



Direction la cuisine pour les plantes sauvages

PAGE 7

ESPACE RÉSERVÉ À L'ADRESSAGE POSTAL



Exposition

Vésale, médecin de Charles Quint

Une découverte passionnante et ludique des pratiques médicales de la Renaissance. Et cela dans les entrailles de Bruxelles !

PAGE 9



Société

L'Internet... Bien sûr ! Mais pas n'importe comment !

Surfer sur le Net fait très souvent partie de nos quotidiens, à 7 ou à 77 ans. L'usage de la Toile n'est pas sans conséquences. Retour sur quelques règles de base pour en profiter sereinement.

PAGE 6

Agriculture

La terre agricole, cette denrée rare

Agriculteurs et consommateurs se mobilisent pour garantir un maintien des terres et une qualité des produits.

PAGE 5

Édito

Le tiers-payant, une avancée sociale

Certains patients à faibles revenus renoncent à des soins de base à cause du coût. Le tiers-payant lève cette barrière financière.

PAGE 12

Point info malades chroniques

Vous avez dit malade chronique ?

Votre question

Mon médecin m'a dit que j'étais malade chronique. Qu'est-ce que ça veut dire ? Que dois-je faire pour obtenir une reconnaissance et un soutien ?

Notre réponse

L'Observatoire des maladies chroniques (1) définit la maladie chronique par sa persistance dans le temps et parle "d'affection nécessitant des soins de santé prolongés (plus de 6 mois)". Des listes reprenant les principales maladies chroniques existent mais elles sont évolutives et par essence toujours incomplètes. Elles ne font donc pas toujours l'unanimité.

À la recherche de davantage d'informations fiables sur les maladies (symptômes, diagnostic, etc.) ? Consultez www.mongeneraliste.be (2), la page du site de la MC consacrée aux maladies et traitements (3) ou encore le portail Orphanet dédié aux maladies rares (4).

Droits et avantages

Il n'existe pas, en soi, une reconnaissance en tant que malade chronique. Par contre, il existe des droits que l'on peut obtenir à certaines conditions.

- Des droits liés à une maladie particulière. Par exemple : le forfait pour les personnes intolérantes au gluten, les trajets de soins pour les personnes diabétiques ou en insuffisance rénale, les interventions pour les frais de déplacements des personnes atteintes d'un cancer, etc.

- Des droits non liés à une maladie en particulier. Par exemple : le statut affection chronique, le forfait de soins, le maximum à facturer, etc.

En outre, la Mutualité chrétienne (MC) octroie des avantages qui concernent les malades chroniques : l'Hospi solidaire, l'assurance hospitalisation sans exclusion ni limitation de l'intervention pour cause de maladie préexistante (5), le forfait pour maladie grave ou coûteuse en cas d'hospitalisation et pour les maladies entraînant des frais importants (5), l'accès à des séjours de convalescence ou de répit adaptés ou encore l'intervention dans les transports.

Certains de ces droits et avantages sont automatiques. Ils sont octroyés sans qu'aucune démarche spécifique n'ait à être entreprise. Pour d'autres, cela est nécessaire. Le site Internet de la MC est une mine d'informations. N'hésitez pas à le consulter et à télécharger les fiches infos. Les conditions d'octroi des droits et des avantages y sont présentés. Et si vous souhaitez une information plus personnalisée, contactez le Point info malades chroniques, un conseiller mutualiste de votre région ou encore les services sociaux de la MC pour une écoute encore plus attentive.

Soutien entre pairs

Au-delà des aides financières, il existe une autre forme de soutien non négligeable : les associations qui regroupent des personnes malades chroniques. Que ces associations soient généralistes, comme Altéo (6), ou dédiées à une affection particulière, comme le sont la Société belge de la cœliaquie, l'Association belge du diabète, la Ligue en faveur des insuffisants rénaux ou encore la Fondation contre le cancer (7), elles offrent des lieux de partage et de solidarité appréciables : groupes de paroles, forum en ligne, publications, journées d'étude, services de transport, etc. Des initiatives qui apportent du réconfort lorsque la chronicité et la lourdeur d'une maladie rendent la vie plus compliquée.

// POINT INFO MALADES CHRONIQUES

- (1) Organe de concertation situé au sein de l'Inami et composé d'associations de patients et des mutualités
- (2) Site Internet géré par la SSMG, Société scientifique de médecine générale
- (3) www.mc.be/maladies-traitements

Certains de ces droits et avantages sont automatiques. Ils sont octroyés sans qu'aucune démarche spécifique n'ait à être entreprise. Pour d'autres, cela est nécessaire. Le site Internet de la MC est une mine d'informations.

- (4) www.orphanet Portail de référence sur les maladies rares et les médicaments orphelins, géré par l'Inserm français, Institut national de la santé et de la recherche médicale.
- (5) Pour les membres en ordre de cotisation de l'assurance complémentaire.
- (6) Mouvement social de personnes malades, valides et handicapées • www.alteo-asbl.be
- (7) www.sbc-asbl.be • www.diabete-abd.be • www.lir-ini.be • www.cancer.be

Point info malades chroniques

>> Consultez de nombreuses informations spécifiques sur www.mc.be/info.maladeschroniques.

Vous aussi, posez votre question par e-mail à info.maladeschroniques@mc.be

Précisez vos nom, adresse légale ou numéro de registre national. Un relais vers votre mutualité régionale pourra être organisé si nécessaire.

Conseils juridiques

Que couvre l'assurance protection juridique ?

Une procédure en justice coûte beaucoup d'argent. Même en droits, il peut être tentant de baisser les bras par crainte du coût de l'action ou faute de savoir vers qui se tourner. L'assurance protection juridique peut résoudre ces problèmes.

Le principe de l'assurance protection juridique est simple : payer une prime pour recevoir, si besoin, une information juridique, une aide pour régler un litige à l'amiable ou le paiement des frais et honoraires d'avocat ainsi que les frais de justice. L'assurance couvre aussi bien la valorisation des droits et l'obtention de réparation, que la défense de poursuites intentées contre son client. Il peut ainsi intervenir pour obtenir réparation si celui-ci a été mordu par un chien en faisant un jogging, si son carrossier a mal réparé sa voiture ou s'il conteste le montant de ses impôts. Il défend également contre les poursuites pour excès de vitesse ou en cas de conflit avec un voisin. L'étendue des cas couverts dépend évidemment de la formule d'assurance choisie.

Intégrée à un autre contrat

Généralement, l'assurance protection juridique est une option, souscrite en complément d'autres couvertures d'assurances, comme par exemple l'assurance familiale (RC vie privée), l'assurance auto ou l'assurance incendie. Dans ce cas, la protection juridique n'intervient que pour les litiges liés à la couverture à laquelle elle est intégrée. Si une personne est, par exemple, impliquée dans un accident de la circulation, la garantie protection juridique de sa assurance auto va intervenir si elle conteste sa responsabilité.

Une formule étendue

L'assurance protection juridique peut également faire l'objet d'un contrat à part indépendamment de toute autre couverture d'assurance. Elle couvre alors quasiment tous les do-

maines dans lesquels il pourrait y avoir un litige : droit familial, droit du travail, protection du consommateur, droit fiscal, etc. Souscrite auprès d'assureurs spécialisés, ces formules étendues ont un prix qui varie entre 150 et 450 euros en fonction des garanties sélectionnées.

Privilégier le règlement à l'amiable

Dès qu'il est prévenu du litige, l'assureur protection juridique va assister son client dans la défense de ses droits. Il va, en priorité, chercher une solution à l'amiable pour le litige. Dialogue et négociation sont les maîtres-mots de ses gestionnaires de sinistres. Un accord à l'amiable comporte, en effet, des avantages par rapport à une procédure judiciaire : plus rapide et moins cher.

Libre choix de l'avocat

Si aucune solution amiable ne peut être trouvée, l'assureur protection juridique aiguillera son client en justice. Attention, il ne faut jamais engager une action judiciaire ou certains frais sans avoir obtenu l'autorisation de l'assureur. Une fois le feu vert obtenu, l'assuré pourra choisir librement l'avocat qui le défendra. S'il n'en connaît pas, l'assureur lui en désignera un.

Clause d'objectivité

Dans certains cas, si se peut que l'assureur protection juridique estime qu'il n'y a aucune chance d'aboutir à une solution en faveur de son client. Il refuse alors d'intervenir. Le contrat donne malgré tout la possibilité de consulter un avocat qui devra rendre un avis neutre sur les chances de réussite. C'est la clause d'objectivité.



Généralement, l'assurance protection juridique est une option, souscrite en complément d'autres couvertures d'assurances, comme par exemple l'assurance familiale...

Intervention plafonnée

Bien évidemment, comme toutes les assurances, le montant de l'intervention est plafonné. Le remboursement des honoraires de l'avocat et des dépenses en justice est limité en fonction de la nature du litige. Dans certains contrats, l'assureur prévoit également un seuil d'intervention. Il n'intervient alors que si le litige dépasse un certain montant. Par ailleurs, l'assureur n'interviendra pas pour les litiges déjà en cours lors de la souscription de votre contrat. Même si l'assurance protection juridique n'est pas obligatoire, elle peut être considérée comme vraiment indispensable.

// OLIVIER BEAUJEAN, ASBL DROITS QUOTIDIENS

>> Durant le mois qui suit la publication de cet article, consultez les questions complémentaires sur le thème abordé dans la rubrique accès libre sur le site : www.droitsquotidiens.be

La rubrique "Astuce de la quinzaine" est votre nouveau rendez-vous "Bien-être", proposée dans chaque numéro d'En Marche ! S'entraîner au bonheur, profiter du moment présent ou encore apprendre à se connaître sont quelques-unes des astuces que vous pouvez également retrouver sur le site www.jepenseaussiàmoi.be.

Je pense aussi à moi

Astuce de la quinzaine



Avoir confiance en soi

Aujourd'hui, avant de réaliser une tâche qui vous stresse (au travail ou à la maison), imaginez-vous en train de la réussir, posez un regard encourageant et positif sur vous-même avant même de commencer la tâche.

Vous souhaitez plus d'infos sur ce vaste sujet qu'est l'estime de soi ?
Découvrez sur www.jepenseaussiàmoi.be la parole d'un expert ainsi que des exercices pratiques pour vous aider à améliorer la confiance en vous.

jepenseaussiàmoi.be

Santé dentaire

Chez le pédiatre ou chez le dentiste

Avoir une bonne santé bucco-dentaire est fondamental, et ce dès l'apparition des toutes premières dents de lait. C'est pourquoi, Zoé, âgée de 3 ans, accompagne son grand frère Phil (voir encadré) pour permettre aux parents d'enfants de 3 à 6 ans, de découvrir la réponse à toutes les questions qu'ils se posent sur la santé bucco-dentaire des tout petits.

Quel est le moment idéal de la première visite chez le dentiste et quelle sera la régularité des visites suivantes ? Quelle hygiène et quelle attention apporter aux dents de lait ? À quels remboursements des soins dentaires ai-je droit pour mon enfant ? Un sondage réalisé par Infor Santé, le service de promotion de la santé de la Mutualité chrétienne (MC), auprès de parents d'enfants de 3 à 6 ans a montré que ceux-ci étaient demandeurs d'informations autour de ces différentes questions.

Pour y répondre, Infor Santé a créé un petit signet très coloré à l'effigie de Zoé, reprenant ces notes messages-clés et renvoyant vers le site www.mc.be/dento où se trouvent près de 40 articles sur la santé dentaire à tous les âges, et toutes les informations utiles sur les assurances dentaires de la MC. Les conseils qui y figurent : dès l'âge de 3 ans, prévoir une visite chez le dentiste 2 fois par an ; dès l'apparition des dents de lait, pratiquer un brossage des dents 2 fois par jour. Et bon à savoir : les visites



chez un dentiste sont 100% remboursées jusqu'à 18 ans.

Infor Santé a choisi de diffuser le signet dans les cabinets et salles d'attente des pédiatres et des services pédiatriques hospitaliers, des maisons médicales, ainsi que dans des crèches, endroits où se rendent régulièrement les jeunes parents. Le signet peut être rangé par exemple dans le carnet de santé de l'enfant, comme un rappel régulier des bons gestes à avoir pour une bonne santé dentaire.

Un autre outil récent d'Infor Santé, diffusé uniquement par les dentistes cette fois, se présente sous la forme d'un diplôme à colorier, que ceux-ci remettront à leurs petits patients pour les féliciter et les encourager à revenir à la prochaine consultation.

// INFOR SANTÉ

"Phil chez le dentiste"

Sous la forme d'un abécédaire, un livret propose à l'enfant, dès l'âge de 7 ans, de découvrir des nouveaux mots en lien avec l'univers du dentiste, ainsi que des jeux, devinettes, bricolages et coloriages. L'enfant peut s'y plonger au gré de ses envies, lire les informations avec ses parents et jouer en famille. De plus, le jeu de l'oie "Phil chez le dentiste" permet lui aussi d'apprendre en s'amusant. Toutes les réponses aux questions du jeu se trouvent dans le livret.

Vous êtes parent ou grand-parent ? Demandez gratuitement le livret et le jeu de l'oie "Phil chez le dentiste" au centre d'appels gratuits de la MC : 0800 10 9 8 7.

Vous êtes enseignant ? Découvrez le dossier pédagogique en ligne, des questions et défis supplémentaires pour une utilisation pédagogique du jeu de l'oie, et commandez des exemplaires du livret pour toute la classe sur www.mc.be/phil.



Livret de jeux et jeu de l'oie

À suivre

L'art de la dispersion

Le piéton qui omet de regarder avant de traverser, parce qu'il a les yeux rivés sur son smartphone, ou dans son bouquin. L'automobiliste qui chipote sur son téléphone en même temps qu'il conduit... La sécurité routière a fort à faire avec nos distractions. Et elle n'est pas la seule. Tant l'Homme moderne est "dispersé". Cette tare ne serait pas toujours si invalidante qu'on ne pourrait le penser. À certaines conditions, selon des scientifiques.



© EASYFOTOSTOCK BELGIUM/AGENCE

Sur de nombreux terrains, on guerroye avec la distraction. L'éducation réclame de la concentration et s'inquiète du diagnostic récurrent de TDAH pour trouble de déficit de l'attention et hyperactivité. Des médicaments entendent d'ailleurs combattre ce problème. Quant à notre bien-être général, il pâtirait de l'affairement quotidien qui nous submerge. On ne compte plus les méthodes pour se recentrer, se relaxer, se poser. Et que dire de nos cerveaux bombardés d'informations, de nos comportements de zappeur qui ont le don de susciter la critique chez certains, et de captiver les praticiens du marketing, dans leur souci de suivre la manière dont notre attention se fixe pour nous faire acheter. Serions-nous pris dans un tourbillon ?

Une ressource très courtisée

Le sentiment d'être submergé ne date pas d'hier. À la Renaissance déjà, observe le professeur de littérature Yves Citton (1), la profusion inédite de livres faisait craindre la dispersion. Mais c'est avec l'essor du capitalisme industriel et avec l'apparition des mass media que l'attention devient un enjeu primordial. Il s'agit alors de la contrôler. Que ce soit l'attention des travailleurs sur les chaînes de montage. Que ce soit l'attention des consommateurs pour les pousser à l'achat. Aujourd'hui, "avec la numérisation de l'attention, on passe à un niveau encore supérieur", explique ce spécialiste de l'attention. Les géants du Net - tels le moteur de recherche Google - fonctionnent avec des algorithmes qui visent à focaliser notre attention, à la diriger. Considérée comme une ressource rare, elle est en effet captée et orientée par ces opérateurs Internet, puis revendue aux annonceurs.

Une atmosphère à se réapproprier

Comment réagir ? Il s'agirait moins de préserver notre concentration que de construire des objets communs d'attention loin des logiques commer-

ciales qui focalisent, voire qui abrutissent. Selon l'anthropologue de nos vies contemporaines, Stefana Broadbent, "le problème n'est pas tant l'attention que l'objet de l'attention. On dit que les gens gaspillent leur attention, mais la question est plutôt de savoir ce sur quoi ils la gaspillent" (2).

L'exploitation de notre attention comme une marchandise ne laisse en effet pas tout le monde indifférent. Ça et là, les réactions se font jour (3). Et Yves Citton n'est pas en reste. Dans un plaidoyer pour une écologie de l'attention, il engage à agir pour se réapproprier collectivement la précieuse ressource. Comment ? Non pas en considérant qu'il n'y aurait de salut que dans la concentration et dans l'absence de dispersion. Mais en reconfigurant les environnements - notamment médiatiques - qui conditionneront nos attentions de demain. Et le champ d'actions est vaste : il va de la militance pour limiter la publicité, à l'adoption d'attitudes d'écoute et de respect mutuels dans les salles de classe ou les réunions de travail, dans les rencontres politiques, etc.

Les vertus de la dispersion

Finalement, il n'y aurait pas d'un côté la "bonne" attention concentrée et, de l'autre, la "mauvaise" dispersion distraite. C'est en tout cas le point de vue de Yves Citton. Il conseille à la fois d'aménager dans notre quotidien des "vacuoles de silence", moments dans lesquels nous pourrions développer ce que nous aurions à dire ; à la fois d'adopter des stratégies de dispersion. C'est-à-dire de permettre au hasard et à l'intuition de trouver ce que nous ne cherchons pas nécessairement. De cette manière, nous nous connectons à d'autres points de vue, nous élargissons et nuancions notre compréhension du monde.

// CATHERINE DALOZE

(1) Entre autres auteur du livre: *Pour une écologie de l'attention*, éd. Seuil, 2014.
(2) Avec Yves Citton, elle participait ce mardi 19 mai à la séance inaugurale d'un cycle de conférences autour du thème "Écologie de l'attention : vivre dans un monde hyperconnecté", organisé par le Centre de recherche information droit et société (Crids) de l'Université de Namur • Infos: attention@unamur.be
(3) Voir dossier du magazine *Philosophie*, "Où avez-vous la tête?", avril 2015 • www.philomaq.com

Insomnies

Une vidéo représentant une rivière s'écoulant sous un pont de bois au milieu d'une forêt aurait permis à des millions d'insomniaques de retrouver le sommeil à travers le monde. Un phénomène qui étonne l'auteur, Johnnie Lawson, qui a réalisé cette vidéo de huit heures sur la rivière Bonet, située dans le nord-ouest de l'Irlande. Il souhaitait simplement réaliser une vidéo de relaxation. Aujourd'hui, elle a été visionnée par plus de 7 millions d'internautes à travers le monde, du Brésil à Pékin, en passant par le Royaume-Uni. Les commentateurs qui l'ont visionnée expliquent que cette vidéo a enfin apaisé leurs nuits. Plusieurs hôpitaux londoniens utilisent même cette vidéo dans le cadre de recherches cliniques pour le traitement de troubles post-traumatiques chez certains patients dans les unités de soins intensifs.

Infos : sur Youtube, cherchez "Johnnie Lawson, relax 8 hours".

Technologies et maladies

Dans son édition du 9 mai, le quotidien L'Écho publie "L'Avant-garde", un supplément expliquant quels peuvent être les apports de la technologie (belge) par rapport aux "maladies du siècle" : le cancer, les maladies cardio-vasculaires, l'endométriose, le diabète, la sclérose en plaques, l'apnée du sommeil, les pathologies osseuses, le glaucome, la maladie d'Alzheimer et les troubles de l'attention (hyperactivité de l'enfant). Certains articles sont consultables en ligne.

Infos : www.lecho.be/dossier/maladies_du_siecle

Enseignement

"L'École, institution clé des sociétés modernes, est profondément interrogée depuis le passage de la modernité à une société aux contours incertains. La forme d'éducation qu'elle promet paraît obsolète. L'idée d'une École commune à tous ne fait même plus consensus." Sur ces constats, Bernard Delvaux, sociologue et chercheur au Groupe de recherche interdisciplinaire sur la socialisation, l'éducation et la formation de l'UCL, considère que l'urgence est de réfléchir à l'élaboration d'un système éducatif nouveau. L'ouvrage *Une tout autre école* est un pas dans cette direction. Ce livre de 80 pages est vendu 10 euros (+ 5 euros de frais de port hors Belgique).

Infos : info-girsef@uclouvain.be

Illustration

MES DESSINS (MÉDECINE)



Les dessins signés Pavé, pseudonyme de Patrick Verhaegen, sont compilés dans un ouvrage édité à compte d'auteur à 100 exemplaires. 80 dessins aux lignes légères et aux thématiques interpellantes : santé, couple, environnement... Façon dessin de presse, Pavé se fait l'écho de ce que parcourt son auteur, tantôt méditant, tantôt souffrant, tantôt souriant... Toujours aimant, toujours vivant. Le livre *Mes dessins (médecine)* peut être acheté au prix de 15 euros.

Infos : www.pavesurle.net

Le Médoc, un objet sans histoire ?

L'ASBL L'Autre "lieu" lance une campagne de sensibilisation axée sur les médicaments. Objectif ? Appeler à une attitude responsable face à la prescription et à la consommation de ceux-ci. Dix collectifs ont été invités à mettre en scène et en images le monde du médicament. Le résultat a été publié dans un catalogue.

L'Autre "lieu" s'intéresse aux liens entre la santé mentale et la société. L'association propose différentes formules d'accueil et de soutien afin de permettre aux personnes qui le désirent de vivre hors des structures thérapeutiques tout en bénéficiant de certains filets de sécurité. En discutant avec celles-ci, les collaborateurs ont pointé un problème récurrent : lorsqu'une personne ne se sent pas à l'aise avec sa médication, elle se rend chez son psychiatre qui revoit le dosage, parfois à la hausse. Et cette révision engendre des effets secondaires - plus ou moins graves - qui sont parfois difficiles à gérer. La campagne d'information et de sensibilisation est ainsi destinée à la fois aux médecins et aux patients. L'idée est d'encourager à chercher ensemble la juste dose de médicament, celle qui permet à la fois de jouir d'une bonne qualité de vie et de bien fonctionner en société. Autres publics visés : les firmes pharmaceutiques et le monde politique. Ceux-ci doivent soutenir la production de molécules fiables et prescriptibles à long terme. La campagne se décline en deux temps. Une première phase ludique qui a pris la forme d'un ouvrage dans lequel dix collectifs artistiques ont traité le sujet, en roman photo ou en BD. À travers ces productions, le message est que, si le médicament est souvent

nécessaire et important, il y a d'autres choses qui peuvent faire soin pour une personne. En parallèle, l'Autre "lieu" propose tout une série d'activités autour du médicament : visite du jardin médicinal du musée de la maison Érasme, séance de "voyance révélatrice", préparation de potions... Dans un second temps, l'ASBL organisera des conférences et des projections de films autour du thème de l'industrie pharmaceutique.

» Plus d'infos : L'Autre "lieu" rue Marie-Thérèse 61 à 1210 Bruxelles • www.autrelieu.be • autrelieu@edpnet.be • 02/230.62.60



Détecter le risque cardiovasculaire

Le Conseil national de promotion de la qualité (CNPQ), soutenu par l'Inami, décernait il y a peu son prix de la qualité. Cette année, parmi d'autres lauréats, le dépistage du risque cardiovasculaire initié par un groupe de soignants liégeois a séduit le jury.



Dr Crismer (gauche) et ses collaborateurs du glem reçoivent le Quality award des mains de M. Creemers, président de la CNPQ

Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de décès dans le monde. Le risque de développer ces maladies peut être facilement évalué lors d'une simple visite chez le médecin généraliste. C'est le postulat de la recherche-action portée par un groupe local d'évaluation médicale (glem) à Liège.

Durant six mois, sept médecins et leurs équipes ont systématiquement dépisté le risque cardiovasculaire auprès de leurs patients de 45 à 74 ans. L'exercice s'appuie sur le score de Framingham qui tient compte d'indicateurs tels que le sexe, l'âge, le taux de cholestérol, le diabète, le tabagisme...

"La démarche a été relativement bien perçue par le public et les équipes de soignants, raconte le docteur Crismer, l'initiateur du projet. Le test est simple et peu toxique, puisqu'il se base sur l'annamnèse, le contrôle de la pression artérielle et parfois une prise de sang."

Six mois plus tard, des résultats encourageants... Le pourcentage de patients pour qui on a abordé le risque cardiovasculaire au cours des trois dernières années est passé en 6 mois de 26 à 44%. À noter que 23% des pa-

tients dépistés avaient un score équivalent ou supérieur à l'indice maximal, d'où l'importance d'aborder la question ! Il en ressort une motivation pour approfondir cette démarche, la reproduire pour d'autres thématiques de santé et y impliquer les autres soignants de première ligne. Une expérience positive donc, aussi pour l'enthousiasme et l'esprit de défi témoigné par les participants du corps médical.

Ceux-ci se verront gratifier d'une somme de 5.000 euros par l'Inami. Qu'en feront-ils ? "Cet argent pourrait être consacré à la formation des membres du glem", répond André Crismer, qui souligne un autre point positif : "Cette expérience permet de reconnaître la pertinence d'une recherche menée par les médecins généralistes. Trop souvent, la médecine générale et la première ligne sont les parents pauvres de la recherche dans les soins de santé."

MaC

Bébés : tous à la maison !

Pousser les mamans et leur bébé à rentrer plus vite au domicile après la maternité : pourquoi pas... Encore faut-il que le séjour à l'hôpital soit remplacé par une autre formule de protection tout aussi efficace pour la mère et son enfant. Et qu'il ne s'agisse pas d'une stricte logique budgétaire. Là, ça coïncide...

Les critiques et les inquiétudes ne cessent de pleuvoir sur l'intention gouvernementale de réduire d'un demi-jour l'intervention de la sécurité sociale dans l'hospitalisation après un accouchement. Certes, lorsqu'il n'y a aucune complication, la durée de séjour hospitalier après un accouchement dépasse quatre jours en Belgique, ce qui nous place au-delà de la moyenne (trois jours) des pays de l'OCDE (1). Les acteurs concernés - médecins, sages-femmes, associations de patients, etc. - sont donc généralement bien conscients que notre pays ne peut échapper à la tendance internationale consistant à voir les femmes quitter plus tôt l'hôpital avec leur tout jeune enfant.

Mais il y a la manière ! Ainsi, le Centre fédéral d'expertise des soins de santé (KCE), dont le rôle consiste à donner des avis éclairés au gouvernement en matière de santé, n'es-

time "tout à fait envisageable" des séjours de moins de trois jours qu'à deux conditions : que la femme y soit préparée dès la grossesse et que les soins fassent l'objet d'une grande continuité dès la sortie de la maternité. Cela passe notamment par le dépistage des maladies congénitales et par une revalorisation de la profession de sage-femme. Le KCE suggère de développer une "assistance maternelle à domicile", telle qu'elle existe déjà en Flandre où elle est partiellement remboursée. Celle-ci ne porte pas sur les soins médicaux, mais sur le travail ménager, les soins du bébé, la garde des enfants, les soins d'hygiène, etc. "De retour précocement à domicile, la femme doit alors reprendre ses charges familiales habituelles. Le risque de dépression post-partum va augmenter" s'inquiète, comme en écho, le Conseil pour l'égalité des chances entre hommes et femmes. Qui, par ailleurs, voit dans ce retour anticipé



une forme de "privatisation familiale" de coûts jusqu'ici assumés par la sécurité sociale. Et de craindre que chaque naissance se traduise par une aggravation du risque de pauvreté.

Le Conseil s'inquiète aussi de voir mise à mal, par la mesure gouvernementale, la détection des cas de violence intra familiale liée à la grossesse. "Les prestataires de soins à l'hôpital sont irremplaçables dans cette prévention. L'accompagnement à domicile (au contraire) permet plus diffi-

cilement d'aider les mères en détresse qui iront parfois jusqu'à cacher les violences subies par peur des représailles." Certes, la ministre concernée, Maggie de Block, s'est montrée sensible à ces critiques. Mais, fort de son expérience en matière de désinstitutionnalisation (réduction du nombre de lits d'hôpitaux au profit de l'aide et des soins à domicile), le Conseil craint que cette sensibilité se réduise à "dévanescentes promesses"...

PHL

(1) Organisation de coopération et de développement économiques.

Prévention

Exposez-vous aux UV avec modération

Qu'il est tentant de se prélasser au soleil dès que celui-ci revient nous caresser de ses doux rayons. Mais attention, à la différence du chat, votre peau est nettement moins bien protégée. Pour profiter du soleil en toute sécurité, prenez quelques précautions.

L'été n'est pas encore là et pourtant le soleil est bien présent. Et même s'il ne chauffe pas trop, ses rayons UV sont en pleine action. L'occasion est trop belle d'avoir déjà une peau bien bronzée afin de ne pas débarquer blanc comme un yaourt sur les plages estivales. Mais sachiez-vous que le bronzage est juste un mécanisme de défense de la peau pour se protéger des effets nocifs des UV? Que chaque coup de soleil augmente le risque de développer un cancer de la peau à long terme, en particulier chez l'enfant? Il ne faut pas pour autant rester calfeutré chez soi. Le soleil aide notre corps à produire de la vitamine D, indispensable à nos os et nos dents. Elle renforce leur résistance et peut jouer un rôle préventif par rapport aux fractures et à l'ostéoporose. Une exposition d'une demi-heure par jour, visage et mains non couverts,

permet habituellement de fabriquer une quantité suffisante de vitamine D. Combinez le tout avec une alimentation équilibrée et vous aurez déjà moins de soucis à vous faire.

Indispensables précautions

Pour éviter les affres des coups de soleil et les nuits sans sommeil, il faut respecter quelques consignes de base. Et les enseigner aux enfants, car les rayons UV traversent facilement leur peau mince et fragile. Apprenez-leur le B.A.-BA de la protection solaire, que ce soit en vacances, à l'école, à la maison, ou à la plaine de jeux. Tout d'abord, il faut penser à se prémunir du soleil bien avant l'été. Le conseil vaut en particulier pour les personnes qui ont la

peau claire. C'est au retour de la belle saison que la peau est plus sensible au soleil. Elle n'a pas encore eu le temps de s'habituer à ses rayons. Au plus fort de l'été, il faut limiter le

temps passé au soleil. Et en cas de fortes chaleurs, restez à l'ombre, surtout entre 12h et 15h, période où le rayonnement UV est le plus fort. Portez chapeau, casquette, lunettes de soleil et T-shirt à longues manches. Quant à la crème solaire, n'hésitez pas à vous en tartiner toutes les deux heures - ou après avoir nagé -, en privilégiant l'indice de protection le plus élevé (les crèmes solaires pour enfants sont souvent les plus efficaces). Enfin, bannissez les bancs solaires.

"LE SPECTRE LUMINEUX DES UV ÉMIS PAR LES BANCs SOLAIRES CAUSE DES DÉGÂTS IRRÉPARABLES À L'ADN".



© Ph. Clément BELPRESS

Les dangers des bancs solaires

Hé oui! De nombreux Belges recourent au banc solaire pour "préparer" leur peau à l'été. Plus d'un million l'ont utilisé au moins une fois en 2013 sans savoir que, comme le signale la Fondation contre le cancer, "le spectre lumineux des UV émis par les bancs solaires cause des dégâts irréparables à l'ADN". Il est d'ailleurs interdit au moins de 18 ans. Et la Fondation tape sur le clou : "Les effets cancérigènes de ces appareils sont [pourtant] irréfutables. L'OMS [Organisation mondiale de la santé] les classe dans la même catégorie que le tabac ou l'amiante, celle des cancérigènes avérés." D'autres chiffres font

froid dans le dos, comme celui qui précise que "toute personne ayant recouru au banc solaire avant l'âge de 35 ans, court 75% de risque de cancer en plus". Ajoutez à cela l'augmentation annuelle de 13% de nouveaux cas de cancer de la peau en Belgique - cancer causé dans 90% des cas par une exposition excessive aux UV - et vous n'aurez certainement pas envie de faire partie de ces statistiques... Aussi, respectez les conseils de base en matière de protection solaire. Pas d'exposition prolongée et n'hésitez pas à abuser de crème solaire. On n'est jamais trop prudent...

// BAUDOUIN MASSART

Infos : <http://www.cancer.be/soleil-et-uv>

Agriculture



© AFP/DAVID BELLAÏNE

Terres, terres!

Les surfaces agricoles sont de plus en plus chères et inaccessibles. Des agriculteurs et des consommateurs s'unissent pour garantir le maintien - et même la promotion - d'une autre forme d'agriculture. Tout profit pour nos assiettes et les liens sociaux.

Les fermetures d'entreprises, de par leur brutalité, font toujours grand bruit. Mais il est un autre secteur qui bat de l'aile depuis longtemps sans que cette lente hémorragie émeuve outre mesure. Chaque semaine, depuis trente ans, la Wallonie perd en moyenne 13 fermes et 18 fermiers. Au total, le nombre de fermes est passé pendant cette période de 38.000 (1980) à près de 15.000 aujourd'hui. Cette perte s'est faite au profit de la concentration des exploitations agricoles: celles-ci sont toujours plus grandes, plus mécanisées, plus modernes au détriment de la main d'œuvre employée. À tel point qu'éleveurs et fermiers ne représen-

CHAQUE SEMAINE, DEPUIS TRENTE ANS, LA WALLONIE PERD EN MOYENNE 13 FERMES ET 18 FERMIERs.

tent plus chez nous, aujourd'hui, qu'1,4% de la population. Lié au premier, un autre phénomène se fait jour: le prix des terres agricoles flambe. Il n'est plus rare, aujourd'hui, d'en voir partir au prix de 25.000 euros l'hectare. Face à cette spirale, de plus en plus d'agriculteurs jettent le gant: impossible d'acquiescer des terres, donc d'assurer la reprise. Certes, dans nos régions, la plupart des fermiers (70% des superficies) ne sont pas propriétaires et louent leurs terres. Mais, au fil du temps, la législation sur le bail à ferme, censée protéger la pérennité de leur exploitation, s'est progressivement retournée contre ces agriculteurs locataires. En

effet, les propriétaires de terres font tout ce qui est possible pour éviter ce régime qu'ils jugent trop contraignant. Dès qu'une occasion se présente, ils les louent plutôt à des éleveurs de chevaux ou à des planteurs de sapins qui en offrent un meilleur prix; ou tentent de les faire sortir de leur affectation agricole au profit d'une destination plus rémunératrice: habitat, zone industrielle...; ou encore les confient par convention annuelle à des entreprises spécialisées dans la gestion agricole. Les entreprises, par leur taille et leur philosophie, n'ont pas grand-chose en commun avec l'agriculture familiale ou de proximité qui, aujourd'hui encore, caractérise la Wallonie.

Innovation sociale

Pour lutter contre cette évolution, des agriculteurs et des consommateurs s'unissent dans des coopératives et mettent leurs moyens en commun. Ils tentent ainsi de racheter le peu de terres agricoles disponibles pour les confier à des agriculteurs triés selon

certaines critères. Créée en 2012, Terre-en-vue est l'une de ces initiatives, bien décidée à concrétiser le souhait grandissant des consommateurs de favoriser une alimentation plus saine, plus proche et plus durable. "Notre coopérative vise à libérer un maximum de terres agricoles de la spéculation foncière, confie Zoé Gallez, chargée de mission à l'association. Après les avoir rachetées, nous en confions l'exploitation à des agriculteurs s'inscrivant dans une certaine tradition paysanne privilégiant les circuits courts, les ventes à la ferme, l'intégration dans des réseaux locaux. C'est une façon de relocaliser l'économie agricole, loin d'une agriculture industrielle."

À ce jour, la somme rassemblée par les 500 coopérateurs de Terre-en-vue a permis de racheter 21 hectares au profit de trois exploitations. Une goutte d'eau dans l'océan des 750.000 hectares agricoles en Wallonie... Mais d'autres projets sont en cours, dont l'un vise à aider une exploitation laitière et fromagère en biodynamie (1) menacée de disparition à Mettet, et l'autre à aider deux maraîchers bios expérimentés à pérenniser leurs activités. "Le bail à ferme ne permettant pas à ce stade d'imposer certains critères aux exploitants, il a fallu innover sur le plan juridique: nous avons intégré dans l'acte de propriété une 'servitude environnementale' basée sur plusieurs principes issus de l'agro-écologie: autonomie énergétique de l'exploitation, maintien de la fertilité du sol à long terme, encouragement à la cohésion sociale, etc."

Création d'emplois

Des initiatives comme celles-là ont le vent en poupe. Elles sont à la fois modestes et ambitieuses. Modestes au regard des moyens disponibles et des terres réellement soustraites

À CE JOUR, LA SOMME RASSEMBLÉE PAR LES 500 COOPÉRATEURS A PERMIS DE RACHETER 21 HECTARES...

à la spéculation. Ambitieuses car elles contribuent à faire fléchir le modèle agricole dominant vers des pratiques plus durables, c'est-à-dire respectueuses de la santé et de l'environnement, économiquement viables et créatrices d'emplois. Récemment consacré Docteur Honoris Causa par l'Université catholique de Louvain (UCL), l'Américain Miguel Altieri, l'un des "papes" de l'agroécologie moderne, en visite en Belgique, disait au journal *Le Soir* (2) son espoir de voir cette forme d'agriculture (nullement réservée aux pays du Sud) constituer de très intéressants gisements d'emplois, notamment urbains. Ce type d'initiative a aussi le mérite de prendre au mot le monde politique wallon, qui fait de l'agriculture familiale son laïus et son credo. Et cela, à un moment peu anodin: depuis la dernière réforme de l'État, le bail à ferme relève des compétences régionales. Alliée à d'autres mesures (création d'une banque foncière, etc), sa refonte en profondeur pourrait aboutir à un système plus souple, libérant davantage de terres au profit d'activités agricoles respectueuses des hommes et de leur environnement.

// PHILIPPE LAMOTTE

>> Plus d'infos: www.terre-en-vue.be • 0496/68.28.02 (ou 62). L'accès à la terre en Wallonie a récemment fait l'objet de 7 rencontres citoyennes organisées par Nature et Progrès (081/30.36.90), dont le résumé sera publié fin de ce mois sur le site www.agriculture-natpro.be.

(1) Système de production agricole proche du bio mais attachant une importance particulière aux cycles lunaires et des planètes.
(2) *Le Soir*, 8 avril 2015.

Un usage responsable de l'Internet

Message essentiel : ne pas être tout le temps sur ses gardes. Il faut prendre plaisir à exploiter les nombreuses possibilités du Net.

Que l'on ait 7 ou 77 ans, Internet fait aujourd'hui incontestablement partie du quotidien. Se renseigner sur un horaire de train, réserver des vacances, entretenir du lien amical, partager des données personnelles, consommer de la musique ou du cinéma... Les usages sont multiples et nécessitent que chaque acte posé sur la Toile le soit en toute connaissance de cause. Anne-Claire Orban est formatrice à l'ASBL Média animation (1). Elle revient sur quelques règles de base et l'état d'esprit de l'internaute afin d'en profiter pleinement et sereinement.

En Marche : Internet, cette Toile de tous les dangers... Vous prônez plus de nuances, et préférez parler de surf en toute responsabilité plutôt qu'en toute sécurité.

Anne-Claire Orban : Il ne faut pas se barrer la route! Internet est un merveilleux terrain d'exploration. Et explorer comporte parfois des risques. Quand on en est conscient, on agit en fonction. Et, finalement, agir sur Internet, c'est comme agir dans la vie quotidienne. Il s'agit aussi d'une question d'intuition. Il y a des choses qu'on ne fait pas dans "la vraie vie", pourquoi agir autrement sur la Toile? Les règles de notre vie "de tous les jours" font écho sur Internet. Dans la rue, on ne va pas donner son numéro de carte de crédit au premier venu. Lorsqu'on croise un service qui nous demande notre numéro de compte, il faut bien comprendre quel usage ce service va en faire et dans quel environnement on se trouve.

Lorsqu'un service nous demande notre numéro de compte, il faut bien comprendre quel usage ce service va en faire ...

EM : le point névralgique est donc de savoir où on est sur le Net. Comment y voir clair?

ACO : Lorsque vous rencontrez une personne pour la première fois, vous lui posez, de manière naturelle, tout une série de questions de manière à mieux la connaître. Faites la même chose avec les sites que vous consultez! Quel est ce réseau social? Comment fonctionne ce site de partage de documents? Quels sont ses intentions envers moi? Observez, regardez comment les autres utilisateurs interagissent, et décidez ensuite de ce que vous avez envie de faire et de communiquer sur cet espace. Cela se joue aussi dans les discussions *offline*. On peut parfois penser que ce qu'on fait sur le Net n'existe que sur le Net. C'est faux! Les mondes réel et virtuel sont perméables à n'en plus finir. Il ne faut pas les voir de façon distincte. Par contre, ils ont des logiques différentes. Et il faut comprendre les logiques de chacun.

chargement, outre l'aspect juridique, il ne faut pas oublier que l'on télécharge sur la machine une boîte noire avec un ensemble de contenus, dont certains ne sont pas désirés (publicités, images, virus...). Toutes ces boîtes noires ne sont pas mauvaises, loin de là, mais il faut être conscient des risques. Et, également, ne pas oublier qui est le cerveau.

EM : Vous abordez ici le rapport à la machine.

ACO : C'est un problème que ne concerne pas les plus jeunes d'entre nous. Par contre, certains seniors ont tendance à penser qu'ils ne sont pas maîtres de leur ordinateur. Une illustration: les mises à jour des logiciels. Elles nous sont proposées régulièrement. Les mises à jour techniques sont intéressantes pour éviter l'obsolescence du logiciel. Mais il y a également de nombreuses mises à jour commerciales qui, elles, ne sont pas nécessaires. Libre aux utilisateurs de faire leur choix. Et, surtout, il ne faut pas céder à la tentation de l'immédiateté et interrompre toute activité pour gérer ces mises à jour. Un autre point d'attention est la configuration de la messagerie, parfois déléguée aux enfants ou aux petits enfants. L'option de connexion automatique est souvent choisie pour faciliter l'utilisation. Et, quand il y a un changement de machine, l'utilisateur est perdu car il n'a plus conscience qu'avoir accès à la messagerie nécessite un identifiant et un mot de passe. Il faut être en mesure de refaire les manœuvres et d'en comprendre les logiques. Et puis, il est important de retenir ses mots de passe. Pour rester

EM : Des exemples?

ACO : Sur les réseaux sociaux, il ne faut pas hésiter à bien utiliser les paramètres qui permettent de constituer des listes de contacts. Cela donne la possibilité de décider : qui a accès à quoi sur le profil? Il est également très utile de vérifier régulièrement que les règles et les paramètres de confidentialité de son propre compte n'ont pas changé. Il suffit parfois d'utiliser une nouvelle application pour que ces paramètres soient modifiés. Concernant le télé-

Tout le monde tout nu

Un titre accrocheur pour une nouvelle campagne de la Ligue des droits de l'Homme autour de la thématique du droit à la vie privée. Nous laissons des traces. Partout, tout le temps. Aujourd'hui, notre ordinateur et notre smartphone savent tout de nous. Nos loisirs, nos centres d'intérêts, notre localisation... Bien souvent ces informations sont consciemment fournies par les internautes eux-mêmes, mais ceux-ci n'ont que peu de prises sur l'utilisation de ces données. Des données qui ont une valeur commerciale précieuse pour les sociétés de marketing. À côté de cette exploitation, il y a également la question de l'utilisation de ces données par les autorités. L'après 11 septembre 2001 a changé la donne. Sous prétexte du "tout à la sécurité", les informations contenues par nos compagnons technologiques sont analysées et parfois exploitées. Quitte à surfer avec l'abus de pouvoir et au détriment du droit fondamental à la vie privée. Et de se poser la question : le citoyen doit-il accepter la violation de la vie privée pour être mieux protégé? Pour y voir plus clair, la Ligue des droits de l'Homme, propose, toute cette année, des conférences, des expos, des débats, en Wallonie et à Bruxelles.

>> Plus d'infos : www.laliguedh.be
• 02/ 209.62.80



Les mondes réel et virtuel sont perméables à n'en plus finir. Il ne faut pas les voir de façon distincte.



© Philippe Turpin/Reportage

Derniers conseils, pour la route

- Lorsque vous n'utilisez plus certains services en ligne, supprimez vos comptes d'utilisateurs;
- Effacez bien vos données lorsque vous remplacez votre machine ou votre smartphone;
- Il est préférable de réencoder vos données bancaires chaque fois que vous effectuez un paiement en ligne plutôt que de les enregistrer de manière automatique;
- Evitez de consulter vos comptes bancaires ou d'effectuer des paiements lorsque vous utilisez un wi-fi partagé, par exemple dans un lieu public;
- N'oubliez pas que les règles d'achats sont liées aux droits des consommateurs. Ces droits sont aussi valables sur le Net. Sur un site de vente en ligne, vous devez pouvoir repérer facilement un service à la clientèle et des données de contact concrètes.

sur la maîtrise d'où on est et de comment on y est arrivé.

également à continuer à douter, à s'interroger et à dialoguer avant d'agir si l'on se sent perdu.

// ESTELLE TOSCANUCCI

EM : On en revient finalement à nos pratiques et réflexes quotidiens...

ACO : Le message essentiel, c'est qu'il ne faut pas être tout le temps sur ses gardes. Il faut prendre plaisir à exploiter les nombreuses possibilités qu'offre le Net. J'invite à explorer pour comprendre et ainsi éviter d'avoir l'impression d'être un mouton qui suit une procédure. J'encourage

>> Plus d'infos :
Médias animation :
<http://www.media-animation.be>
• info@media-animation.be
• 02/ 256. 72. 33

(1) ASBL dont le projet est d'encourager l'autonomie critique et citoyenne face aux médias.

À Tournai, les aînés surfent couverts

Paypal, digipass, paiement sans contact, fishing, malware... La vingtaine de participants à la conférence sur les paiements électroniques organisée par Énéo (mouvement social des aînés, partenaire de la Mutualité chrétienne) n'a pas besoin de glossaire. Jongler avec les paiements électroniques, ces "50 +" en ont l'habitude, par contrainte ou par facilité. Ce qu'ils sont venus chercher ici, ce sont des conseils, des astuces, pour apaiser leurs craintes. Et des explications très pratiques sur "comment faire mieux". Certains veulent également y voir plus clair : "On entend tellement de choses aujourd'hui, notamment via les médias." Des références aux médias, il n'en manque pas dans le corps même de la conférence. Lucien, le formateur, est de la même génération que son public, il capte l'attention en évoquant des reportages diffusés dans des émissions de protection des consommateurs bien connues du public présent ou des séries télévisées de type *Les Experts*, dans lesquelles les héros doivent parfois faire face à du piratage informatique. Il explique comment établir le contact avec les banques, car ces nouvelles pratiques de paiement en ligne amènent de nouveaux rapports avec le personnel bancaire. Il attire l'attention sur le prix des virements papiers (entre 0,5 euros et 6 euros par virement, selon la banque), et sur les alternatives de paiement. Le message de Lucien est également un message de responsabilisation, car, selon lui, le principal danger lorsqu'on effectue des paiements en ligne, c'est nous-mêmes ! Il conseille d'acheter un câble Internet ("le même prix qu'un kilo de sucre") et de le préférer au wi-fi lorsqu'il s'agit d'effectuer des opérations financières en ligne, il encourage à bien regarder les démos présentes sur les sites des principales banques. Le discours ne manque pas d'humour et passe bien. Ici, l'angoisse et la panique ne se lisent pas sur les visages. Par contre, la satisfaction est bien visible après les 2h30 de présentation. Et, comme le souligne un participant, retraité du secteur bancaire : "Quand on est connecté, on est fragile et vulnérable. Il faut être bien outillé et bien informé."

>> Plus infos sur toutes les activités d'Énéo sur www.eneo.be • 02/246.46.73

Alimentation

Une cuisine pas si "sauvage"

Manger des plantes qui poussent spontanément dans la nature, une pratique qui revient sur le devant de la scène. Alimentation durable par excellence pour certains, source de saveurs nouvelles pour d'autres, les plantes sauvages comestibles ont le chic de reconnecter l'homme avec la nature et de renforcer son désir de la préserver. Sont-elles dangereuses ? Pas du tout ! Toutefois, une initiation est bien utile... Comme celle animée par l'ASBL Cuisine sauvage dans le Namurois.

Au compte-goutte, les participants arrivent sur les hauteurs de la citadelle de Namur. Beaucoup lèvent la tête, sceptiques, à la vue des nuages chargés installés dans le ciel. La prudence les fait enfilier bottes et anoraks pour se protéger d'une pluie fine qui commence à tomber. L'initiation à la cueillette des plantes sauvages comestibles débute et mène la douzaine de curieux jusqu'aux sous-bois, à l'écart de la route. Première halte, tout le monde en cercle. Lionel Raway, l'animateur, titille la curiosité du groupe par un jeu de questions-réponses : "Qui sait que l'ortie se mange ?" Sans aucune exception, les participants font un pas en avant en signe d'approbation. Plus difficile : "Et le pissenlit ?" Une grande majorité pose le même geste, les autres se montrent plus dubitatifs. Plus difficile : "comment se cuisine-t-il ?" Quelques préparations sont lancées ça-et-là : "les fleurs trempées dans une pâte à beignet puis passées dans l'huile bouillante", lance l'un. "En gelée", avance une autre. "Les feuilles de jeunes pousses en salade"...



Lionel récolte les idées qui émergent. Une fois épuisées, il propose une préparation particulière : les câpres de pissenlit. "Je vais demander à chacun de m'amener une quinzaine de boutons de pissenlit. Attention ! Ils doivent encore être parfaitement fermés, aucun pétale ne peut en sortir." Les dos se courbent, les bras se tendent

vers le sol. Une dizaine de minutes plus tard, le bocal destiné à la récolte déborde. Les oreilles sont attentives lorsqu'il dévoile la recette : "Ébouillantez le pot de verre qui les accueillera, chauffez le vinaigre de cidre, rincez les boutons puis placez-les dans le pot, recouvrez de vinaigre chaud et laissez reposer au moins une semaine avant de les consommer en salade, sur un tartare..."

"Pas cher-chic"

Autre spot, autre découverte : le plantain. Ses feuilles, larges à nervures parallèles, ses fleurs et fruits en long épi cylindrique, font de lui une plante reconnaissable sans aucune confusion possible. "Cru ou cuit, l'épi de plantain dégage un goût prononcé de champignon", explique Lionel, qui ajoute une recette... Hacher finement l'épi, le faire torréfier dans une poêle "à blanc" (sans matière grasse) durant une minute jusqu'à ce que se dégage une odeur de champignon, ajouter la crème fraîche et réduire. Disposer ensuite sur des toasts. "Les yeux fermés, c'est du champignon à la crème. Une idée pas cher-chic !"



Le guide invite alors le groupe à se diriger vers un autre lieu où la plus grande prudence est de mise : "Partout où l'on met le pied on écrase quelque chose qui se mange". Et le responsable de faire l'inventaire des plantes qu'il reconnaît : benoîte, cerfeuil, ortie, ciboulette, berce commune... "Attention à ne pas piétiner le potager !" Les apprentis-cueilleurs saisissent une plante en particulier. Ils l'observent, la frottent, la sentent. Des odeurs de citronnelle, de menthe, de lavande s'en dégagent. Ici, il s'agit d'une plante aromatique de la famille des lamiacées, au même titre que la menthe, la sauge, le romarin, le thym... Comment la reconnaître et lui attribuer un nom ? Quelques indices : tiges carrées, feuilles opposées et décussées (disposées par paires opposées), fleurs à lèvres. Le secret est révélé, c'est du lierre terrestre (ou glécome). "Elle sent meilleur qu'elle ne goûte..." On peut par exemple s'en servir pour relever les salades ou les soupes.

L'Internet, aide précieuse à la cueillette

La pluie a cessé de tomber. Les participants suivent le guide en file indienne pour qu'un minimum de plants soient amochés sous leurs bottes. Une forte odeur d'ail prend au nez et, surprise, une large colonie d'ail des ours s'étale devant eux. Beaucoup le connaissent et en profitent, c'est la saison, pour en récolter quelques feuilles. Qu'en feront-ils ? Broyées avec des noisettes, de l'huile d'olive et du parmesan, les feuilles d'ail des ours sont à la base d'un parfait pesto à coucher sur une assiette de pâtes, sur une viande d'agneau grillée... Attention à ne pas confondre cette plante avec le muguet ! Ses feuilles marquent une assez nette ressemblance avec celui-ci mais ses fleurs, petites et blanches, sont fort différentes des clochettes traditionnellement offertes le 1^{er} mai.



AU TERME DE L'ANIMATION, UNE QUESTION RESTE EN SUSPENS : LA CUISINE "SAUVAGE" PORTE-T-ELLE BIEN SON NOM ?

Cueillir pour protéger l'environnement

Préserver la nature en lui confisquant ses merveilles, l'idée peut sembler paradoxale. Mais comparons deux filières... La "classique", très longue, qui monopolise des surfaces agricoles, nécessite de l'arrosage, parfois du chauffage, du conditionnement, du transport et produit des déchets. Qui plus est, elle génère du gaspillage ! Un tiers de la nourriture produite n'arrive pas dans l'assiette du consommateur.

De l'autre côté, la cueillette est une filière courte de la longueur d'un bras, organisée selon les saisons, qui ne requiert ni arrosage, ni transport, ni intrants... Ici, l'impact sur l'environnement est quasi nul. La cuisine sauvage, si elle n'est pas en mesure de combler tous les désirs et les besoins du consommateur, est l'exemple le plus abouti d'une alimentation saine, durable, bio, variée et gratuite.

De plus, par la sensibilisation du public, la cuisine sauvage agit en faveur de la préservation de l'environnement. Il est admis que la perte ou l'absence de lien avec la nature est source de comportements irrespectueux vis-à-vis d'elle. Du coup, ingérer la nature est un geste fort qui rétablit ce lien. La personne reconnectée agira plus facilement en sa faveur car on ne détruit pas ce que l'on aime...

Exercice suivant : quelle est cette plante qui sent fort le céleri ? "Sortez les smartphones", lance Lionel, qui sépare le groupe en trois équipes. L'heure est venue de tester le nouveau site Internet (lire ci-contre) mis en ligne par l'ASBL Cuisine sauvage "Équipe un, vous cherchez les caractéristiques de l'angélique. Équipe deux, la berce commune. Équipe trois, l'égo-pode." La description des deux premières plantes ne correspond en rien à ce qu'ils ont sous les yeux. Par contre, les caractéristiques de l'égo-pode s'en rapprochent : pousse en colonies et forme des tapis, long pétiole triangulaire avec une gouttière, couleur verte uniforme... C'est elle ! L'outil Internet est désormais utile aux cueilleurs pas ou peu expérimentés. "Ciselées", explique Lionel Raway, les feuilles de l'égo-pode remplacent à merveille le basilic



couramment disposé sur des tomates-mozzarella."

Sauvage mais pas dangereux

L'égo-pode, aujourd'hui sauvage, était en réalité il y a quelques siècles une des nombreuses variétés potagères. La frontière est mince entre ces dernières et les variétés sauvages. Cette délimitation se déplace selon les modes et les coutumes avec, pour conséquence, de reléguer au rang de mauvaise herbe des plantes pleines de vertus. "La différence entre les plantes sauvages et celles qui sont cultivées est surtout dans l'esprit des gens, affirme le guide-nature en guise de conclusion à son animation. Arrêtons les scissions et faisons de joyeux mélanges !"

Autre préoccupation qui surgit régulièrement, celle du danger. Le mythe d'une nature hostile persiste dans la tête du public. Une balade initiatique comme aujourd'hui aura raison des derniers doutes et est vivement recommandée avant de glaner en autonomie. En outre, on estime que 96% de la flore mondiale est comestible, ce qui limite les risques d'intoxication. "Lors de nos animations, rassure Lionel, on évoque en général d'abord les plantes à éviter, tellement elles sont peu nombreuses par rapport à toutes les variétés comestibles." Bien sûr, comme pour la plupart des aliments, il est conseillé de les consommer avec mesure.

Étrangement, la gratuité souligne aussi l'idée du danger. Est-ce que ce qui n'est pas acheté est dangereux ? Les scandales alimentaires amènent à en douter. Quant à la crainte de trouver des traces d'urine animale sur les plantes... C'est valable tant pour les plantes sauvages que pour les légumes du potager. Le lavage et la cuisson des aliments, deux actes essentiels, auront raison de tout danger.

Au terme de l'animation, une question reste en suspens : la cuisine "sauvage" porte-t-elle bien son nom ?

// MATTHIEU CORNÉLIS
ILLUSTRATIONS : M. CORNÉLIS ET L. RAWAY (ASBL CUISINE SAUVAGE)

Le "marmiton des plantes sauvages"

L'ASBL Cuisine sauvage existe depuis plus de quatre ans. Sa mission : promouvoir l'utilisation des plantes sauvages comestibles dans l'alimentation. Elle se donne cet objectif pour les bienfaits qu'apporte la cuisine des plantes sauvages à l'Homme et à son environnement : reconnexion à la nature et à soi-même, éveil à la diversité et à la richesse des milieux, réduction des surfaces agricoles et de l'utilisation de produits phytosanitaires, jardinage au naturel, réduction des circuits, autonomie alimentaire...

Pour y parvenir, Cuisine sauvage anime des balades sur le terrain. En 2011, 20 animations étaient organisées. Trois ans plus tard : 249. L'intérêt du public est réel. Lors de ces moments, l'objectif est de donner des "trucs" concrets pour rendre les cueilleurs autonomes et responsables.

Au mois d'avril, un "marmiton des plantes sauvages" a vu le jour sur Internet. Lieu de référence en la matière, ce site offre gratuitement des fiches botaniques et des centaines de recettes qui mêlent plantes sauvages et produits courants. Maniable, il recèle d'infos rigoureuses mises au goût du jour. Ce site est le compagnon utile des cueilleurs apprentis ou confirmés qui l'utiliseront avant, pendant et après la balade. Aujourd'hui, la plateforme accueille quotidiennement 350 visiteurs.

>> Plus d'infos :
www.cuisinesauvage.org • 0478/51.26.02

Offres d'emploi

ALTÉO ASBL, RÉGION DE MOUSCRON - COMINES RECHERCHE (H/F):

> un animateur temps plein - pour remplacement de repos de maternité - conditions APE - entrée en fonction le 17 août.

Fonction: participer au développement et à l'animation de projets d'animations et d'activités - recruter, former et encadrer des groupes de volontaires - développer des projets d'éducation permanente avec les volontaires - travail administratif et comptable.

Profil: baccalauréat ou expérience équivalente - posséder une voiture - effectuer régulièrement des déplacements - flexible dans les horaires de travail (soirées, w-e).

Plus de détails sur www.mcjobs.be

Envoyer votre candidature dûment motivée avec CV détaillé avant le 12 juin à Frédéric Parmentier, Altéo asbl, rue St Brice 44 - 7500 Tournai ou MCPEmploi@mc.be

LA FÉDÉRATION DE L'AIDE ET DES SOINS À DOMICILE (FASD) RECRUTE (H/F):

> un chargé de mission aide et soins

CDD de 18 mois - temps plein - conditions APE.

Fonction: développer l'analyse des liens des complémentarités entre les métiers de l'aide et des soins à domicile - étudier les propositions d'évolution des métiers de l'aide à la vie

journalière, l'impact pour l'organisation des services et rédiger ces propositions.

Profil: diplômé de l'enseignement supérieur à orientation sociale ou bachelier en soins infirmiers - bonnes facultés d'analyse, de communication et orienté solutions - titulaire du permis B et en possession d'un véhicule - pass-SPORT APE.

Envoyer votre candidature avec une lettre de motivation et CV avant le 1^{er} juin à secretariat@fasd.be - Brice Many, directeur général

LE CARHOP ASBL RECHERCHE (H/F):

> un bibliothécaire-documentaliste adjoint

pour son centre de documentation - CDI - conditions ACS - entrée immédiate - échelon 3 (CP 329)

Profil: diplôme de l'enseignement secondaire inférieur - maîtrise de la langue française, écrite et parlée, des technologies de l'information et de la communication - travail en équipe et capacité d'organisation - intérêt pour l'histoire sociale - une expérience en bibliothèque ou centre de documentation est un plus - déplacements en Wallonie et à Bruxelles. (Les candidats sélectionnés seront informés par courriel fin juin et invités à réaliser un test écrit sur les compétences ainsi qu'un entretien individuel portant sur leurs motivations - n°of-ffre Actiris 242897).

Envoyer votre lettre de motivation avec CV et attestation ACS avant le 15 juin à Christine Machiels, directrice, 111 rue de la Poste - 1030 Bruxelles ou info@carhop.be

Exposition

Vésale, médecin de Charles Quint

André Vésale est né en 1514 à Bruxelles. Son demi-millénaire est prétexte depuis quelques mois à des activités et commémorations. L'exposition proposée au Coudenberg est une initiative du Musée de la médecine. Imaginée par une équipe composée d'experts en art mais aussi de médecins, elle se veut être un éclairage sur les différentes perceptions du corps et sur la notion de soins à la Renaissance. Elle se concentre sur les relations "patient-médecin" entre Charles Quint et André Vésale. Visite guidée.

Pour atteindre le monde des humeurs, des saignées et de la trépanation, il nous faut plonger dans les entrailles du Musée, remarquable site archéologique qui prépare à merveille l'imminent voyage dans l'histoire de la médecine. L'exposition commence par une remise en contexte. À la Renaissance, on s'intéresse à nouveau au savoir des Anciens. La perception des maladies se fait à travers la théorie des billes et des humeurs... Tant de fluides qu'il faut rééquilibrer si l'on veut être en bonne santé.

Théorie, alchimie, astrologie

Après une petite parenthèse par la médecine orientale via des peintures et sculptures anciennes et modernes, nous voici dans l'univers d'André Vésale, celui des ventouses et des sangsues, des mires d'urine, des kits de trépanations et des chirurgiens-barbiers qui se rendaient auprès des malades pour les manipuler et tenter de les soigner. Ceux-ci n'avaient pour

André Vésale a incontestablement changé le visage de la médecine.



On s'intéresse beaucoup aux plantes, et surtout à celles qui viennent du Nouveau Monde des Amériques.

seul savoir que leur expérience. Des dessins et des peintures nous montrent leurs pratiques. Un coup d'œil sur un bel alambic et quelques moules médicaux en cire qui servaient à l'enseignement, et on apprend que l'astrologie faisait partie intégrante de la médecine empirique. Chaque signe du zodiaque correspond à une partie du corps, le bélier est la tête, les gémeaux sont les poumons et les pieds vont aux poissons. On s'intéresse beaucoup aux plantes, et surtout à celles qui viennent du Nouveau Monde des Amériques. C'est l'époque où le tabac a des vertus, et le pavot est déjà apprécié pour sa capacité à atténuer la douleur. L'imprimerie a fait son apparition, et le savoir se diffuse plus aisément.

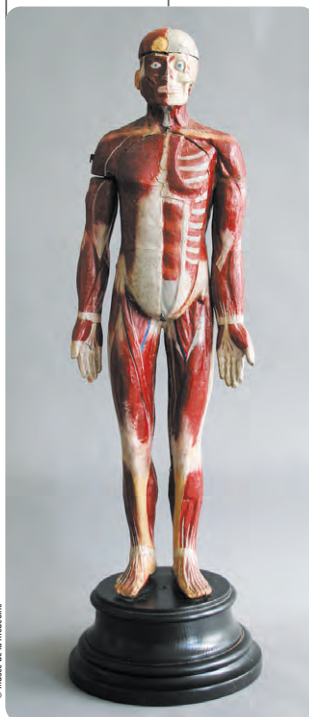
Les multiples maux de Charles Quint

Charles Quint est né en 1500. Il a abdicé en 1555 et est mort en 1558. La principale raison de cette abdication? De multiples problèmes de santé, qui l'obligeaient, en fin de vie, à faire le moindre petit déplacement à dos d'âne, tant son corps n'était plus que douleurs. André Vésale fut son médecin. Il a inventé des remèdes qui ont, pendant des années, sou-

lagé la malaria, la goutte, la petite vérole, le prognathisme et les démanagements qui gâchaient le quotidien du souverain. L'exposition nous éclaire sur les traitements imaginés par Vésale pour soulager tous ces maux. Vésale, dont la réputation était déjà bien assise à son époque, a beaucoup voyagé pour soigner les Grands de son monde. On en revient à Charles Quint et à ses derniers moments. Dans une tente ornée de sa pompe funèbre, on découvre un hologramme de la momie du Roi qui permet de pointer toutes les parties de son corps meurtries par les différentes pathologies. L'exposition se termine par l'exploration de traités d'anatomie, recueils des découvertes issues des différentes dissections effectuées par Vésale. Le médecin bruxellois a incontestablement changé le visage de la médecine. L'exposition qui lui est consacrée ne laisse aucun doute là-dessus. Ludique, riche et très accessible, elle nous éclaire sur l'évolution des connaissances médicales et nous fait découvrir, ou redécouvrir, l'importance de ce haut personnage que fut André Vésale. À sa naissance, notre pays en a d'ailleurs fait un marqueur de l'identité belge, comme le montre cette illustration de chocolat à son effigie.

// ESTELLE TOSCANUCCI

Petit écorché exposé au Coudenberg.



© Musée de la médecine

Le Carolus V Festival 2015

Toutes les pièces proposées lors de cette exposition sont la propriété du Musée de la médecine. Pourquoi avoir choisi le Coudenberg? Car il s'agit de l'ancien palais de Charles Quint. Outre ce focus sur Vésale, le Coudenberg participe au Carolus V Festival. De mai à septembre, l'événement met en lumière le patrimoine et l'histoire européenne à la Renaissance à travers différentes activités festives, culturelles et familiales.

>> Plus d'infos : www.coudenberg.com • 02/500.45.54

>> Vésale, médecin de Charles Quint • jusqu'au 30 août, du mardi au vendredi de 9h30 à 17h et le week-end et juillet-août de 10h à 18h • 6 EUR • Musée du Coudenberg, Place des Palais 7, 1000 Bruxelles • Infos : www.coudenberg.com • info@coudenberg.com • 02/500.45.54

// Intersoc Trip //



L'Emilie-Romagne, une région riche en contrastes, entre mer et montagne

Cette région d'Italie offre aux visiteurs des paysages à couper le souffle. Des merveilles pour les yeux et pour l'esprit dans un mélange de couleurs et de parfums, de musique, de cinéma et d'art, de terre et de mer.

Située entre le cours du fleuve Pô au Nord et les reliefs des Apennins au Sud, elle est considérée comme l'une des plus fertiles et productives, grâce aussi à l'influence de la mer Adriatique qui adoucit le climat de la zone côtière.

Durant votre séjour, vous logez à l'hôtel Coralio****. Ce voyage est organisé en collaboration avec notre partenaire Pan Tours.



Formule : pension complète

Hébergement : chambres singles (avec supplément) et doubles équipées d'une salle de bains avec douche et toilettes. Téléphone et télévision. Connexion wifi gratuite à la réception

Transport : en autocar à partir de Bruxelles, Bierges, Namur, Wanlin et Arlon

DATES	PRIX ADULTE ALL-IN	SUPPLEMENT SINGLE
DU 5 AU 14 SEPTEMBRE	1128 EUR	175 EUR

Voyage de 10 jours en autocar, séjour de 8 jours/7 nuits sur place • Aller et retour : nuitées et dîners dans un hôtel étape • Accès aux curiosités et guide inclus • Présence d'un accompagnateur Intersoc

>> Plus d'infos? Contactez notre service clientèle au 070/233.898 de 8h à 18h (le samedi jusqu'à 13h) ou surfez sur www.intersoc.be.

LIC5654

en marche

LA SOLIDARITÉ, C'EST BON POUR LA SANTÉ

Chaussée de Haecht, 579 - BP 40 - 1031 Bruxelles
© 02/246.46.27 - Fax : 02/246.46.30 - enmarche@mc.be - www.enmarche.be

EDITEUR RESPONSABLE : Jean Hermesse, Opberg, 23 - Bte 11 - 1970 Wezembeek-Oppeem.

Affilié à l'Union de la presse périodique UPP - Membre de l'Union des Editeurs de la Presse Périodique - Tirage moyen 460.000 exemplaires

BIMENSUEL - Parution tous les 1^{ers} et 3^{èmes} jeudis du mois (1^{er} jeudi du mois en juillet et en août).

Une erreur dans votre adresse postale? Signalez-le via www.mc.be/journal ou au 0800 10 9 8 7.

Éditorial Jean Hermesse // secrétaire général



Le tiers-payant, une avancée sociale

La ministre fédérale des Affaires sociales et de la Santé, Maggie De Block, veut rendre les soins de première ligne plus accessibles. Au 1^{er} juillet, toutes les consultations chez les médecins généralistes pour les patients à faibles revenus seront en principe directement remboursées par la mutualité au médecin. Ce dispositif de tiers-payant social obligatoire est une vraie avancée. Pourtant une partie du corps médical est réticente.

Le gouvernement précédent avait décidé d'étendre le tiers-payant obligatoire à tous les soins ambulatoires pour les patients à faibles revenus (Bim : bénéficiaires de l'intervention majorée) et les malades chroniques, et ce à partir du 1^{er} janvier 2015. Ces patients ne payeraient donc plus que le ticket modérateur, la mutualité remboursant directement le prestataire de soins. Une des premières mesures prises par le nouveau gouvernement a été de revoir et de limiter cette extension aux seules consultations chez le médecin généraliste et non plus à tous les soins ambulatoires tel qu'initialement prévu. Aussi, les malades chroniques ne sont plus concernés et la date d'entrée en vigueur est reportée au 1^{er} juillet 2015. Les projets d'amélioration de l'accès aux soins ont donc été sérieusement rabotés. Malgré cela, une partie du corps médical reste opposée à cette extension, même limitée, du tiers-payant obligatoire.

Le tiers-payant rend les soins accessibles

De manière générale, la plupart des soins sont remboursés directement aux prestataires: les soins hospitaliers, les soins infirmiers à domicile, les soins en maisons de repos, les analyses de biologie clinique, les examens de radiologie... Pour tous ces actes médicaux, le patient ne paye de sa poche que le ticket modérateur et parfois des suppléments. Ce système permet aux patients de ne pas devoir avancer l'argent pour des soins coûteux. Sans cela, nombre de patients renonceraient à se soigner, les prestataires éprouveraient des difficultés à être payés. Plus de 85% des coûts des soins de santé sont directement payés par la mutualité aux prestataires. Certains soins ambulatoires, entre autres les consultations et les visites des médecins généralistes à domicile, ne sont toutefois pas remboursés directement aux prestataires, sauf pour les patients à faibles revenus (Bim). En raison de leurs faibles revenus, et pour éviter que le coût soit une barrière d'accès aux soins, le médecin peut appliquer (il n'est pas obligé) le tiers-payant pour ces patients. La différence est importante ! Soit ces patients ne payent que le ticket modérateur, un euro (si le patient a un DMG), et le médecin envoie lui-même l'attestation de soins directement à la mutualité qui le rembourse; soit ils payent le prix plein de la consultation, 24,5 euros, reçoivent l'attestation de soins et se font rembourser plus tard par la mutualité. Avancer ou non le montant de la consultation fait la différence.

L'accès aux soins reste pourtant problématique

Malgré ce dispositif du tiers-payant et l'engagement pris en Commission médico-mutualiste de l'encourager, malgré des efforts de simplification administrative, on constate aujourd'hui qu'à peine la moitié des consultations pour les patients à faibles revenus sont facturées selon ce système. Pourtant, l'enquête de 2013 sur la santé des Belges révèle

que 9% des Wallons renoncent ou reportent des soins à cause du coût. À Bruxelles, ce pourcentage atteint même 22%! Conséquence: le report des soins de base risque, en fin de compte plus cher en soins plus complexes. L'accès aux soins reste donc bien problématique pour une partie importante de la population. Étendre le tiers-payant aux consultations de médecine générale pour les personnes à faibles revenus, soit deux millions de personnes, c'est améliorer l'accès aux soins. Mais aujourd'hui, près de 30% des médecins généralistes ne le proposent pas à cette catégorie de patients.

La complexité administrative, une fausse excuse

Soucieuses de réduire les charges administratives, et donc de faciliter le tiers-payant, les mutualités ont développé et investi ensemble dans de nouveaux moyens informatiques de communication. Grâce à un réseau sécurisé reliant les mutualités et tous les prestataires, ces derniers peuvent vérifier en ligne les droits des patients, leur statut... Ce réseau a aussi permis la suppression de la carte SIS. Dès lors, en pharmacie, la lecture de la carte d'identité électronique suffit et permet de se connecter au réseau intermutualiste de manière fiable et rapide. Au cours du seul mois de mars, ce réseau a été consulté plus de trois millions de fois pour vérifier les droits des patients. Grâce à ce réseau et à l'usage de la carte d'identité, on réduit aussi fortement les risques de fraude (par exemple: sur l'identité des personnes, sur la facturation de prestations non réalisées). Prochainement, les médecins généralistes pourront facturer les consultations en tiers-payant de manière électronique, les attestations papier seront supprimées et honorées dans les 15 jours. Ils devront aussi remettre un reçu au patient et communiquer toutes les informations à la mutualité, tel que l'impose la loi sur la transparence. La facturation électronique remplacera progressivement les attestations papier, bien qu'il soit nécessaire de laisser un temps suffisant (on parle de deux ans), pour que les firmes de logiciels s'adaptent à ces nouvelles modalités et que patients et médecins les apprivoisent. La complexité administrative devrait se voir simplifiée grâce à ces développements informatiques, ils faciliteront l'application du tiers-payant.

Trop de patients à faibles revenus renoncent à des soins de base à cause du coût. Avec le tiers-payant, il est possible de lever la barrière financière. La Mutualité chrétienne est favorable à rendre le tiers-payant obligatoire pour les consultations chez le médecin généraliste et rendre ainsi les soins plus accessibles pour les patients à faibles revenus. Ensemble, avec toutes les mutualités, nous nous engageons pour simplifier les procédures administratives au bénéfice des prestataires et des patients.

ça se passe

// Expositions photos

Jusqu'au 12 juin, du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30, se tiennent deux expositions photos intitulées "Le 'canal de la Senne', un corridor écologique au cœur de Bruxelles" et "Bruxelles, au cœur de la vallée de la Senne".
Lieu : Tour & Taxis, av. du Port 86 c à 1000 Bruxelles
Infos : 02/775.75.75 • <http://bel.brussels>

// Migraines et acouphènes

Le samedi 30 mai de 14h à 17h, l'asbl Belgique Acouphènes invite à une conférence sur le thème "Migraines et acouphènes : une affaire entendue?". Avec le docteur Jean Schoenen (Département de Neurologie, ULg).
Prix : 8 EUR / 3 EUR étudiants
Lieu : Centre Hospitalier Citadelle (CHR), bd du 12^e de Ligne 1 à 4000 Liège
Infos : 04/367.45.65 • www.belgiqueacouphenes.be

// Internet : gérer les risques

Le mardi 2 juin de 19h30 à 22h, Les Équipes Populaires Namur organise une conférence sur le thème "L'Internet : les risques et les solutions".
Prix : 5 EUR (réservation souhaitée)
Lieu : Maison du travail, pl. l'Illon 17 à 5000 Namur
Infos : 081/22.74.34 • namur@equipespopulaires.be

// Colloque CAP 48

Le mardi 2 juin de 8h45 à 16h30, l'ASBL Badje organise le 8^e colloque annuel de CAP48 sur le thème "CAP sur la participation - Rien sur nous sans nous / Nichts über uns ohne uns". Présentation de projets, d'études et témoignages en matinée. Ateliers de réflexions l'après-midi. Accessible aux personnes à mobilité réduite. Prix : 10 EUR
Lieu : Wolubilis, av. Paul Hymans 251 à 1200 Bruxelles.
Infos : 02/248.17.29 • www.colloquecap48.be

// Préparer sa retraite

Le mardi 2 juin de 19h30 à 21h15, la MC Saint-Michel organise, en collaboration avec Énéo, mouvement social des aînés, une conférence sur le thème "Ma retraite en pleine zénitude : mon nouveau projet de vie". Accessible aux personnes à mobilité réduite.
Gratuit
Lieu : CSC, rue Pletinckx 19 à 1000 Bruxelles
Infos : 02/501.51.98 • www.mc.be/bien-etre-bxl

// Lutter contre l'échec scolaire

Le jeudi 4 juin de 17h à 19h, le Groupe interdisciplinaire de recherche sur La Socialisation, l'Éducation et la Formation (Girsef) programme une rencontre sur le thème : "Comment faciliter l'adaptation de l'étudiant à l'enseignement supérieur ? Comprendre pour mieux agir". L'objectif est de lutter contre l'échec en première année. Gratuit
Lieu : aud. Socrate, pl. Cardinal Mercier 10 à 1348 LLN
Infos : 010/47.20.66 • www.uclouvain.be/girsef

// Ciné sexy

Le vendredi 5 juin à 20h, l'ASBL Centre d'Éducation à la Famille et à l'Amour (CEFA) convie à la projection-débat de "Speak". Pour les adolescents. Prix : 3 EUR
Lieu : voie des Hennuyers 3 à 1348 Louvain-la-Neuve
Infos : 010/47.28.61 • www.asblcefa.be

// Semaine du bio

La 11^e édition de la Semaine du Bio se déroule du 6 au 14 juin. De nombreuses activités sont prévues à Bruxelles et en Wallonie : visites de fermes, balades gourmandes, animations pédagogiques, ateliers de transformations, actions points de vente, conférences et autres...
Infos : www.semaine.bio

// L'homme qui plantait des arbres

Le samedi 6 juin à 20h, l'ASBL Amis de Jardin'âges convie à un spectacle : "L'homme qui plantait des arbres". Sur le texte de Jean Giono, récit de Luc Vandermaelen et danse de la Cie Gladine (danseurs porteurs d'un handicap mental). Prix : 10 EUR
Lieu : place Notre-Dame de la paix 5 à 5101 Erpent
Infos : 0473/66.16.36 • www.jardinages.be

// Huntington et aidants-proches

Le samedi 6 juin de 9h à 13h, la Ligue Huntington organise une matinée dédiée aux aidants familiaux et professionnels : "Maladie de Huntington - Problématique des aidants proches. Comment mieux aider les aidants ?" Inscription obligatoire. Gratuit
Lieu : Hôpital du Beau Vallon, route de Bricgnot 205 à 5002 Saint-Servais
Infos : 04/225.87.33 • www.huntington.be

// Dépendance à l'alcool

Le samedi 6 juin de 8h30 à 16h30, l'asbl Synopsys organise une journée d'étude intitulée "Nouveaux paradigmes dans la prise en charge de la dépendance à l'alcool". Cette journée s'adresse au personnel soignant en santé mentale, aux personnes touchées par cette problématique et à leurs proches. Prix : 85 EUR
Lieu : av. de la Chevauvée 70 à 4121 Neuville-en-Condroz
Infos : www.synopsys.be/formations.html

// Rallye des arbres remarquables

Le dimanche 7 juin de 10h à 17h, l'Écomusée du Pays des collines organise son 8^e "Rallye des arbres remarquables", un circuit de 58 km pour auto/moto/vélo à réaliser muni d'un questionnaire-concours.
Prix : 8 EUR par auto/moto/vélo
Lieu : départ Plada 6 à 7890 La Hamaide (Ellezelles)
Infos : 068/64.51.55 • www.ecomusee.eu

// Fête de l'environnement

Le dimanche 7 juin de 11h à 19h, la Fête de l'environnement de Bruxelles Environnement se tiendra à l'esplanade du Cinquantenaire et pour thème le climat. Au menu : une exposition interactive sur les enjeux du réchauffement climatique, des jeux et activités pour enfants et plus de 70 associations prêtes à répondre à vos questions sur les espaces verts, la mobilité, l'énergie, les potagers... Gratuit
Infos : <http://www.environnement.brussels>

// L'histoire des banques

Le dimanche 7 juin de 10h à 12h, dans le cadre du "Procès de la Finance", Financité organise une visite guidée à travers les rues de Bruxelles, à la découverte des origines des banques et de leurs actualités (inscription nécessaire). Prix : 4 EUR
Lieu : Muntpunt, place de la Monnaie à 1000 Bruxelles
Infos : 02/340.08.60 • www.financite.be

// Capitalisme, Kesako ?!

Le mardi 9 juin de 19h30 à 21h30, Attac-Liège organise une conférence pour comprendre le capitalisme et ses modes de fonctionnement. Entrée libre
Lieu : rue du Beau-Mur 48 à 4030 Liège
Infos : 04/349.19.02 • <http://local.attac.org/liege>

// La santé à Bruxelles

Le mercredi 10 juin de 14h à 17h, le Conseil Bruxellois de Coordination Sociopolitique invite la ministre Céline Fremault pour une rencontre-débat sur le thème : "Politiques sociales et de santé à Bruxelles, quoi de neuf ?" Gratuit (inscription nécessaire)
Lieu : PointCulture, rue Royale 145 à 1000 BXL
Infos : 02/511.89.59 • <http://cbcs.be>

// Fopes

En vue de constituer des groupes d'étudiants pour l'année 2015-2016, la Faculté ouverte en politique économique et sociale (Fopes-UCL) organise des séances d'informations sur son master en politique économique et sociale. Gratuit
Dates : le jeudi 11 juin à 19h (Fopes-UCL, local D144, rue de la Lanterne magique 32 à 1348 Louvain-la-Neuve), le mardi 30 juin à 18h (Moc-Ciep, bd Fleur de lys 25 à 1400 Nivelles)
Infos : 010/47.39.08 • <http://uclouvain.be/opes>

// Ménopause

Le jeudi 11 juin à 20h, le service de Gynécologie et Obstétrique de la Clinique et Maternité Sainte-Elisabeth invite à une soirée sur la ménopause. Gratuit. Inscription obligatoire.
Lieu : Clinique et Maternité Sainte-Elisabeth, pl. Louise Godin 15 à 5000 Namur
Infos : 081/72.05.97 • communication@csmenamur.be