation de l'iA pourrait être l'une des pistes pour y répondre, en apportant un soutien à différents niveaux :

- **aide administrative :** gestion des dossiers, des prises de RV, organisation hospitalière, planification des salles d'opération, optimisation des flux de patients et de matériel, etc. ;
- **aide au diagnostic,** notamment grâce à l'analyse poussée d'images médicales ;
- **médecine prédictive :** prédiction de l'apparition d'une maladie ou de son évolution sur base de l'analyse de diverses données sur le patient (ADN, mode de vie, etc.) ;
- **surveillance des patients à distance,** par exemple dans le cadre d'un diabète ou de troubles cardiaques : les paramètres du patient sont envoyés en continu à un programme, qui alerte le médecin en cas de danger ou suggère d'éventuelles adaptations de son traitement ;
- **appui à la médecine de précision,** grâce à l'utilisation de robots opératoires ;
- **recherche :** découverte de nouveaux traitements, grâce à l'analyse de milliers d'hypothèses scientifiques, de données d'études cliniques...
- **santé publique :** meilleure planification des politiques de santé publique, suivi de l'évolution d'une pandémie, traçage des foyers de contamination, etc.

Où en est-on en Belgique ?

Au niveau politique, l'engouement est grand pour le potentiel de l'iA. Depuis trois ans, une stratégie nationale pour le développement de l'intelligence artificielle a été lancée par le gouvernement fédéral (*AI4Belgium*), avec un volet santé important (*AI4Health*). *"La Belgique est à la pointe de l'iA en santé et a tout pour devenir un leader en la matière,* estime le Dr Briganti, également en charge du groupe de travail *AI4Health. En Wallonie,*

plus de 700 chercheurs travaillent sur des projets liés à l'intelligence artificielle, dont on estime qu'au moins un tiers concernent la santé." S'il s'agit surtout de projets pilotes ou de recherche, plusieurs initiatives de taille ont été lancées récemment. Au CHU de Charleroi-Chimay, un programme d'iA a été mis en place dans le service des soins intensifs, dans le cadre du projet européen TEF-Health, qui vise à développer un réseau d'infrastructures de test et d'expérimentation. Grâce aux paramètres des patients enregistrés en continu, ce service dispose d'une foule de données qui pourraient permettre, grâce aux algorithmes de l'iA, de prédire comment l'état du patient va s'améliorer ou se détériorer et de créer des modèles de l'évolution de sa maladie. *"L'objectif est aussi de tester l'intégration de l'iA dans un hôpital"*, souligne le Dr Briganti. Autre initiative : le projet wallon MedResyst, qui implique 5 universités francophones et chapeaute une multitude de projets utilisant l'iA, avec en ligne de mire le développement d'une médecine qui serait personnalisée en fonction des caractéristiques du patient.

La Belgique est à la pointe de l'iA en santé et a tout pour devenir un leader en la matière.

L'iA enseignée aux médecins

Face à cette ébullition autour de l'iA, la formation des médecins semble incontournable, pour rester à la pointe et accueillir ces technologies avec un œil avisé et critique. Le manque de connaissances était d'ailleurs souligné par les médecins dans les enquêtes. Mais les lignes bougent aussi à ce niveau, avec la création l'année passée d'un certificat interuniversitaire en intelligence artificielle en médecine et santé digitale, qui rencontre un vif succès. Mené conjointement par l'ULB et l'U-Mons, il s'adresse aux professionnels de la santé au sens large : médecins, infirmiers, kinés, gestionnaires... Des cours sont également mis en place dans le cursus des futurs médecins dans plusieurs universités francophones.

Quels risques ?

De par son potentiel et la sensibilité des données médicales, l'iA en santé suscite aussi de nombreuses craintes. Notamment au niveau de la protection des données des patients et de la place que prendront ces technologies dans la prise de décision médicale (voir nos articles dans les pages 10 et 13). En mai dernier, *dans le British Medical Journal*, des médecins et experts en santé publique appelaient à l'arrêt du développement de l'iA jusqu'à l'instauration d'une réelle règlementation internationale en la matière. Ils soulignent l'importance de prendre le temps d'évaluer les risques, alors que le monde se focalise sur les bénéfices. *"Il est essentiel que les modèles soient validés correctement au niveau scientifique avant d'être implantés*, confirme le Dr Briganti. Au niveau européen, l'*Ai Act* est en train d'être mis en place afin d'encadrer ses usages, avec des règles différentes en fonction des niveaux de risque pour les droits des citoyens. Reste à voir si elles seront assez ambitieuses... et correctement appliquées.

Glossaire

Un **algorithme** est une suite d'instructions pour accomplir une tâche, comme une recette de cuisine. Les programmes informatiques sont des algorithmes, puisque ce sont des suites d'instructions indiquant aux machines ce qu'elles doivent faire et comment.

Le ***machine learning*** est un algorithme donnant la capacité aux machines d'apprendre à partir des données qu'elles reçoivent (dont elles déduisent elles-mêmes des règles) et de s'améliorer avec l'expérience.

Le ***deep learning*** est l'une des techniques les plus prometteuses du *machine learning*. Il est basé sur une architecture de neurones artificiels connectés entre eux, inspirée du cerveau. Le terme *"deep"* (profond) fait référence aux nombreuses couches de données qui sont combinées entre elles et permettent à la machine d'intégrer des concepts complexes.

Les modèles de langage large sont des algorithmes de *deep learning* entrainés sur de grandes quantités de texte, pour comprendre et générer du langage humain.

Ils ont permis la création **d'agents conversationnels (*chatbots*)** évolués, comme chatGPT, à qui on peut soumettre toutes sortes de requêtes : demande d'information, rédaction de contenu, traduction d'un texte, résumé de documents, etc.

Lorsqu'on parle d'**intelligence artificielle** aujourd'hui, on fait souvent référence à des algorithmes de *deep learning,* qui ont permis de faire des avancées considérables – entre autres – dans la reconnaissance d'images, vocale et le traitement du langage.

INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

Bonjour, Docteur iA !

L'intelligence artificielle est déjà utilisée en médecine. Ce n'est qu'une question de temps – et d'aucuns s'y mettent déjà ! – avant qu'elle fasse son entrée dans les cabinets des médecins… au point de s'y substituer ? À voir !

Texte : Candice Leblanc

La spécialité médicale actuellement la plus concernée – et peut-être la plus menacée ! – par l'émergence du *machine learning* (1) est sans doute l'imagerie médicale (radiologie, médecine nucléaire). Après avoir conçu des appareils qui permettent de "voir" de plus en plus précisément à l'intérieur du corps, ingénieurs et informaticiens ont développé des algorithmes capables, à partir de milliers d'exemples, d'apprendre à détecter et reconnaitre des anomalies – des lésions (pré)cancéreuses sur la peau ou dans le côlon, par exemple. *"Ces outils de* machine learning *s'entrainent sur davantage d'images et données que ne pourrait en voir ou en prendre connaissance un médecin tout au long de sa vie,* explique Celine Vens, professeur d'informatique et de *machine learning* à la faculté de médecine de la KULeuven. *Cette technologie est aussi de plus en plus performante dans le domaine de la prédiction des risques – cardiovasculaires, par exemple."* Ce qui permet, le cas échéant, de proposer des mesures pour les diminuer, prévenir ou, à tout le moins retarder l'apparition de l'une ou l'autre maladie.

Vers une médecine prédictive

C'est tout l'intérêt de cette médecine dite prédictive, rendue techniquement possible par le *machine learning* ; elle ouvre la voie à une approche préventive – plutôt que curative – de la santé. Mais pas que ! Partout dans le monde, des programmes de recherche dans diverses spécialités médicales visent à développer des outils d'aide au diagnostic ou au choix thérapeutique. Ce n'est plus de la science-fiction : ces programmes informatiques sont théoriquement capables de prédire la façon dont une personne réagira (ou pas) à un traitement donné. C'est déjà un peu le cas en oncologie : les médecins proposent tel ou tel médicament en fonction des caractéristiques génétiques de certaines cellules cancéreuses. Si ces prédictions sont encore limitées par tout ce qu'il reste à découvrir sur une maladie aussi complexe et hétérogène que le cancer, nul doute que plus les connaissances progresseront, plus nous pourrons en "nourrir" les iA médicales.

L'iA va-t-elle remplacer le médecin ?

Dans tous les domaines où l'intelligence artificielle se développe, se pose en filigrane la question de la place (future) de l'humain et de son possible remplacement par la machine. La médecine ne fait pas exception. Vu leurs performances et la vitesse vertigineuse à laquelle ces technologies se développent, nous pouvons sérieusement nous demander si, demain, nous serons suivis et soignés, non plus par un médecin, mais par une intelligence artificielle. *"Je ne crois pas,* estime la Pr Vens. *Le* machine learning *ne remplacera pas le médecin. Et pas seulement pour des raisons éthiques ou par pur humanisme. Il ne faut pas exagérer ni fantasmer les capacités de ces technologies. D'abord, la qualité du modèle ou de l'outil développé par l'iA dépend avant toute chose de l'ensemble de données à partir duquel son algorithme est formé. Certes, l'iA peut traiter davantage d'informations qu'un être humain ne pourra jamais le faire, en un temps record et sans jamais se fatiguer. Cela dit, si cet ensemble de données est biaisé ou partial, l'application d'iA le sera également."*

Ensuite, il y a des informations auxquelles la machine n'a pas accès d'emblée alors que le médecin, oui : ce qu'il apprend ou découvre en interrogeant son ou sa patiente (ce qu'on appelle l'anamnèse) et en l'auscultant (l'examen clinique).
En dermatologie, par exemple, une iA peut reconnaitre une lésion sur base d'une photo. En revanche, l'ordinateur ne peut pas la palper ni demander à la personne depuis combien de temps cette lésion est apparue, comment elle a évolué, si elle lui fait mal ou la gratte, si ses parents ou frères et sœurs en ont eu aussi, etc. Autant de questions qu'un dermatologue posera certainement !

> *"Il ne faut pas fantasmer ni exagérer ce que l'iA est capable de faire"*, Pr Céline Vens

Il faut également interpréter les résultats proposés par l'iA et/ou les remettre en contexte. La machine peut certes prédire un risque, mais ce ne sont jamais que des statistiques. Ainsi, en génétique, on sait que certains variants augmentent le risque de développer certaines maladies. Mais rien n'est jamais sûr à 100 %, ni dans un sens ni dans l'autre. *"Et dans tout examen, il y a toujours de faux positifs et de faux négatifs,* explique le Dr Quentin Mary, président de la Société scientifique de médecine générale (SSMG). *Certes, l'iA pourra s'avérer un bon outil d'aide au diagnostic ou au choix thérapeutique, mais avec ses limites et sa marge potentielle d'erreur."* C'est un peu comme *Google Translate* : la traduction proposée par le programme est rarement parfaite et nous devons souvent reformuler, voire corriger certains passages.

Un outil à valider… et à apprendre à utiliser

Autre difficulté à surmonter : l'implémentation effective de ces technologies dans la médecine de tous les jours. *"Il y a une grosse différence entre les projets de recherche qui, certes, sont nombreux et prometteurs, et leur certification,* explique la Pr Vens. *Car c'est une chose de créer des algorithmes et d'utiliser du* machine learning *dans les conditions idéales et parfaitement calibrées de la recherche. C'en est une autre de confirmer les performances de l'iA dans la vie réelle, sur le terrain, à grande échelle, les faire valider par les autorités et les implémenter dans les systèmes existants !"* Le Dr Mary approuve : *"L'iA n'aura une véritable plus-value dans notre pratique que si on la rend compatible avec nos logiciels et les systèmes informatiques existants. Et si de tels outils devaient être implémentés dans*

le dossier médical généralisé (DMG) et/ou sur les plateformes d'échanges de données (Réseaux Santé), il faudra bien sûr le faire dans le respect de la vie privée, des droits du patient et de la protection de ses données médicales."

Qui a envie de se voir annoncer son cancer par un ordinateur ?

Les médecins doivent aussi se former à l'utilisation de ces nouvelles technologies. Si la KULeuven a pris le parti, depuis la rentrée académique de 2023, de proposer des cours d'iA et autres technologies informatiques aux étudiants et étudiantes en médecine, ce n'est pas (encore) le cas dans toutes les universités. *"C'est pourtant essentiel*, estime la Pr Vens. *Il ne s'agit pas d'apprendre aux médecins à concevoir des algorithmes. Le but est plutôt qu'ils comprennent comment ces outils sont conçus et fonctionnent afin de savoir ce qu'ils peuvent en attendre ou pas. Pour paraphraser Jesse M. Erhenfeld, le président de l'Association américaine de médecine, les médecins ne disparaitront pas avec l'iA, mais à terme, les médecins qui l'utiliseront remplaceront ceux qui ne l'utiliseront pas..."*

De l'éthique et de l'humain

Pour finir, s'il y a un point sur lequel tout le monde semble s'accorder, c'est la nécessité de garder de l'humanité dans un domaine aussi sensible et émotionnel que la santé. Certes, il ne faut pas se raconter d'histoires : tous les médecins ne sont pas des pros de la communication ! D'aucuns peuvent manquer de tact et d'empathie. Et, bien souvent, le temps leur manque pour écouter et répondre à toutes les questions de leur patientèle. À cet égard, les applications conversationnelles de l'iA type ChatGPT pourraient contribuer à les informer de façon plus complète. Mais il y a des limites à ce qu'elles peuvent nous dire, notamment sur le plan psychologique. En effet, qui serait prêt à recevoir un diagnostic de cancer de la part d'un ordinateur ? Lui confier nos problèmes à la maison ou au travail ? Lui faire part de nos questions, souhaits et craintes concernant notre fin de vie ? *"L'iA est un outil de savoir, mais pas de savoir-faire et encore moins de savoir-être*, rappelle le Dr Mary. *Il ne faut pas non plus ignorer le rôle de plus en plus actif des patients et patientes, invitées à devenir partenaires de leur propre prise en charge et de leurs soins."* Un partenariat qui implique nécessairement un dialogue avec le médecin. L'iA pourrait y avoir son mot à dire et contribuer à mieux nous soigner, mais il est peu probable qu'elle se substitue un jour aux compétences de l'un et aux désidératas et droits de l'autre.

(1) Le *machine learning* est considéré comme une forme d'intelligence artificielle, notamment parce que ces outils sont capables d'apprendre, de calculer des risques, voire de proposer des solutions à partir d'une grande quantité de données... comme le cerveau humain, en fait !

INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

Mon psy est un robot

***Chatbots*, applications sur smartphone, avatars… L'intelligence artificielle est-elle vouée à prendre une place dans le domaine de la santé mentale ?**

Texte : Soraya Soussi

"Je n'avais pas les moyens de consulter un psychologue et les centres de santé mentale moins onéreux affichaient complet. J'ai donc téléchargé Replika. Ce n'est pas vraiment une psy mais discuter avec quelqu'un – même un robot – me fait du bien." Après une séparation, Sarah s'est retrouvée très isolée socialement. Comme beaucoup d'autres utilisateurs, Sarah s'est tournée vers un soutien psychologique via des applications qui utilisent l'intelligence artificielle (IA) comme *Replika*, qui permet de discuter avec un robot et dont le succès résonne à travers ses deux millions d'utilisateurs.

Des limites au progrès

Consulter un psychologue qui ne juge pas son patient, accessible à tout moment, parfois même gratuitement et peu importe la situation géographique tant qu'Internet est disponible… C'est la promesse que font de nombreuses firmes actives dans les technologies de l'intelligence artificielle. Dans le monde, plus d'une personne sur huit vit avec un trouble mental, selon l'OMS (1). Chez nous, 14 % des Belges sont atteints de troubles comme l'anxiété (15 %) et la dépression (19 %) par exemple (2). L'après Covid-19 a causé de nombreux dégâts en termes de santé mentale au sein de la population, notamment auprès des femmes, des jeunes et des personnes en situation de précarité. Pas étonnant que les applications et *chatbots* séduisent de plus en plus.

Toutefois, certains acteurs de la santé mentale préviennent des limites qu'offrent ces "psys du futur". C'est le cas de la psychanalyste américaine Erica Komisar qui a testé deux applis de soutien psychologique très populaires aux Etats-Unis, *Wysa* et *Woebot*. L'expérience ne semble pas avoir convaincu la psychanalyste : *"Si un utilisateur lui dit 'je me sens triste', Woebot est incapable d'évaluer correctement le niveau de tristesse de l'utilisateur et son impact sur sa vie quotidienne. En effet, Woebot ne sait pas identifier les indices sociaux et physiques ni les types de comportements des personnes souffrant de dépression, qui lui permettraient d'évaluer leur autonomie (3)."* L'un des cas des plus médiatisés illustrant les failles de cette technologie est sans doute *Eliza*, un "agent conversationnel" qui a poussé un Belge au suicide en février 2023. Cela faisait six semaines que l'homme discutait intensivement avec le robot *Eliza*. Durant cette période, l'homme a avoué se sentir mal au point de mettre fin à ses jours. Sous les encouragements d'*Eliza*, ce père de famille a fini par commettre l'irréparable.

Un cadre nécessaire

L'intelligence artificielle peut être un outil précieux dans certains domaines de la santé, y compris celui de la santé mentale. Elle peut poser des diagnostics suivant les données enregistrées par l'utilisateur, en agissant préventivement grâce aux conseils d'exercices de relaxation contre le stress ou encore en déstigmatisant l'expression des émotions, etc. Des questions restent toutefois en suspens concernant le développement des *chatbots* et avatars, jugés par les plus réticents comme étant "manipulateurs" ou "dangereux", l'éthique autour de l'accompagnement des personnes fragilisées, les risques de déshumanisation, ou encore la récolte de données intimes des utilisateurs des applis mises sur le marché par des entreprises privées…

(1) "Près d'une personne sur huit dans le monde vit avec un trouble mental, selon l'OMS", AFP et *Le Monde*, **lemonde.fr**, 2022

(2) "Santé mentale – enquête de santé 20218", L. Gisle, **sciensano.be**, 2020

(3) "Vers une Belgique en bonne santé - Anxiété et dépression", **belgiquenebonnesante.be**, 2023

(4) "Les risques de l'intelligence artificielle pour la santé mentale", E. Komisar, **zenit.org**, 2023

INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

Données de santé, pour le meilleur ou pour le pire

Les données sont une ressource précieuse pour améliorer la santé. Elles peuvent aussi devenir un outil pour contrôler et exclure.

Texte : Sandrine Warsztacki

Marc est atteint d'une maladie chronique, mais sa qualité de vie s'est améliorée depuis qu'il participe à un projet pilote qui lui permet de bénéficier d'un suivi à distance avec son GSM. Ingrid aussi est malade chronique. Elle vient d'apprendre que sa prime d'assurance allait augmenter et se pose des questions : la compagnie aurait-elle pu obtenir des informations sur sa santé ?

Cet exemple ici fictif montre à quel point la question des données de santé soulève autant d'espoirs que de craintes. Elle pose de nombreux défis que ce soit en matière juridique, de sécurité, de gouvernance, de transparence, d'éthique ou d'environnement. Pour autant, peu de citoyens sont correctement informés sur ces enjeux, regrette la Fondation Roi Baudouin (FRB) qui a mené une enquête en 2021 et publié un guide éducatif dans la foulée (1).

Presque tous les jours nous "produisons" des données de santé. Lorsque nous nous rendons chez le médecin, le pharmacien, à l'hôpital, dans notre mutualité... Mais aussi lorsque nous surfons sur internet, utilisons une application ou des appareils connectés pour suivre un régime alimentaire, un entrainement sportif, notre sommeil, etc.

La FRB définit les données de santé comme l'ensemble des informations impactant la santé physique ou mentale au sens large : environnement, comportements, hérédité, etc. Les acteurs amenés à "posséder" de telles données sont tout aussi variés : professionnels et institutions de la santé, autorités, centres de recherche publics ou privés... S'ils doivent obéir à des règlementations précises, la transparence n'est pas toujours de mise quand il s'agit de sociétés commerciales, avertit la FRB, *"surtout quand ces sociétés ont leur siège en dehors des frontières belges ou européennes."*

> *"Avec des données, on sauve des vies !"*, **Benoit Macq**

Impliquer le citoyen

Si la question des données n'est pas neuve, l'intelligence artificielle la rend plus actuelle que jamais. La capacité de l'iA d'analyser de grands volumes de données promet des avancées médicales majeures. *"Avec des données, on sauve des vies !* s'enthousiasme Benoit Macq, président du Trail Institute (structure interuniversitaire pour le développement de l'iA en communauté française). *Plus on a des données, plus on sera précis dans les modèles prédictifs de l'iA, mieux on comprendra comment guérir les maladies."* Les applications pour améliorer les politiques de santé publique sont également nombreuses.

Mais personne ne veut voir ses données tomber dans de mauvaises mains. Des données parfois très intimes. Début décembre, le site commercial de généalogie 23andMe était la cible d'une cyberattaque, quelques-uns des comptes piratés contenaient des informations sur l'ADN des utilisateurs... Dans les hôpitaux également les attaques se multiplient. En Belgique, au moins 11 sites en ont été victimes l'an passé, selon une enquête de *L'Écho*.

Les risques de discrimination sont une autre préoccupation majeure. Les exemples d'iA qui ont pris des décisions racistes ou sexistes se multiplient. Un de ces scandales a même fait tomber le gouvernement des Pays-Bas en 2021 : des dizaines de milliers de familles s'étaient vues accusées injustement de fraude fiscale par un algorithme qui ciblait les habitants des quartiers d'immigrés !

Comment tirer le meilleur des données de santé en évitant le pire ? La question mobilisera les spécialistes des nouvelles technologies, du droit, de la cybersécurité. Pour la FRB, ce n'est toutefois qu'en impliquant également les citoyens, en les éduquant à ces enjeux pour qu'ils prennent une part active dans la gestion de leurs données de santé, que l'on résoudra l'équation : *"Instaurer la confiance dans l'accès et le partage des données de santé nécessite plus qu'un cadre juridique et une application de règles."*

(1) "Prenez soin de vos données de santé" est téléchargeable en accès libre sur **kbs-frb.be**.

Soins : les parents ne décident pas toujours pour leur enfant

Un enfant ou un adolescent peut-il aller seul chez le médecin ? A-t-il le droit de recevoir un traitement sans que ses parents soient au courant ? Et qui paye les soins de santé ? Réponses dans cet article.

Texte : Emerance Ponlot, asbl Droits Quotidiens

Comme patients, les enfants et adolescents ont les mêmes droits que les adultes. Par exemple, ils peuvent choisir leur médecin, accepter ou refuser une intervention médicale, ou encore être informé sur leur état de santé. En pratique, ce n'est pas toujours simple. Un mineur n'est pas toujours capable d'exercer ses droits tout seul. Ce sont ses parents ou son tuteur qui les exercent à sa place.

Qui décide ?

- **Les parents ou le tuteur décident.**
  Les deux parents exercent l'autorité parentale (1). Ils prennent ensemble des décisions pour la santé de leur enfant. Si l'enfant est orphelin, ses droits sont exercés par son tuteur.

  Soyons réalistes. En pratique, l'enfant est souvent accompagné par un seul parent chez le médecin. Le médecin suppose que le parent absent est d'accord avec la décision du parent présent quant aux examens à pratiquer ou aux traitements à suivre. Si le médecin est au courant d'un conflit entre le père et la mère, il doit avoir l'accord de l'autre parent.

- **L'enfant participe.**
  L'enfant doit être associé au maximum à l'exercice de ses droits. Tout dépend de son âge et de sa maturité. La loi ne fixe pas d'âge et laisse le médecin apprécier dans chaque cas si l'enfant peut donner son avis.

- **Parfois, l'enfant peut décider seul.**
  L'enfant peut exercer seul ses droits si le soignant estime qu'il est apte à apprécier raisonnablement ses intérêts. L'enfant doit pouvoir comprendre la situation et les conséquences des choix à faire. Si l'enfant est apte, il peut être totalement autonome. Dans ce cas, sa décision l'emporte sur celle de ses parents. L'enfant peut, par exemple, accepter ou refuser de se vacciner. Une jeune fille peut demander à son médecin de lui prescrire la pilule contraceptive.

Les parents doivent-ils tout savoir ?

Non. L'enfant a droit au secret professionnel comme l'adulte. Par exemple, si une jeune fille prend la pilule sans avertir ses parents, son médecin ne peut rien leur dire. Les parents n'ont pas un droit à être mis au courant. Dans des cas très rares (une situation d'abus sexuels par exemple), le médecin peut lever le secret professionnel et avertir les parents.

Qui paye les frais médicaux ?

Les parents doivent payer les frais médicaux, tant que l'acte médical est nécessaire.

L'adolescent qui consulte un médecin sans avertir ses parents peut lui demander d'appliquer le tiers-payant. Dans ce cas, il ne devra payer que sa quote-part personnelle. S'il a moins de 25 ans, qu'il bénéficie de l'intervention majorée (statut BIM) et a un dossier médical global (DMG) chez son médecin traitant, il ne devra d'ailleurs rien débourser chez un médecin conventionné.

Si l'adolescent n'a pas droit à cet avantage, il peut demander à son médecin de renoncer au ticket modérateur. Certains médecins l'acceptent même s'ils n'y sont pas tenus légalement.

En revanche, si l'adolescent paye la consultation au médecin, dès réception de l'attestation de soins donnés, la mutualité versera le montant remboursé sur le compte du titulaire, soit le compte du parent qui a l'adolescent à sa charge pour les soins de santé. Cela étant, le parent titulaire peut aussi communiquer à la mutualité un autre numéro de compte sur lequel verser l'ensemble des remboursements pour l'enfant. Cette procédure est parfois utilisée pour des enfants de parents séparés. Mais la communication du remboursement est effectuée auprès du titulaire.

(1) L'autorité parentale est l'ensemble des droits et des devoirs que les parents exercent sur leur enfant. Elle est en principe exercée par les deux parents ensemble.

Consulter les rubriques famille et vie privée sur droitsquotidiens.be

Des aides matérielles pour les personnes handicapées

Depuis le 1er janvier, les personnes dont le handicap a été reconnu avant l'âge de 65 ans doivent s'adresser à leur mutualité pour toute demande d'aides matérielles individuelles.

Texte : Caroline Ena

Disposer de matériels spécifiques et d'un logement adapté sont très souvent utiles, voire indispensables à la personne dont l'autonomie est réduite par le handicap. En complément des remboursements déjà octroyés par l'assurance soins de santé (1), la Région de Bruxelles-Capitale accorde une intervention financière dans l'achat de matériels spécifiques (lire ci-dessous) à certaines conditions. Dorénavant, c'est la mutualité qui analyse les demandes et accorde les interventions financières. L'organisme public Phare n'a plus cette compétence.

Quels matériels et aménagements ?

- Les **aides aux soins et à la protection personnelle :** siège de toilette, de douche et de bain, produits absorbants pour incontinence…
- Les **aides au déplacement :** adaptations de la voiture, chien-guide, tricycle…
- Les **aménagements et adaptations de la maison :** adaptation des pièces de vie, lit électrique, élévateur d'escalier, barres d'appui…
- Les **aides à la communication :** ordinateur, tablette, matériel braille…
- **L'entretien et/ou la réparation de certains matériels** d'aide matérielle

Pour bénéficier d'une aide matérielle individuelle, il faut :

- être reconnu comme personne en situation de handicap avant l'âge de 65 ans (2),
- être domicilié en Région de Bruxelles-Capitale.

Toute demande d'aides matérielles doit être introduite auprès de la mutualité. Le conseiller mutualiste fournira les informations nécessaires et formulaires à compléter (3). Il est possible de se faire accompagner par le service social pour ces démarches.

Bon à savoir

- Des aides matérielles sont aussi accordées en Wallonie, en Communauté germanophone et en Flandre. Plus d'infos sur **mc.be/aides-individuelles.**
- De nouveaux produits d'aides à la mobilité sont pris en charge par l'assurance obligatoire régionale pour les Bruxellois (canne sur roues, seconde voiturette, aides à la propulsion). C'est aussi le cas pour l'entretien et la réparation des aides à la mobilité. Les personnes qui s'adressaient à Phare pour ces aides doivent s'adresser à leur bandagiste qui fera le nécessaire auprès de leur mutualité.
- Les néerlandophones domiciliés en Région bruxelloise ont le choix entre deux systèmes : celui de la Région bruxelloise (dans ce cas, ils doivent s'adresser à leur mutualité) et celui de la Flandre (dans ce cas, la demande est à introduire auprès de l'agence flamande pour la personne handicapée (vaph.be).

Pour des aides matérielles plus accessibles

Mémorandum MC

Dans son mémorandum rédigé à l'attention des partis politiques, Altéo demande que les aides matérielles soient accessibles à toutes les personnes en situation de handicap, quel que soit l'âge auquel est reconnu leur handicap.

La MC, quant à elle, place l'autonomie de la personne parmi ses priorités pour une société en bonne santé. Elle plaide notamment pour renforcer financièrement le secteur des aides et soins à domicile qui permet le maintien à domicile des personnes en perte d'autonomie.

(1) L'assurance obligatoire régionale intervient dans le coût des aides à la mobilité (voiturette, cadre de marche...) et l'Inami octroie un forfait incontinence.

(2) Des aides matérielles peuvent être accordées après 65 ans pour autant que le handicap ait été reconnu avant cet âge.

(3) La personne qui souhaite en savoir plus sur son dossier personnel peut contacter la MC par e-mail à **aides.individuelles@mc.be** ou par téléphone au 02 501 55 44.

Service social : 02 501 58 30 (de 9h à 12h30) • servicesocial.bxl@mc.be • en agence MC (avec ou sans rendez-vous).
Horaires des permanences sur mc.be/service-social

Vos avantages en 2024

De meilleurs remboursements pour vos dents ! Et toujours : hospitalisation, lunettes et lentilles, psychologie, contraception, sport…

Retrouvez tous les détails sur vos avantages, les conditions et les modalités de remboursement sur mc.be/avantages.

Pour tous, au quotidien

Sport et diététique
40 € par an pour votre abonnement sportif ou vos frais chez un diététicien ou médecin nutritionniste (nouveau).

Contraception
Jusqu'à **50 €** par an pour tout type de contraceptif (pilules, patchs, préservatifs, etc.) et **150 €** tous les 3 ans pour un stérilet ou un implant.

Optique
Jusqu'à **120 €** tous les 3 ans pour vos lunettes, verres ou lentilles (ou tous les ans si votre dioptrie change de minimum 0,5), sur prescription d'un ophtalmologue.

En plus, chez notre partenaire Qualias, vous profitez à l'achat de lunettes de vue d'une réduction de 20 % (et même 40 % pour les moins de 18 ans !) ou d'une 2e paire gratuite, et de 10 % sur les lentilles.

Remboursement de **100 €** par œil en cas d'intervention au laser.

Réductions chez Qualias
15 % sur vos achats de matériel médical (30 % sur les produits incontinence) et 50 % sur la location, en plus des réductions sur l'optique.

Psychologie
20 € par séance, jusqu'à 360 € par an pour les consultations de psychologie et orthopédagogie (nouveau).

Vaccins et désensibilisants
Intervention de **25 %** dans le coût restant à votre charge, jusqu'à 25 € par an.

Ostéopathie
10 € par séance de médecin manuelle (nouveau) ou ostéopathie, jusqu'à 70 € par an.

Formations aux premiers secours
Remboursement de **80 %** du prix des formations de la Croix-Rouge de Belgique aux premiers secours.

Naissance et adoption

Naissance ou adoption
Prime de **350 €**, pour chaque enfant en cas de naissances multiples.

Cadeau de grossesse
La MC et son partenaire Qualias vous offrent un **coussin d'allaitement Doomoo** ou un bon d'achat dans un magasin Qualias d'une valeur de **50 €.**

Avec vous à chaque étape
- Procréation médicalement assistée : intervention de **200 €** par cycle, jusqu'à 6 cycles.
- Grossesse : infos administratives et conseils santé dans l'app **Bébé&MOI.**
- Accouchement : à l'hôpital, maximum **275 € à votre charge** (chambre à 2 lits) ; à domicile ou en maison de naissance, intervention de **150 €.**
- Matériel santé chez Qualias : profitez de réductions sur l'achat et la location (aérosol, tire-lait, pèse-bébé, etc).

Pour vos enfants (0-18 ans)

Soins 0-18 ans
Les consultations des moins de 18 ans (avec un dossier médical global) auprès des généralistes, spécialistes, orthodontistes, kinés, infirmiers et logopèdes sont **remboursées, ticket modérateur inclus** !

Logopédie
Avec l'autorisation du médecin-conseil, remboursement des séances (voir avantage Soins 0-18 ans) ou intervention de **10 €** par séance (jusqu'à 2 x **75 séances**) si l'assurance obligatoire n'intervient pas.

Intervention de 20 € pour le test de QI (dossier pour trouble du langage ou dysphasie).

Psychomotricité
10 € par séance prescrite par un médecin, jusqu'à **75 séances** par an, sans limite d'âge.

Garde d'enfants malades
Jusqu'à 80 € par jour, 20 jours par an si vous faites appel à un service de garde d'enfants malades (0-12 ans).

Soins dentaires

La couverture **Dento solidaire** est déjà comprise dans votre cotisation. Vous bénéficiez d'avantages encore plus importants en 2024, toujours sans questionnaire ni examen médical et sans stage d'attente !

Orthodontie – NOUVEAU !
- **100 €** pour l'orthodontie de première intention
- **500 €** pour l'orthodontie classique (1000 € si affection particulière)
- Consultations remboursées, ticket modérateur inclus (voir avantage Soins 0-18 ans).

Prothèses et implants – NOUVEAU !
200 € pour une prothèse amovible avant 50 ans, une couronne, un bridge ou un implant dentaire non remboursés par l'assurance obligatoire. Avantage désormais renouvelable tous les 3 ans.

Vacances

Assistance médicale à l'étranger Mutas

Centrale d'appel accessible 24h/24 au +32 22 72 09 00. Vos frais médicaux sont remboursés s'ils dépassent **200 €** (franchise de maximum 60 €). Retrouvez les pays couverts sur mc.be/mutas.

Pour les jeunes bénéficiant d'allocations familiales, la couverture est mondiale !

Camps et stages : jusqu'à 100 euros !

Pour les enfants et ados (entre 2,5 ans et 18 ans), intervention de 4 € par jour **jusqu'à 100 € par an** pour les séjours, stages ou plaines durant les vacances scolaires (hors Ocarina).

Vacances Ocarina (7-17 ans)

Réduction de 170 € par an pour un séjour Ocarina (270 € pour les BIM) et **5 € par jour** (8 € pour les BIM) pour les plaines, accessibles dès **2,5 ans.**

Vacances Altéo (personnes malades ou porteuses d'un handicap)

Réduction de 185 € pour les séjours en Belgique et à l'étranger et **285 €** pour les séjours organisés dans les centres Séjours & Santé de Spa et Nieuport.

Vacances Énéo (+ de 50 ans)

Réduction de 50 € pour les séjours en Belgique et à l'étranger (100 € pour les BIM), jusqu'à 2 x par an.

Hospitalisation

La couverture **Hospi solidaire** est incluse dans les avantages MC, sans questionnaire ni examen médical et sans stage d'attente ! **Vous payez maximum 275 €** par hospitalisation en chambre à 2 lits, et 550 € par an. Et jusqu'à 18 ans, aucune franchise n'est appliquée.

Maladie grave et/ou coûteuse

Pour de nombreuses maladies, forfait de **150 €** et intervention de **0,15 €/km** pour les déplacements à l'hôpital (ou vers un site qui en dépend), en plus des autres remboursements MC.

Convalescence

Intervention **jusqu'à 85 %** dans les centres Séjours & Santé (Spa, Nieuport et Zandhoven) : 102,46 € par jour ou 123,32 € pour les bénéficiaires de l'intervention majorée (BIM) (30 premiers jours), puis 68,30 € ou 106,24 € par jour (30 jours suivants). En plus, intervention de **25 € par jour** pour l'aidant proche accompagnant, 14 jours par an.

Dans les autres centres de convalescence, sous certaines conditions, intervention de **15 € par jour** (jusqu'à 2 séjours de 10 jours tous les 2 ans).

Transport urgent

Pour toute intervention urgente (service 112), **maximum 69,71 € à votre charge** en ambulance et **450 €** en hélicoptère. Pour un transport à caractère urgent (sous certaines conditions), **maximum 75 € à votre charge.**

Transport non urgent

Interventions dans les frais de transport pour vos soins à l'hôpital (ou sur un site qui en dépend) : **0,15 euro/km** avec un volontaire Altéo ; **0,50 euro/km** en véhicule sanitaire léger (VSL) ou transport pour personne à mobilité réduite (PMR) ; **1,50 euro/km** en ambulance.

Votre cotisation

Le paiement de votre cotisation vous donne accès, ainsi qu'à vos personnes à charge, à l'ensemble des avantages MC.

En 2024, la cotisation MC est de **14,25 €** par mois et par titulaire. Selon votre rythme de paiement, le montant à payer sera de :

- 42,75 € par trimestre (début d'année, avril, juillet et octobre)
- 85,5 € par semestre (début d'année et juillet)
- 171 € pour l'année

Vous payez par domiciliation ?

Votre montant de cotisation sera prélevé le mercredi **7 février** de votre compte bancaire.

Vous payez par virement ?

Vous recevrez votre facture **entre le 26 janvier et le 15 février**. Elle vous parviendra par courrier, e-mail ou sur la plateforme Doccle selon le choix enregistré dans votre dossier.

Pour vous faciliter la vie, un **code QR unique** sera ajouté à vos futures demandes de paiement : scannez-le avec votre application bancaire pour un paiement rapide et sans risque d'erreur ! Si vous recopiez les données de paiement, respectez bien le montant, le numéro de compte et la communication structurée.

Attention : si vous avez enregistré par le passé un paiement automatique (ordre permanent), nous vous recommandons de le **supprimer auprès de votre banque.** Ce type de paiement est fréquemment source d'erreurs. Le compte de la MC ayant changé en 2022, vous risquez de payer sur un mauvais compte, voire un compte fermé, et donc de ne pas être en ordre.

Vous avez peur d'oublier un paiement ? Choisissez alors un paiement par domiciliation !

Pour plus d'information, consultez la page **mc.be/cotisation.**

Autonomie et domicile

Accompagnement gratuit

Nos conseillers Autonomie & Domicile vous aident à trouver des solutions adaptées à votre situation. Les ergothérapeutes de Solival conseillent toute personne en perte d'autonomie dans l'aménagement de son domicile.

Soins infirmiers

Les tickets modérateurs de vos soins infirmiers prestés par Aide & Soins à Domicile (partenaire de la MC) sont **100 % remboursés.**

Soins d'hygiène

Jusqu'à **5 € par soin** si vous faites appel aux services d'une aide familiale ou garde à domicile partenaire de la MC pour votre toilette (nomenclature T2).

Répit

Jusqu'à 250 € par an pour les personnes en perte d'autonomie prises en charge par certains services pour une garde à domicile, un court séjour de répit, un séjour en centre de soins de jour ou dans une structure d'accueil de jour.

Télévigilance 24h/24

4 € par mois, soit **48 € par an** pour l'abonnement à un appareil de télévigilance Vitatel.

Les avantages sont soumis aux statuts de la MC, sous réserve de l'accord de l'OCM.

Les Pfas, des polluants éternels

Début novembre, le magazine *Investigation* de la RTBF révélait une alarmante contamination de l'eau de distribution par des Pfas dans certaines communes du Hainaut. Éclairages sur ces substances chimiques et leurs effets sur la santé.

Texte : Joëlle Delvaux

Les substances per- et polyfluoroalkylées (Pfas) forment une grande famille de quelque 4.700 produits chimiques de synthèse. Les Pfas ont comme propriétés de résister aux températures élevées et de repousser l'eau, la graisse et la saleté. Depuis les années 1960, ces molécules sont largement utilisées pour fabriquer divers produits de consommation courante : textiles (vêtements imperméables, tapis…), ustensiles de cuisine antiadhésifs, emballages alimentaires, cosmétiques… Les perfluorés entrent aussi dans la composition des mousses anti-incendie, des isolants de fils électriques, des cires à parquet, des vernis et peintures, des produits nettoyants et de certains pesticides.

Les liaisons carbone-fluor que contiennent ces substances sont tellement fortes qu'elles rendent leur dégradation quasi impossible, ce qui leur vaut le surnom de "polluants éternels".

Les produits contenant des Pfas sont une source de pollution importante, que ce soit lors de leur processus de fabrication, de

Conseils pour réduire son exposition aux Pfas

- Éviter les poêles et ustensiles de cuisine avec un revêtement antiadhésif PTFE (ex: Téflon). Opter pour la fonte, l'inox, ou l'acier inoxydable, qui sont inusables.
- Se renseigner sur la qualité de son eau du robinet et penser éventuellement à la filtrer efficacement. Préférer le pichet filtrable au bâtonnet de charbon actif plongé dans une carafe. Attention à changer le filtre quand c'est nécessaire. En cas d'achat d'eau minérale, préférer la bouteille en verre à celle en plastique, pour des raisons de santé et environnementales.
- Privilégier les aliments issus de l'agriculture biologique et éviter les aliments ultra-transformés.
- Éviter les emballages alimentaires jetables en carton traité : gobelets, boîtes pour restauration à emporter.
- Se méfier des textiles dits hydrofuges et antitaches (technologies Gore-tex ou Téflon).
- Choisir des cosmétiques sans ingrédients fluorés et certifiés "Ecocert" ou " bio" ; éviter les produits de maquillage "longue durée" ou *waterproof*.
- Privilégier les produits d'hygiène simples : pains de savon, huiles végétales, eaux florales.
- Privilégier le vinaigre blanc et le bicarbonate de soude comme produits de nettoyage.
- Lors de travaux de construction ou de rénovation, être attentif au choix des matériaux.

Ces conseils sont particulièrement importants pendant la grossesse, l'enfance et l'adolescence.

Plus de conseils et questions/réponses sur les Pfas et les perturbateurs endocriniens sur le site docteurcoquelicot.be de la SSMG.

leur l'utilisation ou lors du traitement des déchets. Les Pfas se propagent dans l'air, s'infiltrent dans les sols, contaminent les eaux souterraines et de surface. *"L'utilisation massive des Pfas, conjuguée à leur persistance, a entraîné une contamination généralisée de l'environnement"*, reconnait la Commission européenne en introduction d'une recommandation relative à la surveillance des Pfas dans les denrées alimentaires. (1).

Comment les Pfas entrent-ils dans notre corps ?

La plus grande voie de contamination est celle de l'alimentation, explique l'Agence fédérale pour la sécurité de la chaîne alimentaire (2). Les Pfas peuvent contaminer les cultures et les élevages, s'accumuler dans les chaînes alimentaires aquatiques et terrestres. Ils peuvent pénétrer dans les aliments pendant la production ou au contact des emballages. Les aliments qui contribuent à l'exposition aux Pfas les plus toxiques sont le poisson, les fruits, les œufs et leurs produits dérivés.

L'eau potable est une autre voie importante de contamination, comme nous l'a montré l'actualité récente. Mais la contamination provient aussi de l'air que nous respirons et des produits que nous utilisons.

Quels sont les effets des Pfas sur la santé ?

La liste des problèmes de santé liés à une exposition à long terme aux Pfas s'étoffe au fur et à mesure que les études s'accumulent même s'il reste encore beaucoup d'inconnues. Les perfluorés sont des perturbateurs endocriniens (hormonaux) qui peuvent entraîner des troubles de la thyroïde, diminuer la fertilité et augmenter le risque de fausse couche chez la femme. La croissance problématique du fœtus, le faible poids de l'enfant à la naissance et la diminution de la réponse du système immunitaire à la vaccination chez les jeunes enfants sont également bien documentés.

On pointe aussi une hausse du taux de cholestérol et des affections du foie. Par ailleurs, l'OMS a classé le PFOA parmi les substances cancérogènes et le PFOS comme probablement cancérogène.

Selon le toxicologue Alfred Bernard, professeur émérite à l'UCLouvain, les femmes enceintes et les bébés jusqu'à six mois sont actuellement au sommet de la liste des personnes à risque. *"Nous savons qu'un certain nombre de personnes souffriront de maladies chroniques en raison de leur exposition aux Pfas"*, expliquait Gretta Goldenman, experte sur la question, dans le reportage d'*Investigation.*

À partir de quand les Pfas sont-ils dangereux ?

Les scientifiques en apprennent toujours plus sur les effets sanitaires provoqués par des niveaux d'exposition faibles aux Pfas. *"Il n'y a pas de seuil en dessous duquel ces substances ne représenteraient aucun danger pour la santé"*, affirme le Dr Sébastien Cleerens, médecin spécialisé en santé environnementale à la Société scientifique de médecine générale (SSMG). Une fois présents dans le corps humain, les Pfas peuvent s'accumuler dans nos tissus plusieurs années voire dizaines d'années avant d'être éliminés.

Peut-on savoir si l'on a des perfluorés dans le corps ?

Il est possible de faire une analyse de sang pour savoir si l'on est en présence d'une concentration anormalement élevée de Pfas. La SSMG estime cependant qu'une telle analyse a surtout un intérêt pour les personnes qui vivent à proximité d'une zone (qui a été) contaminée et, en particulier, pour les populations à risque comme les femmes en âge de procréer, enceintes ou allaitantes ainsi que les jeunes enfants... Elle conseille à ces personnes de contacter leur médecin traitant afin de bénéficier le cas échéant d'un suivi médical étroit.

(1) Recommandation du 24 août 2022 relative à la surveillance des substances perfluoroalkylées dans les denrées alimentaires. À lire sur **eur-lex.europa.eu**

(2) FAQ sur les Pfas à lire sur **favv-afsca.be**

Agir à la source

Les produits chimiques éternels constituent une menace mondiale qui accompagnera l'humanité pendant des siècles, voire des millénaires, prédit un rapport de référence publié en 2019 (1). En Europe, quelque 17.000 sites sont officiellement contaminés par des Pfas. Le coût de l'impact des polluants organiques persistants sur la santé est estimé entre 52 et 84 milliards d'euros par an.

Certes, des réglementations européennes tentent de limiter notre exposition aux Pfas en matière d'alimentation, de qualité des eaux, de gestion des déchets, etc. Mais elles sont assez récentes et jugées insuffisantes par de nombreux experts.

Pour l'eau potable, par exemple, l'Union européenne a défini une norme maximale de 100 nanogrammes par litre d'eau pour 20 Pfas, que doivent respecter les États membres… au plus tard le 1er janvier 2026. Alors même qu'elle n'est pas encore contraignante, cette norme est considérée par de nombreux scientifiques comme beaucoup trop élevée. L'OMS recommande d'ailleurs de maintenir les concentrations dans l'eau potable "*au niveau le plus faible qu'il soit raisonnablement possible d'atteindre."*

À l'heure actuelle, seuls trois Pfas considérés comme dangereux font l'objet d'une interdiction en Europe : le PFOS (2009), le PFOA (2020), et très récemment (août 2023) le PFHxS. Mais rien n'empêche les industriels de remplacer les molécules prohibées par d'autres tout aussi nocives.

La société civile – dont des associations comme Canopéa – dénoncent la puissance des groupes de lobbys liés à l'industrie chimique (2). Un lobbying qui se fait plus intense que jamais alors que la Commission européenne examine une proposition de restriction universelle sur les Pfas, déposée par cinq pays membres en janvier 2023 et dont la consultation publique s'est achevée en septembre dernier. *"Il s'agit à ce jour de la plus grande restriction jamais proposée dans le cadre du règlement européen sur les produits chimiques Reach, en raison de sa portée sans précédent, tant en termes de gamme de substances (10.000 NDLR) que d'utilisations couvertes"*, se réjouit l'ONG Heal (3) dont la MC est membre (4). Quelle sera la portée du texte et quand sera-t-il adopté, c'est là tout l'enjeu.

(1) *"The cost of inaction, a socioeconomic analysis of environmental and health impacts linked to exposure to Pfas"*, Nordic council of ministers, 2019. À lire sur **norden.diva-portal.org**

(2) "Pfas – Des lobbys tout aussi toxiques que les substances qu'ils défendent", P. Jamar, 7 novembre 2023. À lire sur **canopea.be**

(3) *"HEAL's response to the public consultation on a proposal for an EU Pfas restriction"*, à lire sur **env-health.org**

(4) L'imposition de fortes restrictions à l'utilisation des perturbateurs endocriniens dans les produits de consommation figure en bonne place du mémorandum politique de la MC pour un environnement de vie sain.

Cancer : préparer le retour au travail

Le combat contre le cancer laisse des traces. Pour que le retour au travail se passe bien, une reprise en douceur et une préparation s'impose pour le travailleur comme pour l'employeur.

Texte : Barbara Delbrouck

À 30 ans, Magali Mertens doit affronter un cancer ORL qui implique de lourdes opérations à la mâchoire. Après une longue absence, la chargée de communication reprend le travail mais elle a du mal à se concentrer, fait des fautes d'orthographe... *"Au début, tout le monde a été bienveillant*, raconte-t-elle. *Mais après un an, les gens ont commencé à se dire : 'bon, maintenant tu es guérie, reprends-toi'. Comme beaucoup d'employeurs, ma cheffe n'était pas au courant des effets secondaires à long terme des traitements du cancer."* Fondatrice de l'asbl Travail et cancer et auteure d'un livre sur le sujet (1), Magali fait à présent partie d'un réseau d'oncocoachs certifiés par la Fondation contre le cancer pour accompagner survivants du cancer et employeurs à mieux gérer cette transition délicate.

Des effets secondaires à long terme

S'ils ont tendance à rester discrets pour ne pas jouer les trouble-fêtes, les patients "guéris" ou en rémission doivent souvent encore cohabiter avec de nombreux symptômes liés à leurs traitements : problèmes de transit, douleurs articulaires... Les effets secondaires sont divers. Parmi ceux-ci, les troubles cognitifs comme la fatigue ou les difficultés de concentration impactent particulièrement les ressources professionnelles et sont souvent mal compris. *"On se sent coupable face aux collègues qui attendent de nous d'être au top maintenant qu'on est 'guéris'*, confie Magali, qui met son expérience au profit de son travail d'oncocoach. *C'est dur de faire aveu de faiblesse dans un monde professionnel axé sur la performance."* Certains symptômes s'atténuent et finissent par disparaître avec le temps tandis que d'autres persisteront et il faudra apprendre à vivre avec. *"Il faut conscientiser employeurs et travailleurs au fait qu'on ne revient pas d'un cancer comme d'un arrêt pour entorse*, souligne Christophe De Letter, superviseur des coordinateurs du retour au travail à la MC. *Le cancer impacte toutes les sphères de la vie et à long terme."*

Bon à savoir

Le "coordinateur retour au travail", un premier point de contact

Dès qu'un patient entrevoit la possibilité d'un retour au travail, il peut contacter le "coordinateur retour au travail" de sa mutualité. Celui-ci aide à la réflexion en présentant les différentes options qu'il peut envisager (trajet de réintégration, mi-temps médical, C4 médical, formation, etc.). Il apporte en outre un soutien pour les démarches administratives et fait le lien avec les autres acteurs, tels que le médecin du travail. En cas de retour chez l'employeur, celui-ci prendra le relais pour préparer un plan de retour concret avec des aménagements.

mc.be/fr/incapacite-de-travail

Accepter ses nouvelles forces et faiblesses

À l'annonce de la rémission, beaucoup se précipitent au travail par envie de tourner la page et de retrouver leur

Pour qu'un retour se passe bien, il est important que toute l'équipe s'implique.

"vie d'avant". D'autres sont tétanisés à l'idée de reprendre, ayant perdu confiance en eux après des mois ou années d'absence. *"Ce retour fait partie du processus de guérison, il permet de retrouver sa place dans la société et de quitter le statut de patient"*, souligne Arlette Bayers, oncocoach. Toutefois, si on tente de reprendre comme avant et à plein régime, le risque de burn-out est élevé. Il faut accepter qu'on n'est plus la même personne, avec certaines faiblesses mais aussi de nouvelles compétences à mettre en valeur, souligne Andrea Cornez, ex-patiente et RH devenue oncocoach : *"La résilience, la patience, l'adaptabilité... sont des atouts précieux dans le monde d'aujourd'hui."*

Si on reprend "comme avant", sans aménagements et à plein régime, il y a un risque de burn-out.

Changer de cap ?

Une fois sorti du tourbillon des traitements, mieux vaut prendre le temps de réfléchir à ses besoins, conseille Arlette Bayers. *"La guérison n'est pas la fin d'un parcours mais le début d'un nouvel avenir. Confrontés à leur finitude, de nombreuses personnes sont en recherche de sens. Parfois, cela implique une réorientation, bien que ça ne soit pas l'option la plus facile."* Un constat confirmé par Christophe De Letter : si le C4 médical s'impose parfois, la rupture de son contrat de travail peut rendre la situation financière précaire en cas de rechute. D'où l'intérêt de s'informer sur les alternatives. Notamment le mi-temps médical, qui permet de reprendre à temps partiel tout en recevant un complément de la mutualité. À noter que cette reprise peut être faite dans une autre entreprise ou sous la forme d'une activité indépendante.

Identifier les aménagements nécessaires

Le trajet de réintégration encadré par la loi oblige l'employeur à accepter des aménagements raisonnables pour permettre le retour d'un malade de longue durée. Encore faut-il identifier ses besoins... *"Il ne faut pas attendre de se retrouver devant l'employeur ou le médecin du travail pour y penser,* met en garde Magali Mertens, qui intervient en entreprise comme *"disability manager"*. *Il faut s'interroger en amont, en étant le plus concret possible : quelles sont mes limites et comment les dépasser ? L'idéal est de reprendre sa liste de tâches et d'analyser celles dont on se sent encore capable ou pas, sur le temps de travail envisagé. Avec la fatigue, il est plus prudent de reprendre à temps partiel et de négocier de faire en priorité des tâches qui nous donnent de l'énergie. Identifier aussi ce qui pourrait aider : plus de télétravail, pas de réunion en fin de journée, un siège ergonomique..."* Parfois, certaines tâches ne sont plus compatibles. Par exemple, analyser des données alors qu'on a du mal à se concentrer, ou faire des toilettes de patients alors qu'on ne peut plus porter de charges lourdes. La prise d'une autre fonction moins intense, ne fut-ce que temporairement, peut être une solution si le temps partiel n'est pas envisageable.

Employeur : un rôle crucial dans la réintégration

Pour qu'un retour se passe bien, une communication bienveillante dès l'annonce du diagnostic est la clé, insistent les oncocoachs. Garder le contact pendant l'absence, prendre des nouvelles sans pression, montrer son soutien... va permettre de tisser une relation de confiance où la personne osera parler de ses vraies difficultés. *"Il est important que tout ne repose pas sur le travailleur mais que le RH, le manager et toute l'équipe s'impliquent*, ajoute Andrea Cornez. *Il sera nécessaire de consacrer au retour le même soin qu'à l'accueil d'un nouveau collaborateur car l'entreprise comme le travailleur ont changé. Des mises à niveau sont parfois nécessaires. Il est crucial aussi de prévoir un suivi régulier pour permettre d'exprimer les éventuels soucis et réajuster au besoin. En parallèle, ne pas oublier de communiquer à l'équipe ce qui est convenu, pour ne pas créer d'attentes inadaptées."*

Une évolution sociétale

Chaque jour en Belgique, 75 personnes en âge de travailler sont diagnostiquées avec un cancer, selon le Registre du cancer. Tout employeur risque un jour ou l'autre d'y être confronté. *"À l'heure actuelle, le cancer n'est plus une pathologie de fin de carrière,* souligne Christophe De Letter. *On se retrouve de plus en plus souvent face à des personnes qui ont encore 15 à 20 ans de carrière devant elles. Il n'est pas possible de laisser tous ces gens sur le carreau. Les employeurs doivent contribuer à leur réintégration."* Selon Magali Mertens, cela passe par la mise en place de politiques structurelles et ambitieuses de "*disability management"* et de bien-être au travail. *"Si on est préparé à gérer le retour après une chose aussi difficile et complexe que le cancer, on est préparé à tout."*

(1) Mertens M., Retourner au travail après un cancer. La réintégration, un processus collectif. Ed. Jouvence 2019

Quelques conseils clefs...

• Pour le travailleur

- Réfléchir en amont à ses besoins
- Explorer ses options avec le coordinateur de retour au travail de la mutualité
- Négocier des aménagements avec l'employeur (charge, types de tâche, pauses, télétravail…)
- Reprendre en douceur (temps partiel, poste moins stressant..)
- Être vigilant au risque d'épuisement

• Pour l'employeur

- Rester en contact avec bienveillance
- S'informer sur les problématiques de retour après un cancer
- Prévoir un *"ré-onboarding"* et d'éventuelles mises à niveau
- Faire le point sur la liste des tâches et prévenir l'équipe des changements
- Prévoir des suivis réguliers pour ré-évaluer la situation

• Pour se faire accompagner

Il existe un réseau de coachs certifiés par la Fondation contre le cancer pour aider travailleurs et entreprises à préparer la reprise.

- **pour les patients,** certains coachings sont donnés gratuitement dans les maisons de ressourcement attachées aux hôpitaux et aussi par l'asbl "Travail et Cancer".
- **Pour les RH et les managers**, la fondation a lancé Reconnect, une plateforme d'*e-learning* gratuite qui donne déjà des pistes concrètes.

retourautravail.be • travailet-cancer.org • cancer.be

Pour un cerveau en pleine forme

Véritable chef d'orchestre du corps humain, le cerveau répare, améliore, innove. Le conserver en bonne santé est donc primordial pour assurer le bon fonctionnement de nos fonctions vitales. Conseils.

Texte : Julien Marteleur

Quelle extraordinaire machine que notre cerveau ! Cet organe, d'1,3 kilo en moyenne, est en quelque sorte notre "tour de contrôle". Ses milliards de neurones (qui assurent la communication entre les cellules nerveuses) en font le réceptacle de toutes les informations récoltées dans le corps humain. Le cerveau les intègre, les analyse puis y répond en émettant de nouveaux signaux qui redescendent vers les parties du corps concernées. Le cerveau est responsable de toutes nos fonctions "inconscientes", comme la régulation de notre rythme respiratoire et cardiaque. Mais il joue aussi un rôle dans la motricité du corps, la prise de décision, la mémoire ou la conscience... *"Si chacun de nous éprouve des sensations, construit sa pensée, apprécie, se souvient, s'adapte et décide c'est grâce au cerveau"*, résume le médecin Bernard Sablonnière dans son ouvrage "Les nouveaux territoires du cerveau" (Éd. Odile Jacob, 2016). La bonne santé de ce "super-organe" est donc essentielle à notre (sur)vie. Comment l'entretenir ?

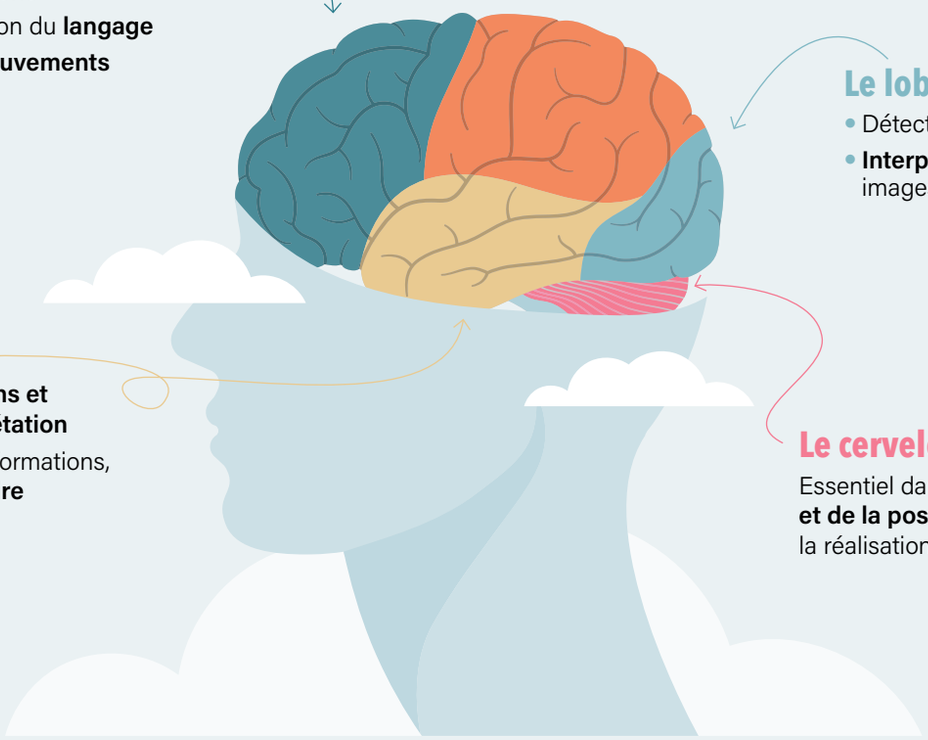
Gare à la routine !

Au top de sa forme, le cerveau compte 86 milliards de neurones. Il en perd 85.000 par jour, soit 1 par seconde. Pas de panique : les capacités cérébrales ne diminuent pas pour autant, car les neurones perdus sont remplacés par d'autres. Cette capacité à "s'auto-réparer" diminue avec l'âge, mais ce sont surtout des connexions que l'on perd en vieillissant. Notre mode de vie à une influence prépondérante sur cette fonction régénérative.

Et plus encore que le nombre de bougies sur notre gâteau d'anniversaire, le cerveau est sensible à la routine : *"Curieux, il a besoin de découvrir sans cesse de nouveaux horizons, sans quoi il 'dégénère'"*, indique le Dr Sablonnière. Notre cerveau a besoin de hobbies : lecture ou écriture, musique, bricolage, sport ou jeux de société et de mémoire... La variation et la multiplication de nos passe-temps le contraint à s'adapter, ce qui favorise la formation de nouvelles connexions neuronales. Autrement dit : le cerveau ne s'use que si on ne s'en sert pas !

De l'intestin au cerveau

La bonne santé de notre cerveau passe aussi par l'assiette ! En effet, la survie de nos neurones dépend de la qualité et de la variété de notre alimentation (voir encadré). Le carburant de base de cet organe qui ne s'arrête jamais est fourni par le glucose. Il est



Le lobe frontal

- Élaboration de la **pensée**
- Siège des **émotions**
- Lieu de production du **langage**
- Contrôle des **mouvements** complexes

Le lobe pariétal

Lieu de la sensibilité et de tout ce qui concerne la **douleur**, la détection de la température, la sensibilité cutanée...

Le lobe occipital

- Détection des **images visuelles**
- **Interprétation** de ces mêmes images

Le lobe temporal

- Reconnaissance des **sons et phénomènes d'interprétation**
- Lieu de stockage des informations, c'est-à-dire de la **mémoire**

Le cervelet

Essentiel dans le contrôle de l'**équilibre et de la posture**, il permet par ailleurs la réalisation de **mouvements précis**.

donc nécessaire de consommer à chaque repas des aliments riches en sucres lents : féculents, pain complet, céréales. Par contre, une surconsommation de produits comme les sodas et les aliments industriels, riches en sucres ajoutés, accélère le vieillissement du cerveau et le déclin cognitif.

Autre conseil : se mettre, si on le peut, à la diète de temps à autre. *"La vie de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs était ponctuée de périodes d'abondance et de manque de nourriture, alternance qui régule de nombreuses fonctions cérébrales"*, rappelle Bernard Sablonnière. En outre, boire de l'eau régulièrement est essentiel pour éviter la déshydratation, qui diminue les capacités cognitives comme la concentration et la mémoire à court terme.

Il existe également un lien étroit entre notre cerveau et notre flore intestinale (aussi appelée microbiote), qui va bien au-delà de la digestion. Dans notre intestin, 100 milliards de micro-organismes composent la flore intestinale. Celle-ci joue un rôle direct dans la digestion en assurant, entre autres, la fermentation des glucides et en participant à la synthèse de certaines vitamines. Outre cette myriade de micro-organismes, on trouve également – toujours dans notre intestin - des neurones (on le nomme parfois pour cette raison "le deuxième cerveau du corps"). Ces neurones communiquent directement avec notre cerveau et pourraient avoir un impact sur la qualité de vie et sur l'apparition de symptômes dépressifs...

Du sport et puis au lit !

Pendant et après une séance de sport (peu importe l'intensité), le rythme cardiaque et la circulation sanguine augmentent, ce qui va non seulement irriguer les muscles sollicités, mais aussi le cerveau. Pour soutenir l'effort physique, ce dernier produit tout un ensemble de neurotransmetteurs et neuro-hormones : la dopamine qui stimule notre attention, notre motivation et notre plaisir ; la sérotonine, qui agit sur notre humeur, notre estime de soi et nos facultés d'apprentissage, ou encore la norépinéphrine, qui joue sur notre attention et notre concentration.

Chacune de ces molécules favorise le développement des cellules cérébrales ainsi que la création de nouvelles connexions neuronales, ce qui aide le cerveau à se développer. Enfin, le sport renforce aussi la plasticité cérébrale, cette fameuse capacité de notre cerveau à créer ou à réorganiser les réseaux de neurones et le système de connexions qui les relie entre eux...

Enfin, ne négligez pas le repos ! Le sommeil active des circuits capables de réguler les émotions, consolide l'encodage de nos souvenirs et nourrit l'imagination. De plus, le cerveau se contracte quand nous dormons, ce qui facilite l'élimination des déchets toxiques présents dans ses tissus. Manquer de sommeil désorganise la mémoire, augmente les risques d'AVC, de démence... *"Il n'y a pas de cerveau paresseux, mais il faut apporter les conditions pour qu'il continue à se développer,* conclut le Dr Sablonnière*. Le cerveau est un couteau suisse : les compétences que l'on peut acquérir sont infinies."*

QUELQUES CONSEILS

1. Cultivez vos centres d'intérêt

Pour être en forme, votre cerveau a besoin d'occupations. Et pour être entraîné, ces occupations doivent être variées, car ce super-organe déteste plus que tout la répétition. Musique, cuisine, jardinage, jeux de société ou lecture, faites votre choix !

2. Restez zen

Pertes de mémoire et troubles de l'attention sont autant de conséquences d'une vie trop stressante. Si vous voulez soigner votre cerveau, prenez le temps de souffler un peu. La méditation invite le cerveau à ralentir le rythme de ses ondes. À l'heure du coucher, évitez l'exposition aux écrans, susceptible de réduire la durée et la qualité de vos nuits.

3. Mangez sainement

Privilégiez les aliments pauvres en acides gras et riches en antioxydants naturels : fruits, légumes, poissons, viandes blanches… La consommation d'oméga- 3, acides gras essentiels présents dans les poissons gras (sardine, hareng, maquereau, saumon), l'huile de lin, les noix… stabilise la membrane des neurones. Pour bien fonctionner, le cerveau a besoin de beaucoup d'eau : pensez à vous hydrater !

4. Bougez votre corps...

Pratiquer régulièrement des exercices comme la marche, la course à pied, le vélo, etc., favorise la fabrication de nouvelles cellules cérébrales. L'activité physique exerce également un effet protecteur sur les maladies neurodégénératives, en plus d'apporter une amélioration du sommeil, de l'humeur et de la fonction cognitive.

5. ... et vos méninges !

Pour rester en forme, le cerveau doit sans cesse se trouver devant un problème à résoudre. Pour faire travailler votre matière grise, les devoirs de vos enfants, les mots croisés ou les sudokus, les puzzles ou les échecs… sont autant de bonnes idées pour travailler sa mémoire à court terme.

6. Dormez

Dormir 6 à 8 heures par nuit est l'un des meilleurs conseils à suivre pour un cerveau en bonne santé. Pendant le sommeil, le cerveau traite toutes les nouvelles informations, forme les souvenirs et élimine l'accumulation toxique de protéines. C'est notamment le cas des plaques amyloïdes, qui s'accumulent dans le cerveau des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Enfin, le sommeil est aussi important pour renforcer la plasticité cérébrale du cerveau, c'est-à-dire sa capacité à récupérer et se restructurer pour s'adapter à de nouveaux défis.

Comprendre et apprivoiser sa phobie administrative

Courrier jamais ouvert, factures impayées, sueurs froides à l'idée de demander un document officiel… La "phobie administrative" est fréquente, *a fortiori* dans un contexte de numérisation croissante. Comment la combattre ?

Texte : Julie Luong, Illustration : Adrien Herda

En 2014, le français Thomas Thévenoud, alors secrétaire d'État sous François Hollande, était incriminé par une enquête de *Médiapart* pour n'avoir pas déclaré ses revenus ni payé ses impôts depuis plusieurs années. Contraint de démissionner, il évoquera pour se justifier sa "phobie administrative"… et déposera ensuite l'expression en tant que "marque verbale" auprès de l'Institut national de la propriété industrielle. Son cas n'était donc pas si grave…

Phobie ou peur justifiée ?

Depuis, le terme s'est imposé : c'est qu'il fait écho à une horreur de la paperasse très répandue dans la population. De là à parler de phobie, il y a un pas que Manuel Dupuis, psychologue coordinateur de Psychostress, centre bruxellois spécialisé dans le traitement des problèmes de stress et d'anxiété, ne franchit pas. *"Il ne s'agit pas vraiment d'une phobie mais d'une caractéristique qu'on retrouve dans toute une série de problématiques, par exemple chez les personnes dépressives qui ont tendance à tout reporter car elles n'ont pas l'énergie suffisante,* explique-t-il. *D'autres ont tendance à surévaluer la tâche, à penser que c'est énorme alors que non…"*

Dans la plupart des cas, la soi-disant "phobie administrative " ne relève que d'une tendance à la procrastination sans conséquence grave. On reporte la tâche parce qu'elle nous ennuie ou nous angoisse légèrement, mais au bout de quelques jours, nous finissons par ouvrir les lettres et traiter les e-mails que nous avions dans un premier temps mis de côté. Ce premier réflexe d'évitement peut s'expliquer par l'association que nous avons tendance à faire entre les messages provenant d'institutions officielles et les mauvaises nouvelles, comme un licenciement, un avis d'imposition et autres joyeusetés : notre cerveau se méfie de ce genre d'en-tête même si, dans la plupart des cas, le courrier ne contient rien de dramatique. Enfin, rappelons que certains ont des raisons parfaitement rationnelles de ne pas vouloir ouvrir leurs factures, parce qu'ils savent déjà qu'ils ne pourront pas les payer. Idem pour les personnes qui craignent d'être expulsées de leur domicile ou du territoire.
Le problème ne relève alors pas du domaine psychologique, mais des dures inégalités qui traversent nos sociétés.

Impersonnel

La réticence à traiter la paperasse se double aujourd'hui d'une autre problématique : la numérisation croissante des démarches administratives. Payer ses factures, changer d'adresse, faire sa déclaration fiscale, prendre un rendez-vous médical : tout se fait désormais en ligne ! Or, une part importante de la population n'est pas à l'aise avec les outils numériques. Un sentiment d'incompétence et/ou d'insécurité qui peut entraîner une véritable détresse psychologique. *"Le terme de 'phobie administrative' a*

tendance à responsabiliser l'individu, à faire croire que la personne a un problème, alors qu'on peut penser que c'est le système qui rend les gens malades…", commente Manuel Dupuis.

Sans compter que la numérisation renforce le caractère déjà très impersonnel des documents administratifs qui nous rappellent, sur le fond comme sur la forme, que nous sommes avant tout un numéro de registre national, qui doit rendre des comptes, payer son dû… et rentrer dans les cases. Dans "Érotique de l'administration" (Presses universitaires de France, 2023), le philosophe français Ghislain Deslandes invitait ainsi à réintroduire des affects dans le monde de l'administration et du management. Car ce que certains d'entre nous ressentent comme profondément désagréable voire violent dans les démarches administratives est le sentiment d'être niés en tant qu'individus sensibles…

Une fonction de défense

Pour Manuel Dupuis, la tendance à ruminer sur les papiers qui s'accumulent peut aussi avoir *"une fonction de défense contre d'autres angoisses plus profondes".* Autrement dit, penser aux factures impayées nous évite de penser à des problèmes que nous sommes dans l'impossibilité d'affronter. Derrière la "phobie administrative", il y peut parfois aussi y avoir un refus de devenir tout à fait autonome et un désir (conscient ou inconscient) de rester dépendant de ses parents, de son conjoint, etc. Mais cette attitude peut entraîner la mise en place d'un cercle vicieux où les rappels et les frais de retards s'accumulent, jusqu'à ce que la situation devienne tout à fait critique !

Il est donc important de chercher de l'aide au plus tôt. *"Parfois, quelques séances avec un psychologue suffisent déjà à aider,* assure Manuel Dupuis. *On essaie d'abord de voir quel est vraiment le problème. Ensuite, on peut parfois utiliser des techniques comme l'exposition et la visualisation, notamment avec l'hypnose. Il est difficile de donner des 'trucs et astuces' généraux car cela va dépendre du type de personnalité, de la gravité du problème… Mais on peut commencer par mettre en place des changements progressifs. Par exemple être accompagné au début pour être devant l'ordi et payer les factures, prendre l'habitude de s'en occuper une fois par semaine… Pour les personnes stressées, pourquoi pas commencer par faire du sport et s'y mettre après la séance, une fois qu'on se sent moins anxieux."* Vous pouvez aussi collaborer avec un ami de confiance : si vous faites ses papiers et lui les vôtres, il y a beaucoup de chances pour que la "phobie administrative " disparaisse. Car la paperasse dont on a peur, c'est celle qui nous est adressée… *"Il y a d'ailleurs des assistants sociaux ou des comptables qui ont ce problème",* glisse encore Manuel Dupuis. De quoi de sentir moins complexé…

5 pistes pour apprivoiser la paperasse

1. Classez vos papiers dans trois pochettes/classeurs/tiroirs distincts : à traiter dans la journée, dans la semaine et dans le mois par exemple.

2. Fixez un moment de la semaine pour vous en occuper. Choisissez un créneau où vous avez de l'énergie et où vous n'êtes pas trop stressé.

3. Créez une association agréable pour votre cerveau en accompagnant ces tâches administratives de votre musique préférée, d'un bon café, de jolis stylos.

4. Demandez de l'aide à un ami, un membre de la famille, un assistant social.

5. Utilisez la méthode Pomodoro, une technique de gestion du temps basée sur l'usage d'un minuteur en forme de tomate (*pomodoro* en italien) … ou sur celui de votre smartphone. L'idée est de respecter des périodes de 25 minutes de concentration alternant avec des pauses de 5 à 10 minutes. Particulièrement utile quand on a du mal à se focaliser sur une seule tâche et qu'on est du genre à ouvrir 10 onglets en même temps…

Prendre soin d'un corps d'artiste

En tant que circassien, danseur ou musicien, une blessure peut stopper net une carrière pendant plusieurs mois. Il faut alors accepter d'écouter son corps et arrêter de pratiquer son métier, voire dans certains cas, envisager une reconversion.

Texte : Sandrine Cosentino

"*Après mes entrainements, en rentrant chez moi, je ne savais plus bouger tellement cela avait été intense*", se souvient Catherine Magis, fondatrice du centre international UP – *Circus & Performing Arts*, le nouveau nom de l'Espace Catastrophe. D'abord attirée par le théâtre, elle trouve dans le cirque une autre manière de bouger et de s'exprimer. Intrépide, acrobate et équilibriste, elle n'a peur de rien et certainement pas de s'exercer inlassablement. À l'École du cirque de Bruxelles, elle est suivie par un entraineur de gymnastique. *"Grâce à lui, j'ai fait d'énormes progrès mais la préparation n'était pas celle que j'aurais dû avoir pour performer sur du long terme"*, constate-t-elle aujourd'hui. Elle poursuit sa formation à Montréal où l'accent est porté sur les performances et elle accumule les petits bobos. *"Je n'avais pas encore la conscience ou les moyens de prendre soin de mon outil de travail qui est mon corps"*, reconnait-elle bien volontiers. De retour en Belgique, boulimique du cirque et de travail, elle joue partout, quelles que soient les conditions. Lors du spectacle "Peter Pan", alors qu'elle enchaine les représentations, elle ressent un blocage au dos. *"Lorsque j'ai consulté un médecin, il a diagnostiqué une fracture de la colonne vertébrale. J'étais dans un sale état. J'avais 25 ans et une carrière en pleine ascension."*

Un corps invité sans cesse à se dépasser

Un concertiste pratique son instrument pendant de longues heures sans être conscient de l'exigence à laquelle son corps est soumis. Un circassien déjoue les lois de la gravité pour aller plus haut, plus fort, plus vite. Un danseur cherche à atteindre la perfection du mouvement. Les corps d'artistes sont soumis à rude épreuve et il n'est pas toujours facile d'en prendre soin.

Musicien, journaliste et ancien rédacteur en chef du magazine *Cirq en capitale*, Laurent Ancion s'est questionné sur l'impact de l'exploit corporel et a constaté des changements dans le milieu. *"Aujourd'hui, l'artiste, dès l'école, sait qu'il n'a qu'un corps et qu'il ne peut pas le brûler"*, explique-t-il dans le dossier "Nos limites, le corps à l'épreuve du cirque" (1), alors qu'avant, seule la performance comptait quel que soit le prix à payer. À l'École supérieure des arts du cirque, il n'est pas question de lésiner sur la prévention. Koen Walravens y est kinésithérapeute et préparateur physique. Il donne également cours d'anatomie et d'hygiène de vie. *"Le plus important est de trouver l'équilibre entre travail et récupération. Sans une bonne préparation et du repos, le corps finit par casser ! Chacun doit trouver sa propre manière de fonctionner pour se respecter."*

© UP Rocío Garrote et Nur Cimenci

Parler des blessures

"*Il y a les inévitables : des coups, des brûlures, des hématomes. Ensuite, il y a les 'tu vas devoir serrer les dents' comme les tendinites, les douleurs articulaires, les douleurs inexplicables. Et enfin les 't'avais pas prévu de t'arrêter' comme les entorses et les fractures."*
Le spectacle "Le membre fantôme" de la compagnie Bancale évoque sans détour les risques que les artistes prennent chaque jour dans leur métier. Suite à son amputation, Karim Randé a créé en 2018 cette compagnie pour montrer comment un corps fragilisé devient un corps unique. Il raconte son histoire dans le podcast d'*En Marche*, Inspirations ("Les maux d'un circassien" à écouter sur **enmarche.be**).

Quant à Catherine Magis, elle n'a jamais caché qu'elle était toute cabossée : *"J'avais un corset, le bras en écharpe et j'étais aphone. J'ai cherché d'autres moyens de transmettre, de gérer un groupe en étant attentive à tout ce à quoi j'aurais dû faire attention avant."* Son énergie débordante, qu'elle ne pouvait plus déployer sur la scène, lui a permis de rebondir et de créer, il y a bientôt 30 ans, le premier lieu dédié aux professionnels des arts de la scène.

(1) Dossier Nos limites, le corps à l'épreuve du cirque, magazine *Cirq en capitale*, octobre-décembre 2015

Fake news, greenwashing, idées reçues... Un numéro sur deux, la rubrique Check-up ausculte l'information pour aiguiser votre esprit critique.

Un verre de vin par jour, bon pour la santé ?

Instrumentalisée par les alcooliers, l'hypothèse selon laquelle une consommation modérée aurait un effet protecteur pour le cœur est battue en brèche.

Texte : Sandrine Warsztacki

Malgré les preuves contraires qui s'accumulent, l'idée "qu'un verre de vin par jour serait bon pour le cœur" perdure dans notre imaginaire, comme dans nombre d'articles "santé" en ligne... Tout commence dans les années 80 avec la publication d'une étude dans laquelle des chercheurs s'interrogent sur les raisons pour lesquelles les Français mouraient moins d'infarctus malgré une alimentation riche en graisses animales. Le secteur viticole s'en saisit aussitôt - décrypte l'association Addictions France (1) - pour distiller ses propres idées : les Français ont un bon cœur, les Français boivent du vin, c'est que le vin doit être bon pour le cœur ! En 1991, le médecin Serge Renaud (accessoirement petit-fils de vigneron...), publie une étude qui expliquerait le *"french paradox"* (terme forgé par l'industrie elle-même) par l'effet antioxydant des polyphénols du raisin. Les scientifiques qui exploreront la question auront beau faire preuve d'une certaine prudence, rappelant que les liens entre santé et alimentation sont complexes, l'industrie tient son slogan. Dans la foulée, des études sortent pour prouver que l'on pourrait attribuer les mêmes vertus à la bière, au whisky...

In vino veritas ?

Si l'alcool est reconnu pour augmenter les risques cardiovasculaires, l'effet pourrait-il vraiment s'inverser avec une consommation modérée ? Le message soutenu en coulisse par les alcooliers est d'autant plus facile à avaler que l'on aurait envie d'y croire. Le hic, c'est que l'analyse a posteriori des études qui le prouvaient révèle de sérieux biais méthodologiques (voir encadré).

Et si l'effet antioxydant des polyphénols du vin a bien été observé *in vitro* (en laboratoire), les connaissances récentes montrent que la majorité de ces molécules ne passent pas la barrière intestinale.

En 2018, *The Lancet* publie une des plus vastes études menées sur la question. Plus de 1.800 chercheurs et chercheuses ont analysé les données de 28 millions de personnes dans 195 pays. Leur verdict : non seulement il n'existe aucun effet protecteur de l'alcool à faible dose, mais un verre par jour suffit à augmenter les risques de développer un des 23 problèmes de santé associés à l'alcool. *"Les gens ne sont pas qu'un cœur. On oublie que l'alcool est un des principaux fournisseurs de cancers après le tabac"*, rappelle le docteur Thomas Orban, coauteur de "Alcool, ce qu'on ne vous a jamais dit". Dans un communiqué publié en janvier 2023, l'OMS estime que, selon les dernières données disponibles, la moitié des cancers attribuables à l'alcool dans la région européenne sont causés par une consommation minime ou modérée (moins de 1,5 litre de vin par semaine) !

Faut-il pour autant prôner la plus stricte abstinence ? *"La science aujourd'hui ne définit pas de seuil à partir duquel il n'y a aucune toxicité. La seule chose que l'on puisse dire, c'est qu'un verre par jour, c'est un seuil à moindre risque. Ce risque dépendra aussi d'autres facteurs, liés au mode de vie et aux caractéristiques personnelles."* La liberté de choisir, argument si cher au lobby alcoolier quand il s'agit de défendre ses produits, n'existe que quand elle se fonde sur une information qui n'est pas manipulée...

Comparer ce qui est comparable

Les études mises en avant par les alcooliers se basent sur une comparaison entre des groupes de non-buveurs et de buveurs modérés. Le souci, c'est que les groupes soi-disant abstinents comportaient souvent d'anciens buveurs, ayant parfois même arrêté de boire pour raisons de santé... En retirant ce biais, les non-buveurs ont bien une meilleure santé. Aujourd'hui, les études sur l'alcool vont jusqu'à prendre en compte les facteurs génétiques pour obtenir des comparaisons les moins biaisées possibles.

La moitié des cancers attribuables à l'alcool sont causés par une consommation minime ou modérée.

(1) "French paradox : histoire d'un conte à boire debout", *Décryptage* n°36, association Addictions France, mars 2019

(2) "Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990–2016", *The Lancet*, 23 août 2018

Vos avantages en 2024

New Orthodontie : 500 €
Prothèses et implants dentaires : 200 €

Naissance : 400 €
Psychologie : 360 €
Optique : 120 €
Contraception : 50 €
Camps et stages : 100 €
...

mc.be/avantages

MUTUALITE CHRETIENNE

MC. Avec vous pour la vie.

Document promotionnel non contractuel. Sous réserve de l'accord de l'OCM. Décembre 2023. Photo : © AdobeStock