

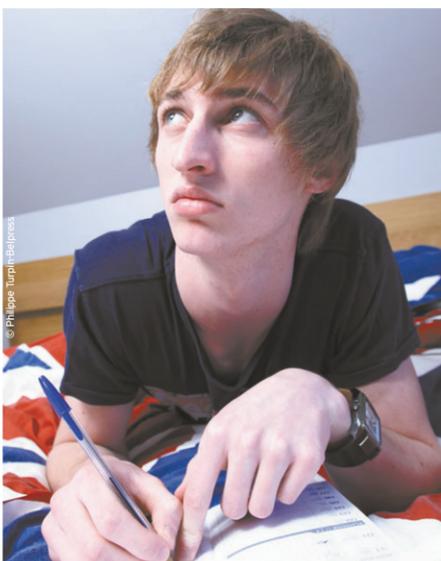


Sport Trouver le bon équilibre

PAGE 7

© REPORTERS - Phanie

ESPACE RÉSERVÉ À L'ADRESSAGE POSTAL



Enseignement

Vivre sa dyslexie en auditoire...

Suivre un parcours universitaire avec un bagage de dyslexique n'est pas une sinécure. Des établissements mettent en place des mécanismes « anti exclusion ».

PAGE 9



Observatoire des maladies chroniques

A l'écoute des patients

L'Observatoire des maladies chroniques a pour mission de détecter les problèmes vécus au quotidien par les personnes atteintes d'une affection chronique. Il suit la mise en chantier des solutions apportées.

PAGE 6

Animations

Parler santé aux ados

Comment arriver à évoquer la santé avec des jeunes de 14 à 18 ans ? Un nouvel outil permet de mettre en débat des problématiques comme les addictions, le stress...

PAGE 8

Lectures

Des livres pour comprendre

Enjeux climatiques, systèmes de santé, savoirs scientifiques... , nombre d'experts s'attachent à décoder la marche du monde. Invitation à quelques lectures.

PAGES 10-11

Conseils juridiques

Personne protégée : quelles règles pour son courrier ?

Lorsqu'une personne est placée sous administration provisoire, toute une nouvelle organisation doit être mise en place. Au quotidien, les changements sont nombreux et pas toujours faciles à accepter pour la personne protégée. Il n'est pas rare que des problèmes se posent par rapport à la correspondance.

L'administration provisoire a pour but premier de protéger une personne qui, en raison de son état de santé, est temporairement ou définitivement fragilisée. Cette décision est lourde de conséquences. Il s'agit, pour la personne protégée, de l'abandon d'une partie de ses capacités. L'administrateur provisoire qui prend le relais forme, avec elle, un véritable tandem. Un tandem qui repose avant tout sur la confiance et le respect mutuel. L'administrateur provisoire n'a cependant pas son mot à dire sur tous les aspects de la vie de son administré. Il est, dans la législation actuelle (1), uniquement chargé de gérer son patrimoine. Vendre une maison, signer un contrat, rompre un bail, récupérer une garantie locative sont autant d'actes que la personne protégée ne fera plus seule. Par contre, la personne protégée pourra, sans recours à son administrateur, se marier, divorcer, adopter un enfant et choisir son lieu de vie, dans la limite de ses capacités financières bien sûr.

Pour des raisons pratiques, il est courant que l'administrateur de biens reçoive chez lui l'entièreté du courrier de son administré

En fonction des capacités de la personne à protéger, le juge de paix peut faire du « sur mesure » et décider que la gestion patrimoniale est totale ou partielle, provisoire ou illimitée. En théorie, il s'agit donc d'une mesure souple pouvant être adaptée à la situation de la personne à protéger.

Où arrive le courrier de l'administré ?

Une personne placée sous administration provisoire perd un certain nombre de ses capacités, mais pas celle de recevoir son courrier. Personne n'a le droit de lire ou de recevoir une correspondance qui ne lui est pas adressée. Qu'il s'agisse de lettres, de cartes postales mais également d'e-mails ou de messages reçus via les réseaux sociaux. Il s'agit là d'un droit fondamental garanti par la Convention européenne des droits de l'homme.

Pour des raisons pratiques, il est pourtant courant que l'administrateur de biens reçoive chez lui l'entièreté du courrier de son administré. En principe, cette option ne peut être mise en œuvre que si la personne protégée a expressément marqué son accord.

Par ailleurs, il est admis que la correspondance liée aux contacts avec les différents fournisseurs soit directement adressée à l'administrateur provisoire puisque, au quotidien, c'est lui qui exécute le paiement de toutes les factures de la personne protégée. Celle-ci n'a d'ailleurs plus un libre accès à ses comptes bancaires. Tous les tiers concernés par la gestion peuvent donc directement prendre contact avec l'administrateur provisoire.



Si l'administrateur provisoire reçoit un courrier adressé à son administré avec, par exemple, l'en-tête du bailleur ou de la banque, il peut l'ouvrir. Mais, s'il ne s'agit pas d'une facture, il doit faire en sorte que l'administré puisse en prendre connaissance. Il en va de même pour tous les autres courriers qui lui arriveraient au nom de son administré, y compris le journal *En Marche*.

Dans les cas les plus graves, la désignation d'un nouvel administrateur provisoire peut être demandée au juge. Cela peut se justifier si, par exemple, une distance géographique importante sépare la personne de son administrateur et l'empêche de pouvoir facilement lui déposer ou récupérer du courrier.

// MARIE LIEFFRIG, ASBL DROITS QUOTIDIENS

Et si les choses se passent mal ?

On l'a dit : une mise sous administration provisoire est synonyme de nouvelle organisation tant pour l'administré que pour l'administrateur. Si, dans la gestion de la correspondance, des soucis d'organisation apparaissent, le mieux est d'en parler avec l'administrateur provisoire. Dans bien des cas, cela permettra de résoudre les problèmes. Si ces tentatives de conciliation échouent, il est toujours possible de s'adresser au juge de paix.

Si, dans la gestion de la correspondance, des soucis d'organisation apparaissent, le mieux est d'en parler avec l'administrateur de biens

>> 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

(1) Une loi qui entre en vigueur le 1^{er} juin 2014 réforme l'administration provisoire. Dans le nouveau système mis en place, l'administrateur provisoire pourra gérer les biens de la personne protégée mais également certains actes relevant de la sphère privée de la personne elle-même.



A partir du 1^{er} octobre

Plus de nouvelles cartes Sis

En Marche vous en a déjà parlé à plusieurs reprises : la carte Sis est appelée à disparaître en 2014. Elle est d'ores et déjà remplacée par la consultation en ligne des données d'assurabilité via le titre d'identité électronique. A partir du 1^{er} octobre prochain, plus aucune carte SIS ne sera distribuée ni renouvelée par la mutualité. Une attestation sera délivrée gratuitement à la place.

Depuis plusieurs mois déjà, votre titre d'identité électronique (voir encadré) peut vous être demandé lorsque vous achetez des médicaments en pharmacie ou que vous vous rendez à l'hôpital pour une consultation, des examens ou une hospitalisation. En effet, la grande majorité des pharmaciens et les hôpitaux recourent déjà à ce système. Rappelons brièvement son fonctionnement.

Grâce au numéro d'identification de sécurité sociale (NISS) qui se trouve sur votre titre d'identité électronique, le professionnel de la santé peut vous identifier et, via un logiciel, consulter en ligne la banque de données gérée quotidiennement par la mutualité (1). Il peut ainsi connaître, en temps réel, vos droits en matière de remboursement des soins de santé et déterminer directement la somme qu'il doit vous demander. Ce système est donc avantageux. En plus, vous ne devez plus vous rendre à votre mutualité pour mettre à jour vos données

d'assurabilité en cas de changement de situation, comme c'était le cas avec la carte Sis. En effet, le titre d'identité électronique ne contient en lui-même aucune donnée sur vos soins de santé.

> Un remplacement progressif

A partir du 1^{er} octobre prochain, la mutualité ne délivrera plus aucune carte Sis. Les parents de nouveau-nés recevront, pour leur enfant, une attestation provisoire valable jusqu'au 31 décembre 2013. Il en sera de même pour les affiliés qui déclarent à leur mutualité la perte, le vol ou la détérioration de leur carte Sis. Une attestation provisoire valable jusqu'au 31 décembre 2013 leur sera délivrée gratuitement.

> Que se passera-t-il à partir du 1^{er} janvier 2014 ?

• Les cartes Sis encore valides (avec mention de l'année « 2004 » ou plus sur la carte) serviront



uniquement comme moyen d'identification du patient. On ne consultera plus les droits qui s'y trouvent.

- Le titre d'identité électronique sera demandé dans tous les hôpitaux et les pharmacies.
- Pour les personnes qui ne possèdent pas de titre d'identité électronique (enfants de moins de 12 ans n'ayant pas la kids-ID, travailleurs frontaliers...), une carte *Isi+* sera délivrée gratuitement en temps utile. Nous reviendrons

bien entendu sur ce sujet dans *En Marche* prochainement.

//JD

>> Pour plus d'informations, adressez-vous à votre conseiller mutualiste, surfez sur www.mc.be/carte-sis ou appelez gratuitement le 0800 10 9 8 7.

(1) MyCareNet est le réseau sécurisé qui relie les professionnels de la santé et les mutualités.

Divers titres d'identité électronique

Les titres d'identité électroniques valables en Belgique sont :

- la carte d'identité électronique (eID),
- la kids-ID pour les enfants de moins de 12 ans (pas obligatoire),
- la carte électronique pour les ressortissants non belges des pays de l'UE qui séjournent en Belgique,
- le titre de séjour électronique pour les ressortissants des pays hors UE qui séjournent en Belgique.

// BONNES NOUVELLES //



Les médicaments moins chers ? Ça existe !

1948

1986

2013

Le prix des médicaments pour les patients et leur coût pour la sécurité sociale n'ont jamais cessé de préoccuper la Mutualité chrétienne. Ces sujets ont alimenté et continuent d'alimenter nombre d'éditoriaux et d'articles dans En Marche.

Dès les premières éditions, la thématique des médicaments trouve une place centrale dans le journal. Dans un premier temps, il s'agit surtout d'attirer l'attention sur le coût élevé que représentent les spécialités pharmaceutiques dans les dépenses de l'assurance-maladie, par rapport aux préparations magistrales réalisées par le pharmacien. Ainsi, par exemple, le 15 novembre 1952, en titrant: « Nous sommes en pleine immoralité », le journal relaie une campagne orchestrée par la Mutualité chrétienne « contre les prix exorbitants de certaines spécialités pharmaceutiques et les substantiels profits de certains laboratoires ». Sept ans plus tard, un arrêté ministériel impose enfin des règles aux fabricants quant à la fixation des prix des médicaments... En Marche relaie cette première victoire.

A chaque projet de réforme de l'assurance soins de santé obligatoire, le prix des médicaments est remis sur la table. Par les voix de ses éditorialistes et journalistes, *En Marche* les commente. Dans l'édition du 4 juillet 1963, à la veille de l'adoption de la Loi Leburton, il insiste notamment sur le fait que « le médicament ne constitue pas un article de commerce mais un élément indispensable à la santé publique » (4 juillet 1963).

Un pas de géant est franchi en 1986 et *En Marche* y fait largement écho: « Attendus depuis de nombreuses années et aussi bons et moins chers, les médicaments génériques font leur entrée en pharmacie le 1^{er} février 1986 (...) Le produit fabriqué et protégé par un brevet tombe dans le domaine public au bout d'une vingtaine d'années, permettant à d'autres firmes de produire le même médicament ».

Dans les années 1990 et 2000, constatant que les génériques sont « mal connus ou mal aimés », *En Marche* publie régulièrement des articles pour attirer l'attention du public sur le fait que « de nombreux malades en arrivent à négliger leur traitement parce que les médicaments sont trop chers. Or, des médicaments moins chers, cela existe ! » (15 juin 1998). La problématique du coût reste d'une grande actualité.

« Les médicaments pèsent lourd dans le portefeuille des patients, des malades chroniques et dans le budget de la sécurité sociale », dénonçait encore récemment Jean Hermesse, Secrétaire général de la MC dans son éditorial publié le 1^{er} mars 2012.

// JOËLLE DELVAUX ET FLORENCE LORIAUX

Médicaments

Les procédures d'autorisation de remboursement assouplies

De nombreux médicaments sont remboursés par l'assurance soins de santé obligatoire sous des conditions particulières, fixées pour des raisons médicales et/ou budgétaires. Ils nécessitent dès lors un accord préalable du médecin-conseil de la mutualité. Chaque année, 600 à 800.000 demandes d'autorisation de remboursement parviennent à la Mutualité chrétienne. Un titulaire sur cinq est concerné. C'est dire l'importance de ce secteur.

La procédure est la suivante: le médecin rédige une demande d'autorisation d'un médicament et la remet à son patient qui la transmet à son tour à sa mutualité. Désormais, le médecin peut directement envoyer la demande par voie électronique, à l'aide d'un logiciel spécialisé, à la mutualité. Cela représente un gain de temps considérable pour le patient et pour la mutualité (sans parler du gain financier). Dans environ 50 % des cas en effet, la demande peut être traitée de manière automatique et la réponse obtenue très rapidement. Si le patient entre dans les critères pour le remboursement, le document « autorisation de remboursement » lui est aussitôt envoyé par courrier.

Cette procédure électronique facilite aussi les choses lors de la délivrance du médicament: le pharmacien peut vérifier en ligne si le remboursement est accordé au patient qui lui présente l'ordonnance du médecin. Néanmoins, comme toutes les officines n'ont pas encore la possibilité de consulter ces informations en ligne, il est conseillé au patient de présenter à son pharmacien le document « autorisation de remboursement ».

Depuis la mi-septembre, d'autres mesures simplifient la procédure liée au « chapitre IV » (médicaments dont le remboursement est soumis à l'autorisation du médecin-conseil):

- Un accord de remboursement vaut pour toutes les spécialités inscrites dans le même paragraphe de la réglementation. Les médicaments concernés sont repris sur le formulaire d'autorisation.
- Un accord dont la durée est limitée à cinq ans est dorénavant valide pour une durée illimitée.
- Un accord valable pour une durée et une quantité de médicaments limitées ne comporte plus qu'un seul document.

//JD

>> Plus d'infos auprès de votre conseiller mutualiste, en appelant gratuitement le 0800 20 9 8 7 ou en surfant sur www.mc.be

A suivre...

La bonne nouvelle !

Un homme de 48 ans a été trouvé vivant, hier après-midi. Il a été aperçu dans un supermarché. Ça faisait une semaine qu'il n'était pas venu faire ses courses, a déclaré une caissière... Un incendie n'a pas éclaté au 579 chaussée de Haecht, la nuit dernière. Aucun dommage matériel n'a été constaté. Trente-deux pompiers sont restés à la caserne... Une partie de Times up a dégénéré en comédie familiale. La fille cadette a remporté la partie. Un voisin proche déclare: « Je ne savais pas qu'il s'agissait d'une famille heureuse »... (1)



© P. Rousseau-Belgiss

Ces titres d'un journal parlé, version « bonnes nouvelles », font sourire, tant ils tiennent de la parodie. L'humour n'en est pas moins révélateur. Nombre de lecteurs, auditeurs, téléspectateurs marqueraient leur ras-le-bol pour les « mauvaises nouvelles », et réclameraient davantage de dépêches propices à les mettre de bonne humeur. Les médias semblent prendre au sérieux l'idée de « positiver » l'information. En témoignent des émissions, ou des flash d'info dédiés à ce qui tourne rond, à ce qui fonctionne, à ce qui va bien... récemment intégrés encore dans les programmes. Ainsi la radio Bel RTL vient-elle d'insérer dans ses émissions du matin un court billet - moins de deux minutes - intitulé « La bonne nouvelle ». Depuis une quinzaine de jours, les spots se succèdent quotidiennement pour « traiter l'information constructive dans tous les domaines de l'actualité et mettre en valeur des initiatives peu médiatisées de particuliers ou d'associations qui ont pour objectif, à petite ou à grand échelle, de faire "bouger les choses" ». Quelques exemples? Un matin, la bonne nouvelle express est consacrée au chocolatier Belvas en tant qu'entrepreneur innovant, investi dans l'équitable, travaillant le bio... Un projet bien connu des lecteurs d'*En Marche*, puisque nous annonçons en juin sa récompense par le prix des générations futures. Un autre jour, les félicitations vont à l'association *Grains de vie* qui allie boulangerie et intégration de personnes handicapées. Certains matins, il arrive que « La bonne nouvelle » prenne un ton de constat général. Ainsi le chroniqueur a-t-il annoncé que, selon des chercheurs finlandais, avoir un chien à la maison renforce de 40 % l'immunité des bébés; et que plus globalement, les animaux de compagnie sont bons pour le moral.

Les séquences bénéficient du partenariat avec une ONG, jusque là davantage active sur le terrain médiatique français: *Reporters d'espoirs*. L'organisation se dit pionnière dans l'« Infosolution ». Et s'installe en Belgique. Elle entend promouvoir, avec les médias, une information qui donne envie d'agir, favoriser l'essaimage. « L'information, si elle ne montre que les trains qui déraillent, contribue à la propagation de la peur et de l'immobilisme, estime-t-on chez *Reporters d'espoirs*. Mais lorsqu'elle dévoile la face

positive de l'activité humaine, c'est une autre histoire qui commence... Car chaque problème, chaque difficulté, met en mouvement des femmes et des hommes qui font face et prennent l'initiative. Ces bâtisseurs de l'avenir sont à l'origine d'innovations et de changements profonds. Leurs actions peuvent être identifiées puis démultipliées à une vaste échelle, à condition que les journalistes interviennent pour les faire connaître et les valoriser. »

Le principe ne sera pas démenti du côté de la Rtb. *La Première* radio ne vient-elle pas d'ajouter par exemple à sa grille, une émission quotidienne chargée de « mettre en lumière tout ce qui bouge positivement sur notre planète »? Sous le nom d'*Utopia*, un duo de présentatrices rencontre « des curieuses et des optimistes qui explorent le potentiel de notre avenir! ». Depuis longtemps, *En Marche* aussi s'y entend en bonnes nouvelles. Et pas uniquement dans la rubrique ci-contre.

Le caractère anxiogène, voire catastrophiste des informations distillées dans les médias revient comme une critique récurrente. Et sur fond de crises davantage encore, il en est qui réclament des éclairages certes, mais surtout des solutions. « La célèbre expression de Margaret Thatcher 'TINA' (There Is No Alternative) est tout sauf vraie, affirme avec conviction le site www.bonnes-nouvelles.be. Partout sur la planète, des alternatives sociales, économiques, démocratiques et écologiques se mettent en place. Partout dans le monde, des hommes et des femmes refusent la logique capitaliste et combattent l'injustice. Certains de ces combats mènent à des victoires. » Les rendre visibles serait une manière de « sortir du fatalisme » et une « source d'inspiration ». Aux yeux d'autres internautes, la « good news » sera celle qui, peut-être donne l'énergie d'agir, mais aussi plus communément qui réjouit ou apporte de la sérénité; celle qui laisse « souriant, apaisé, intéressé, voire émerveillé, bluffé ou euphorique ». La frontière n'est-elle pas très faible alors, avec l'angélisme ou la politique de l'autruche? Car, c'est bien le réalisme que l'on opposera aux optimistes acharnés, ou encore la nécessité de dénoncer des situations intolérables ou injustes. Une question d'équilibre, finalement.

// CATHERINE DALOZE

(1) Librement inspiré d'un spectacle de l'humoriste québécois Pascal Babin.

> Mutuelle européenne

La Commission européenne lancera prochainement une étude d'impact précédant une proposition législative sur un statut de la mutuelle européenne. L'Association internationale de la mutualité approuve cette initiative. Dans le contexte actuel de crise, ce statut aiderait à reconnaître la mutuelle comme modèle économique alternatif, jouant un rôle essentiel dans la protection des citoyens européens.
INFOS : WWW.AIM-MUTUAL.ORG

> Conflit en Syrie

À l'heure actuelle, le nombre de réfugiés engendrés par le conflit syrien aurait déjà dépassé les deux millions. Plusieurs organisations humanitaires (Caritas international, Handicap international, Médecins du monde, Oxfam-solidarité et Unicef Belgique) sont membres de Consortium 12-12. Afin de pouvoir mener à bien leur programme d'aide d'urgence, elles ont besoin de 6 à 8 millions d'euros. Les dons sont les bienvenus sur le compte BE19 0000 0000 1212.
INFOS : WWW.1212.BE

> Chuis pas fou

L'ASBL Question santé a édité une brochure concernant les images de la santé mentale. L'outil pédagogique met en perspective notre perception de la santé mentale et les représentations que nous y associons. Il interroge aussi notre rapport à la folie. Ce document s'adresse à tout les publics.
ON PEUT LE TÉLÉCHARGER À L'ADRESSE WWW.QUESTIONSANTE.BE



> Concours « À films ouverts »

L'asbl Média Animation donne la parole aux citoyens et aux associations dans un concours pour l'expression et la créativité autour de la diversité et de la lutte contre le racisme. Deux formats sont proposés : courts métrages (moins de 6 min) et très courts métrages (moins de 1 min). Ouvert à tous, ce concours se veut également multi-support : caméra, gsm et appareil photo numérique. Les formulaires d'inscription doivent être renvoyés pour le 24 janvier 2014. Ils peuvent, ainsi que le règlement du concours, être téléchargés.
INFOS : WWW.AFILMSOUVERTS.BE.

Maladies professionnelles

Le Fonds des maladies professionnelles et le Fonds des accidents du travail ont ouvert 14 nouveaux guichets depuis le 1^{er} septembre, afin de délivrer une information de proximité aux citoyens. L'emplacement exact des guichets et les horaires des permanences sont disponibles dans la rubrique « contact » sur le site du Fonds.
INFOS : WWW.FMP.FGOV.BE.

Plus de 50 ans : ça va bouger dans les stades !

Du 7 au 21 octobre, les plus de 50 ans pourront s'adonner gratuitement à 26 activités sportives dans la partie francophone du pays, grâce à l'opération Aînergie d'énéoSport.

Rien de tel que la gratuité pour s'essayer à une nouvelle discipline. Ou... pour se remettre à celle qu'on avait pratiquée autrefois. C'est exactement ce qui se passera dans le domaine sportif, du 7 au 21 octobre prochains, puisque les quinquagénaires et plus sont invités à pratiquer des activités sportives ou de remise en forme aussi variées que la natation, la marche nordique, l'aquagym, la zumbagold, le tai chi, l'indica, le vélo, le yoga, la qi gong, le badminton, le bowling, etc.

On le voit, il y en aura vraiment pour tous les goûts, autant pour ceux qui veulent se déchaîner en musique que pour ceux qui veulent privilégier le sport doux et au calme. Autant pour ceux qui n'ont jamais pratiqué le moindre sport que pour ceux qui veulent découvrir de nouvelles façons de se dépenser physiquement, à l'intérieur comme à l'extérieur, en solo ou dans un groupe. Excepté pour l'accès à la piscine et le bowling, pour

lesquels le prix d'entrée aux infrastructures sera demandé, les 350 activités organisées à Bruxelles et en Wallonie seront gratuites.

Des animateurs qualifiés seront présents pour chaque activité sportive et les participants seront répartis selon leur niveau. L'objectif consiste à faire connaître les clubs énéoSport et leur philosophie - la préférence est accordée à l'endurance plutôt qu'à la résistance - aux plus de 50 ans.

>> Plus d'infos :
www.quinzainainergie.be
- 0800/32.324.



Retard des trains : un handicap de 24 heures !

Faciliter la mobilité des personnes âgées ou malades, c'est veiller aux possibilités d'autonomie et de liberté pour la société toute entière. L'association Altéo le rappelle avec force et fait ses propositions.

Dans les gares, dans les trains, sur les quais... Peut-être les avez-vous remarqués, ces derniers jours. Les militants d'Altéo, le mouvement partenaire de la Mutualité chrétienne destiné à accompagner les personnes malades ou handicapées, se sont mobilisés dans tous les coins de Wallonie et de Bruxelles. Objectif : sensibiliser Monsieur et Madame Tout le

monde à ce que signifie réellement le besoin de mobilité, lorsqu'on ne dispose pas de tous ses moyens pour y arriver.

Trottoirs encombrés, bordures infranchissables, absence de rampes d'accès ou d'itinéraires de contournement piétonniers en cas de travaux... La liste des obstacles sur la route des personnes à handicap(s) est quasiment infinie. Les pouvoirs publics font des efforts, certes, mais Altéo estime que le rythme de ceux-ci pourrait être nettement accéléré.

Ainsi, à l'heure actuelle, une personne handicapée voulant prendre

Le blues du père au foyer

Les allocations de congés parentaux permettent à chaque parent, de façon égale, d'interrompre sa carrière durant quelques mois pour s'occuper des soins et de l'éducation des enfants. Aujourd'hui, cette mission continue d'être perçue comme davantage féminine que masculine. L'ASBL Question Santé s'intéresse à ce qui explique ce déséquilibre.

L'homme et la femme ont la même volonté d'être présents à leur enfant. « Si on décide d'avoir une famille, c'est pas pour que quelqu'un d'autre s'en occupe », diront certains. Ça, c'est le côté idéologique. Sur le plan pratique, lorsque l'enfant, par exemple, n'a pas de place en crèche, que son prix est inabordable ou que ses parents font face à des difficultés financières, on constate que maman reste plus souvent à la maison. En 2011, 73 % des congés parentaux ont été pris par des femmes.

L'homme est-il incapable d'assumer ce rôle ? Non. Ce que met en avant la brochure de Question Santé, c'est que des bâtons lui sont mis dans les roues. Comme, par exemple, la valorisation de la vie active que l'on conjugue avec rentabilité et activité constante. Aussi, le poids du modèle familial traditionnel qui voudrait que l'homme soit, en priorité, celui qui subsiste aux besoins de la famille. Sans oublier sa sacro-sainte virilité, sacrifiée, paraît-il, lorsqu'il exprime

la volonté de s'occuper de la maison et des enfants. Les normes que l'on pensait révolues depuis les années 70 sont encore bien présentes dans l'esprit de la famille, des amis, des collègues et... des employeurs.

Pourtant, l'Etat considère que l'homme a une place importante auprès de son enfant en lui accordant des congés de paternité et parental. Mais il pourrait aller plus loin et le soutenir lorsque celui-ci entend endosser un rôle jusqu'ici dévolu aux femmes. Une idée : établir un statut officiel de père/mère au foyer car, s'il y a un point sur lequel homme et femme sont égaux, c'est ce manque de sécurité.

//MaC

>> « Pères au foyer. Quand papa s'y colle... ». Brochure disponible sur simple demande auprès de Question Santé au 02/512.41.74. ou téléchargeable sur www.questionsante.be/outils



le train doit se signaler vingt-quatre heures à l'avance, ce qui rend impossible toute décision inopinée de déplacement. Pas d'escapade improvisée à la mer ou en Ardenne ! Pourtant, aux Pays-Bas, le délai dans

ce type de démarche est de trois heures... En matière de bus et de trams, trop peu de véhicules sont adaptés au transport aisé de voitures. Les services de police ne sont pas assez sensibilisés au respect (vital !) des emplacements PMR (personnes à mobilité réduite) par les automobilistes. L'accessibilité de certains bâtiments publics laisse encore à désirer. Etc.

Altéo rappelle que ces multiples aménagements ne sont pas qu'une question de mentalité ou de réflexe à acquérir par les aménageurs et opérateurs (SNCB, bPost, Cara, Forem...). Ils doivent également se traduire dans les outils d'aménagement du territoire (Cwatupe en Wallonie, RRU à Bruxelles). Et de rappeler également qu'après tout, ces aménagements sont utiles aussi aux personnes âgées ou blessées temporairement de même qu'aux jeunes enfants et aux parents avec landau ou poussette.



>> Plus d'infos : www.alteoasbl.be - 02/246.42.26.

L'épilepsie, ce trouble neurologique qui fait peur

Sortir de l'ombre l'épilepsie, lever les tabous persistants qui l'entourent et combattre la stigmatisation des patients qui en souffrent..., voilà ce qui mobilise la Ligue francophone belge contre l'épilepsie.

« Les préjugés sont parfois pires que la maladie elle-même », explique le docteur Michel Ossemann, en paraphrasant un célèbre épileptologue, William Lennox. La perception de l'épilepsie – ou plus justement des épilepsies – par les patients, l'entourage et le grand public reste entachée de tabous, de peurs. Pour le patient d'abord, l'affection est anxiogène ; d'autant qu'il n'est pas véritablement témoin des crises qu'elle génère. Les crises sont stressantes aussi pour l'entourage qui y assiste. Leur caractère impressionnant contribue sans doute à la stigmatisation, voire à la diabolisation de l'épilepsie aux yeux du grand public, avance le médecin spécialiste au CHU Mont-Godinne et président de la Ligue. Pour lui, il s'agit de

rassurer. 60 % des patients (ils sont quelque 60.000 en Belgique) pourront voir leur maladie « contrôlée » par la médication notamment. Théoriquement, un grand nombre de professions restent accessibles à ces personnes. « Mais beaucoup d'employeurs semblent avoir peur », déplore le docteur Ossemann. Le mot « épileptique » entraînerait – plus encore que les termes : « patient souffrant d'épilepsie » – une déconsidération. Et la stigmatisation peut se faire contagieuse. Ainsi une étude américaine à partir de curriculum factices présentés à des employeurs potentiels a démontré que la mention de l'épilepsie pénalisait les parents d'un enfant souffrant de cette affection (entre autres informations, les CV mentionnaient soit que la personne était parent, soit qu'elle était parent d'un enfant asthmatique, soit d'un enfant souffrant d'épilepsie). Depuis son centre d'information à Bruxelles ou au travers de collabo-



rations avec des centres de santé mentale dans différentes provinces, la Ligue peut aider à mieux connaître ce trouble neurologique. « Beaucoup de patients ne sont pas au courant de ce que l'on peut faire pour eux », regrette le docteur Michel Ossemann. Et d'évoquer les sujets tels que la conduite d'un véhicule et le permis de conduire ou encore la souscription à une assurance, etc. Outre le soutien concret aux patients, à leur entourage, le Ligue voudrait changer les regards,

l'image des personnes souffrant d'épilepsie tant auprès de la population en général que des pouvoirs publics. Elle se joint à la campagne internationale menée pour « sortir l'épilepsie de l'ombre ».

// CD

>> Plus d'infos : 02/344.32.63. - www.ligueepilepsie.be - centre de documentation : av. Albert, 49 à 1190 Bruxelles.

Déficit d'attention et hyperactivité Une question de spécialistes

De nombreux enfants et adolescents sont aujourd'hui étiquetés « TDAH » pour « trouble déficitaire de l'attention avec/sans hyperactivité ». Le Conseil supérieur de la santé recommande que cette affection soit diagnostiquée exclusivement par des médecins spécialistes et que la médication fasse partie d'un traitement et d'un accompagnement plus larges.

Hyperactivité, impulsivité et problèmes d'attention sont les principaux symptômes du TDAH. Pour certaines personnes, l'hyperactivité-impulsivité est prédominante, pour d'autres c'est l'inattention. Mais chez la plupart, il s'agit d'une combinaison des deux. Bien que les symptômes de TDAH soient très fréquents, le diagnostic clinique ne peut être posé que s'il existe un impact significatif évident sur le fonctionnement psychique ou social, sur les apprentissages, le travail ou le développement de la personne.

Pour le Conseil supérieur de la santé, c'est clair : il n'appartient pas aux médecins généralistes (ni d'ailleurs aux enseignants et intervenants psycho-sociaux) de poser le diagnostic ni de mettre en place un traitement (certainement s'il est médicamenteux). Ceux-ci doivent être réservés à des médecins spécialisés formés en la matière, qui poseront leur diagnostic sur la base de plusieurs questionnaires, échelles ou observations comportementales. Le Conseil supérieur de la santé précise toutefois qu'après avoir été mis au point par le spécialiste, le traitement médicamenteux peut se poursuivre sous la surveillance du médecin généraliste, moyennant un contrôle annuel par le spécialiste.

// JD

>> « Bonnes pratiques en matière de reconnaissance, de diagnostic et de traitement du TDAH », Conseil supérieur de la santé, 5 juin 2013. L'avis (n°8846) est consultable sur www.health.belgium.be Lire aussi l'avis sur la sécurité et les effets secondaires des stimulants prescrits dans le cadre du TDAH (Rilatine® essentiellement), 6 juillet 2011.

Chômeurs... tous glandeurs ?

C'est l'image que risque de se faire l'opinion publique si elle se contente de réponses simples et qu'elle n'est pas encouragée à aiguïser son regard critique. Certains individus sont amenés à croire que si les chômeurs en sont là, c'est qu'ils le veulent bien. Une campagne de sensibilisation casse les stéréotypes.

Les Équipes populaires et la PAC (Présence et Action Culturelle), deux mouvements d'éducation permanente, sont surpris de constater à quel point certains individus se satisfont de cet amalgame. Ils s'inquiètent de voir avec quelle facilité ces idées reçues sont colportées. Ils sont révoltés de sentir la suspicion, l'intolérance et le rejet triompher à propos des personnes subissant de plein fouet le non-emploi. Résultat : « Les mesures politiques prises à l'encontre des chômeurs trouvent écho et légitimité auprès des citoyens. La machine écrase, avec le consentement du plus grand nombre ».

De là, la campagne de sensibilisation qui se tiendra à Bruxelles et dans les grandes villes de Wallonie à partir du 24 septembre. Objectif : casser cette image unique et réductrice du chômeur. Deux supports de campagne ont été réalisés. Un journal, édité à 60.000 exemplaires et distribué le 24 septembre dans

toutes les grandes gares, contiendra quelques témoignages de demandeurs d'emploi et des arguments pour tordre le cou aux préjugés. Second support, le livre *Chroniques du no jobs land* où l'on rencontre Christophe, Sarah, Sylvie, Damien... qui témoignent de leur combat au quotidien, avides de donner du sens à leurs journées vides de la valeur travail.

A l'heure où la machine s'emballe (l'administration fédérale planche sur un site Internet où tout un chacun pourra dénoncer celui ou celle qu'il suspecte de fraude sociale), les Équipes populaires et la PAC suggèrent de lancer le débat pour répondre à la question suivante : les chômeurs sont-ils responsables du chômage ?

// MAC

>> Infos sur la campagne et ses outils sur www.equipespopulaires.be



© Christophe Smets

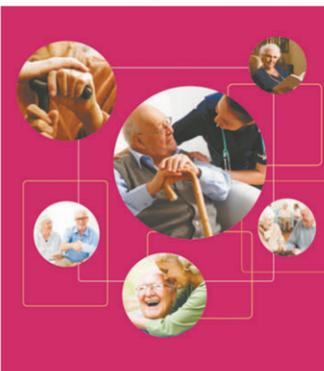
en bref

> Des aides pour se relever

L'âge qui avance, un affaiblissement temporaire, une maladie, un handicap... Il arrive que la force musculaire manque pour effectuer certains actes pourtant anodins de la vie quotidienne. Se relever du WC ou de son fauteuil peut alors se révéler moins aisé qu'il n'y paraît. Des solutions existent pourtant. L'ASBL Solival les a compilées dans une brochure richement illustrée. Elle peut être téléchargée ou envoyée gratuitement.

INFOS : WWW.SOLIVAL.BE - 070/22.12.20.

SOLIVAL DES AIDES POUR SE RELEVER
Centre de documentation du fauteuil, des toilettes, du lit, de la baignoire...



> Voyage autour de ma vie

« Voyage autour de ma vie » retrace pas à pas le parcours d'une vie. Ce livre est un outil qui aide à stimuler la mémoire des résidents en maison de repos au travers de 26 thèmes. Il leur permet d'écrire leur histoire de vie et de la partager. Conçu comme un almanach familial, il pourra être transmis au fil des générations. L'auteur, Remi Moha, intervient auprès du public senior depuis plusieurs années au sein de l'association Loisirs adaptés.

VOYAGE AUTOUR DE MA VIE, ED. PÉTRARQUE, 2011, 172 P., 26 EUR

> Lave-linge

Ressources, la fédération des entreprises d'économie sociale actives dans la réduction des déchets, a édité une brochure en vue de corriger les idées reçues sur le caractère énergivore des lave-linge d'occasion. Porté en Wallonie et à Bruxelles depuis 2013, ce projet a également donné lieu à la création du label « ElectroRev », assurant la qualité des appareils électroménagers de seconde main.

INFOS : WWW.RESSOURCES.BE - WWW.ELECTRO-REV.BE

> Cinéma adapté

Chaque mois, la Cinematek propose une séance de cinéma, adaptée aux personnes aveugles et malvoyantes. Une voix off décrit les éléments visuels du film. L'accès est gratuit et les chiens-guides sont admis. Lieu : Cinematek, 9 rue Baron Horta - 1000 Bruxelles
INFOS : 02/551.19.00 - WWW.CINEMATEK.BE

> Troubles psychiques

La Fédération des associations Similes francophones organise, en Wallonie et à Bruxelles, des groupes d'entraide pour les proches de personnes atteintes de troubles psychiques : schizophrénie, troubles bipolaires, borderline, etc.

INFOS : 02/644.92.00 - WWW.SIMILES.ORG

Observatoire des maladies chroniques

Qui, mieux que les personnes atteintes de pathologies chroniques, peut décrire les difficultés qu'elles rencontrent au quotidien, ou encore exprimer leurs besoins et attentes ? L'Observatoire des maladies chroniques se veut être un lieu de relais et de réflexion pour améliorer la situation de ces personnes.



Micky Fierens et Jacques Boly : un duo uni par le même investissement dans la défense des malades chroniques.



A l'écoute des patients

En Marche (EM): Pouvez-vous nous éclairer sur le contexte qui a favorisé la création de cet Observatoire ?

Jacques Boly (JB): En 2008, dans la foulée du Plan Cancer, la ministre fédérale de la Santé, Laurette Onkelinx, a lancé un programme « *Priorité aux malades chroniques* » afin d'améliorer l'accessibilité et la qualité des soins des patients atteints d'affections chroniques. La création d'un Observatoire unique, au niveau fédéral, pour tout problème touchant aux malades chroniques est une des mesures-phares de ce programme. L'Observatoire joue un rôle très important puisqu'il formalise le processus de consultation des représentants de patients dans l'élaboration des politiques de santé.

Micky Fierens (MF): Depuis plusieurs années déjà, les coupes représentatives d'associations de patients participent activement aux réflexions pour l'amélioration de la prise en charge et de la qualité de vie des personnes atteintes d'une affection chronique et/ou rare. La mise en place de l'Observatoire officialise également la reconnaissance, aux côtés des mutualités, des associations de patients comme porte-paroles des malades chroniques.

EM : Comment fonctionne concrètement cet Observatoire ?

JB : Localisé à l'Inami et soutenu par lui, il comprend en fait deux sections : une scientifique et une consultative. La section scientifique est chargée d'examiner la prise en charge des soins de santé octroyés aux malades chroniques (1). La section consultative, quant à elle, a pour mission d'évaluer les besoins rencontrés par les patients et de les rapporter aux autorités politiques. Elle est composée, pour moitié, de représentants des mutualités et, pour l'autre moitié, de représentants d'associations de patients, auxquels il faut ajouter deux représentants du ministre et du SPF Santé publique. En tout, une cinquantaine de personnes (en comptant les suppléants) participent aux réunions plénières qui ont lieu tous les deux mois. Par ailleurs, des groupes de

Mis sur pied il y a un peu plus d'un an, l'Observatoire des maladies chroniques a pour mission de détecter et de relayer les problèmes vécus au quotidien par les personnes atteintes d'une affection chronique, et de suivre l'évolution des solutions à apporter. Premier bilan, après un an de fonctionnement, avec Micky Fierens, directrice de la Ligue des usagers des services de santé (Luss) et Jacques Boly, membre de la direction médicale à la Mutualité chrétienne, respectivement Présidente et Vice-président de cet observatoire.

travail se réunissent plus régulièrement pour approfondir des sujets spécifiques comme l'accessibilité financière aux soins, les maladies rares...

EM : Comment ont-été choisies les personnes qui représentent les malades chroniques ?

MF : Pour les associations de patients, les mandats ont été répartis selon une clé linguistique : six membres effectifs (et autant de suppléants) sont présentés par la *Vlaams Patiëntenplatform* pour les néerlandophones, cinq par la *Ligue des usagers des services de santé (Luss)* pour les francophones et un par *Patiënten Rat & Treff* pour les germanophones. Notre préoccupation commune, par delà la langue, a été de couvrir toutes les situations ou problématiques rencontrées par les personnes souffrant de maladies rares ou d'affections chroniques, y compris dans le champ psychiatrique. Du côté francophone, nous avons lancé un appel à candidature auprès des associations en fixant des critères précis. La plupart des personnes qui siègent à l'Observatoire sont engagées bénévolement au sein d'une association de patients. Des employés d'associations apportent aussi leur expertise. Tous sont là pour relayer la parole et les expériences d'autrui et d'elles-mêmes, pour témoigner des failles du système et pour faire des propositions constructives, en allant au-delà de la révolte, des cas personnels.

JB : Les associations de patients, par leur diversité et l'entraide qui les anime, apportent indéniablement du dynamisme, du sang neuf dans la réflexion. C'est très positif. Pour ce qui concerne les mutualités, il est clair que nous ne sommes pas

présents au sein de la section consultative en tant qu'organisme assureur mais comme mouvement social, comme porte-parole des patients atteints d'affections chroniques. La Mutualité chrétienne dispose de la moitié des 12 mandats effectifs attribués aux mutualités. Elle y est représentée par deux membres d'*Altéo, mouvement social des personnes malades, valides, et handicapées* et de son pendant néerlandophone *Ziekenzorg* qui siègent aux côtés de deux médecins-conseil (dont moi-même), d'un membre du service social et d'une chercheuse spécialisée dans la problématique des pathologies chroniques.

EM : L'Observatoire a-t-il déjà rendu des avis à la demande d'une autorité publique ?

MF : Oui. Très vite, la ministre de la Santé a demandé, par exemple, qu'on lui rende un avis sur la manière d'améliorer le Maximum à facturer (Maf), ce système qui garantit au patient de ne pas payer au-delà d'un certain montant de dépenses en soins de santé. C'est une

matière complexe et très technique mais elle peut être lourde de conséquences financières.

JB : Ce genre de matières nécessite un certain bagage de connaissances. Heureusement, nous pouvons compter sur les services de l'Inami. Ainsi, sur le Maf comme sur d'autres sujets d'ailleurs, nous bénéficions à chaque fois d'exposés très intéressants. Cette démarche est indispensable pour que tous les participants comprennent de quoi il s'agit et puissent s'exprimer en connaissance de cause.

MF : La ministre nous a demandé aussi un avis sur les recommandations formulées par le Centre fédéral d'expertise en soins de santé concernant la prise en charge des malades chroniques par les prestataires de soins de première ligne (ndlr : médecins généralistes...). Nous avons eu l'occasion, dans ce cadre, de faire remarquer que les patients confrontés à des troubles psychiques sont les parents pauvres dans la prise en charge des pathologies chroniques.

EM : L'Observatoire a-t-il déjà abordé des thèmes de sa propre initiative ?

JB : Oui. Et nous tenons à fonctionner de manière autonome, en fixant nos ordres du jour. Nous abordons des points d'actualité et, lors de

chaque séance, nous consacrons un moment à la présentation d'une situation concrète qui éclaire une problématique générale. On procède aussi à des tours de table pour voir ce que les participants souhaitent aborder comme sujets. Par exemple, on a déjà parlé des frais de déplacement des malades qui ont besoin de soins réguliers. Différents remboursements sont octroyés mais beaucoup de gens ne connaissent pas les possibilités existantes.

MF : Les patients sont souvent mal informés de leurs droits. Ils ne s'y retrouvent pas non plus entre

les remboursements par l'assurance obligatoire et les avantages complémentaires octroyés par les mutualités à leurs membres. L'information est un vaste sujet de réflexions qu'on a entamé à l'Observatoire.

JB : On le couple d'ailleurs à la question de la simplification administrative. On est en train de faire l'inventaire de tout cela, de repérer les failles du système pour voir comment améliorer les choses. Il faut aller vers une information individualisée des patients et, le plus possible, vers une automatisation des droits.

MF : On a aussi soulevé l'importance du soutien psychologique dont beaucoup de patients chroniques auraient bien besoin au moment de l'annonce de leur maladie mais aussi au long cours.

Ce soutien fait souvent défaut et coûte cher aux patients car ce soutien réalisé par des psychologues n'est toujours pas remboursé. Les thèmes de travail ne manquent pas. Et on ne les limite pas aux compétences de l'Inami. On a, par exemple, rendu un avis sur l'assurance solde restant dû indispensable pour contracter un emprunt hypothécaire. Les malades chroniques sont clairement discriminés et il y a une totale absence de transparence dans le chef des assureurs.

JB : Les travaux de l'Observatoire sont très riches. Malgré les problèmes de santé qu'elles peuvent présenter, les personnes qui y siègent sont très actives et engagées. Elles transmettent des expériences, lancent des signaux et, au-delà du particulier, interpellent le politique. Ce n'est que positif.

// ENTRETIEN : JOËLLE DELVAUX

Un Point Info malades chroniques

Vous êtes malade chronique ? Vous avez des questions ? Un nouveau service s'ouvre pour vous à la Mutualité chrétienne : le Point Info malades chroniques.

Concrètement, envoyez votre question à info.maladeschroniques@mc.be. Une réponse vous sera apportée dans les trois jours ouvrables, de façon à entamer rapidement les démarches nécessaires éventuelles. Des fiches d'information claire et précise pourront aussi vous être envoyées en fonction des thématiques de votre demande.

Par ailleurs, sur le site internet de la MC, vous trouverez les questions les plus fréquemment posées et les réponses que nous y apportons.

Enfin, si vous souhaitez un accompagnement de proximité dans des démarches concrètes, un relais vers le service social de votre mutualité régionale vous est proposé. Car rien ne remplace la relation humaine.

>> Point Info malades chroniques

info.maladeschroniques@mc.be • www.mc.be/info.maladeschroniques

Pour faciliter le traitement de votre demande, merci de préciser vos nom, adresse légale ou numéro de registre national.

//NOUVEAU//

(1) La section scientifique est composée de représentants des universités, des organisations professionnelles des prestataires de soins, des mutualités, des maisons de repos et du ministre des affaires sociales.

SPORT

A chacun le sport qu'il aime.
A chacun son rythme.

Trouver le bon équilibre

S'adonner à une activité physique régulière est recommandé par les médecins et les campagnes de promotion de la santé. Dans le même temps, la pratique du sport de manière intensive ou inadaptée n'est pas sans risque pour la santé. Entre ne rien faire et en faire trop, un juste milieu est à trouver.

En ce mois de rentrée, beaucoup d'entre nous prenons comme résolution d'entamer ou de reprendre des loisirs sportifs. C'est en effet une période idéale pour s'inscrire dans un club de sport, prendre un abonnement en salle ou à la piscine ou encore débiter une session d'entraînement collectif comme « *Je cours pour ma forme* », par exemple...

C'est scientifiquement prouvé : le sport est très bon pour garder la forme et se maintenir en bonne santé. Thierry Bury, pneumologue et professeur de physiologie à l'Université de Liège le rappelle dans une entrevue accordée à l'Ulg TV (1) : « *L'activité physique a un effet cardioprotecteur : elle diminue la pression artérielle et améliore le profil lipidique de celui qui la pratique. Elle agit au niveau métabolique en augmentant la sensibilité au niveau de l'insuline et donc, joue dans la prévention du dia-*

bète. Enfin, pratiquer un sport permet de renforcer la masse musculaire et osseuse et de diminuer la masse graisseuse. On prévient ainsi l'excès pondéral et l'ostéoporose. »

Un sport qu'on aime

Il existe de nombreux sports, de toutes sortes. L'idéal est de pratiquer deux à trois fois par semaine un sport de résistance (comme soulever des poids, faire des abdominaux...) qui agit sur la masse musculaire. Et de faire chaque jour au moins trente minutes de sport d'endurance (comme la course à pied, la natation, le vélo...) qui a un effet bénéfique sur les systèmes cardiovasculaire et respiratoire. « *Mais la première chose à privilégier lorsqu'on choisit un sport, conseille Sophie Lambrecht, médecin du sport aux Cliniques Saint-Luc et à l'UCL, c'est se lancer dans une activité que l'on aime. Sinon, on se décourage et on abandonne.* »

Marc Francaux, professeur de physio-

logie de l'exercice à l'Université catholique de Louvain (UCL), va dans le même sens : « *L'image du sport véhiculée dans la société est celle de la compétition, à un niveau extrêmement performant..., ce qui peut en effrayer plus d'un. C'est pourquoi je préfère parler 'd'activité physique'. L'important, c'est de bouger et il ne faut pas mettre la barre trop haut. Il n'y a pas une bonne ou une mauvaise activité physique. Il faut qu'elle plaise, qu'elle soit pratiquée dans un cadre social favorable (en famille, entre amis..., ce qui participe à garder la motivation) et inscrite à l'agenda. Sinon, elle risque rapidement de passer à la trappe.* »

Aïe, aïe, aïe !

Les blessures ne sont pas rares chez les professionnels comme chez les amateurs. Sophie Lambrecht, qui reçoit en majorité des patients pratiquant des sports récréatifs, témoigne : « *On observe des lésions de deux types :*

soit musculo-squelettiques, soit cardiaques. Souvent, elles découlent d'un matériel mal adapté ou mal utilisé, de mauvaises postures, d'une reprise trop brutale d'exercices ou d'objectifs trop élevés... Prenons comme exemple les 20 kilomètres de Bruxelles. Certains participants ne s'entraînent quasiment pas ou uniquement quelques semaines avant l'événement. Cet effort intense exige pourtant une préparation progressive et sur le long terme. Des accidents cardiaques ou orthopédiques peuvent apparaître en cas d'entraînement insuffisant. »

Certains sports sont dits plus à risques que d'autres, comme les sports à impact (course à pied, sauts...) ou les sports de contact-pivot qui nécessitent des changements de direction constants (football, basket, judo...).

Par ailleurs, des chercheurs américains ont démontré que faire trop de sport pouvait avoir un effet contraire à ceux attendus (2). Selon eux, une pratique régulière d'une durée de plus de 50 minutes à haute intensité abîme petit à petit le système cardiaque de certains sportifs. Le professeur Francaux tempère directement ces affirmations : « *A l'heure actuelle, on dénombre plus de personnes qui ne pratiquent aucune activité physique que de personnes qui en font trop ! On peut comparer ça à la manière de rouler sur autoroute : faire un excès de vitesse est dangereux, rouler trop lentement l'est aussi. Pour le sport, c'est la même chose ! Avant d'atteindre le stade d'excès, la route est donc longue.* » Le Dr Thierry Bury complète : « *Les accidents cardiovasculaires au cours d'une pratique sportive sont relativement rares. Soit deux à trois complications – pas nécessairement graves – toutes les 10.000 heures de pratiques sportives.* » De quoi relativiser les choses.

(1) A voir sur www.ulg.ac.be (onglet : publications, sous-catégorie : WebTV)
(2) Fin 2012, un cardiologue américain du Missouri, James O'Keefe, a analysé plusieurs études sur le sujet. Elles démontraient que les efforts intenses et de longue durée pouvaient être néfastes, notamment pour le système cardiaque.
(3) Décret de la Fédération Wallonie-Bruxelles du 10 mai 2013 instaurant une procédure de reconnaissance des salles de fitness de qualité. Infos : www.pfwb.be

En toute sécurité

« *Start low, go slow* (en français : « commencez à une faible intensité, allez doucement »), lance Sophie Lambrecht. *C'est un peu la maxime à suivre en (re)commençant un sport. Dans une salle de fitness, on se laisse parfois influencer par les gens qui nous entourent. Certains sont capables de soulever des poids très lourds. Tenter de les imiter est une grave erreur ; c'est ainsi que l'on se blesse. Si l'on est capable de soulever des poids 15 fois de suite sans difficultés, alors on ne risque pas de se faire mal.*

Bien s'échauffer avant l'exercice et s'étirer après font partie des clés d'un entraînement en toute sécurité...

Quant aux exercices d'endurance, pour savoir si l'on n'exagère pas dans l'effort, il faut être capable de parler pendant l'exercice. On atteint ainsi 70 à 80 % de sa fréquence cardiaque maximale. »

Bien s'échauffer avant l'exercice et s'étirer après font aussi partie des clés d'un entraînement en toute sécurité.

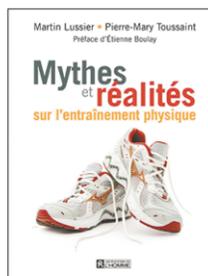
« *L'encadrement par un coach professionnel peut aider à obtenir de meilleurs résultats, mentionne Marc Francaux. Il maintient la motivation et apprend surtout les techniques et gestes permettant de s'entraîner sans se blesser. Mais à l'heure actuelle, en Belgique, n'importe qui peut se déclarer moniteur de sport dans le domaine privé. Heureusement, un récent décret de la Fédération Wallonie-Bruxelles (3) vise à accorder un label aux salles de fitness. Pour l'obtenir, elles devront travailler avec des personnes formées en éducation physique.* »

Faut-il effectuer un bilan cardiaque avant d'entreprendre un sport ? De manière générale, les médecins le recommandent aux hommes de plus de 40 ans et aux femmes de plus de 45 ans. Les personnes qui ont des antécédents familiaux ou personnels, fument, présentent des problèmes pulmonaires, souffrent d'obésité ou ont un taux de cholestérol élevé ne doivent pas attendre la quarantaine pour procéder à ce bilan cardiaque. Pour conclure, bouger en écoutant son corps et en respectant ses propres limites évite les blessures. Les meilleurs résultats sont obtenus de cette manière. Alors, à vos baskets !

// VIRGINIE TIBERGHEN

A lire

Mythes et réalités sur l'entraînement physique



Ce livre a beau avoir été rédigé au Québec, il peut s'adresser également au public européen féru d'exercice physique et d'entraînement sportif. Il part du constat que nous sommes de plus en plus assaillis par des théories plus ou moins fumeuses sur l'entretien et l'amélioration de la « forme » et de la bonne condition physique. Il décortique donc une quarantaine de croyances relatives à six grandes catégories d'activités et les passe au crible des connaissances actuelles : l'entraînement musculaire, l'entraînement aérobie, la performance sportive, les méthodes d'entraînement, la perte de poids et la santé.

Pour chaque question posée (s'entraîner par intervalles : trop compliqué ? Pour perdre du poids, rien de tel que l'exercice et le régime ? Les boissons sportives : idéales pour l'entraînement ? Ne pas s'étirer : blessures garanties ?), il explique d'une façon claire les concepts clés à maîtriser, puis répond méthodiquement par des propos mesurés et équilibrés. A chaque lecteur d'adapter les réponses à son propre cas et, de là, éventuellement, à revoir ses « croyances ». Et, bien sûr, à adapter ses activités physiques.

» « *Mythes et réalités sur l'entraînement physique* » • Martin Lussier et Pierre-Mary Toussaint • Ed. de l'Homme • 2012 • 236 p.

Haut niveau, risques élevés !

Pratiquer un sport de manière très intensive (on entend par là : « à un niveau professionnel ») peut causer des troubles physiques et psychologiques.

- > **Chez l'enfant**, on remarque parfois des troubles de croissance car la sécrétion d'hormones est ralentie par l'entraînement intensif. Dans l'enfance, il est conseillé de ne pas dépasser 10 heures de sport par semaine.
- > **Un syndrome de surentraînement** peut s'observer chez l'adulte. Il est dû à une surcharge de pratique sportive, à une absence ou une insuffisance de temps de récupération, à un stress trop intense... Le sportif souffre alors d'insomnies, de fatigue extrême, d'une perte de poids, d'anémie...
- > **Chez la femme**, on parle de syndrome de la triade de la femme athlète, caractérisé par des troubles alimentaires, une absence de règles, une diminution de la masse osseuse.
- > **L'addiction au sport**, dit bigorexie concerne autant les amateurs que les sportifs de haut niveau. La pratique sportive libère des endorphines qui procurent un état de bien-être. Le sportif addictif recherche sans cesse cette sensation et ne peut plus s'en passer au risque de tomber dans une véritable dépendance. Sa vie est alors organisée uniquement en fonction du sport. Les risques de blessures et d'accidents sont élevés. Une diminution d'activités physiques cause un état dépressif.

//NT



Animations

Parler santé aux ados

Evoquer la santé avec des jeunes de 14 à 18 ans n'est pas chose aisée. Souvent, ils se montrent peu préoccupés par ces aspects et peu enclins à écouter les conseils de leurs aînés. Un nouvel outil permet de mettre en débat des problématiques comme les addictions, le stress, la mauvaise alimentation..., au sein des classes ou d'autres groupes de jeunes.

Promouvoir la santé auprès des adolescents

relève parfois de la gageure. Pourtant, ce public fortement concerné par des comportements à risques (tabac, alcool, drogues, alimentation peu équilibrée...) constitue une cible prioritaire dans les stratégies de promotion de la santé. Avec les adolescents, la prévention via l'information pure et simple ne semble pas être la bonne solution. En effet, le jeune, en pleine phase de construction de son identité, est par définition un être de contradictions, souvent en rébellion face à l'autorité, en recherche de nouveaux repères et de limites. Il n'hésite pas à expérimenter des conduites à risques.

Dans le domaine de la promotion de la santé, les actions ne sont pas rares autour des problématiques comme le binge drinking (consommation excessive et sur un court laps de temps d'une grande quantité d'alcool), le cannabis et son addiction mais aussi la conduite automobile — et en particulier les excès de vitesse —, les rapports sexuels non protégés, etc. L'approche se doit d'être adaptée



aux jeunes pour que les messages soient réellement entendus.

Par exemple, conseiller simplement à des ados de ne pas fumer risque de renforcer leur envie de braver l'interdit...

Développer l'esprit critique

En cette rentrée scolaire, Infor Santé, le service de promotion de la santé de la Mutualité chrétienne, met sur la toile un outil spécifique afin de faciliter la communication "santé" vers le public adolescent. Pour Infor Santé, les adolescents ne sont pas des inconnus. Le service de promotion de la santé s'est déjà frotté à eux avec son outil pédagogique

"Et toi, tu manges quoi?". Au travers de "petits débats entre ados", il s'agissait d'aborder des thématiques relatives à l'alimentation, comme les régimes, les fast-foods, les produits light, l'alcool, les allégations santé, le développement durable, l'activité physique. Le principe qui avait guidé l'outil est simple : pour changer les comportements des jeunes, il s'agit avant tout de leur permettre de développer leur esprit critique et leur estime de



soi. C'est une animation basée sur le débat qui a été proposée aux professionnels en contact avec les jeunes : le "frasbee". Contraction de "phrase" et de "frisbee", cette technique participative invite les jeunes à prendre position sur des affirmations et à échanger leurs arguments respectifs. Les phrases vont et viennent au sein du groupe, sans que l'animateur n'apporte lui-même d'information. Il recadrera le débat et complètera l'information si nécessaire. En une heure d'animation, les jeunes consommateurs peuvent ainsi envisager tout ce qui les pousse à faire des choix au quotidien, en prendre conscience et s'interroger sur leurs comportements. Ils posent un premier pas vers un esprit critique plus affûté... Intéressant, par exemple, de découvrir que les composants des boissons énergisantes (Red Bull, Monster ou Burn ®) sont détaillés sur les canettes et que la taurine ne provient pas des testicules des taureaux, mais est un acide aminé.

Des réseaux sociaux aux produits light

Voilà quatre ans que tourne "Et toi, tu manges quoi", auprès des professionnels de l'éducation, du social et de la santé. Infor Santé

constate que l'outil fonctionne plutôt bien. Les jeunes apprécient de s'exprimer librement, de partager leurs connaissances. Et leurs professeurs se disent séduits par ces nouvelles techniques d'apprentissage et de partage des savoirs. Alors pourquoi s'arrêter à l'alimentation et ne pas aborder d'autres thèmes liés à la santé, via cette technique ? Infor Santé a choisi d'élargir l'objet des débats. Il crée aujourd'hui "Et toi, t'en penses quoi ? Débats entre ados", une version 2.0 du premier outil pédagogique. Au menu, pas moins de quatorze thématiques différentes à aborder avec les jeunes de 14 à 18 ans : alcool, boissons énergétiques, consommation durable, drogues et addictions, eau et soda, fast-food, vie relationnelle et affective, produits light, régimes, réseaux sociaux, activité physique, stress, tabac, habitudes alimentaires. Chacune des thématiques a été travaillée avec des experts en la matière (psychologues, médecins, spécialistes des nouvelles technologies...) et testée auprès de clas-

Il s'agit avant tout de permettre aux jeunes de développer leur esprit critique et leur estime de soi.

ses et groupes de jeunes, de manière à les rendre les plus adaptées possible à leurs réalités.

Un site complet et pratique

Essentiellement conçu pour les éducateurs, les enseignants, les animateurs..., l'outil se présente sous la forme d'un site internet : www.et-toi.be. On peut y trouver toutes les informations pratiques sur la philosophie de l'outil (basée sur le développement et le renforcement de l'estime de soi notamment), le principe et les données techniques de l'animation, ainsi que de la théorie et des fiches d'animation spécifiques par thématique. "Mon dossier" permet même de constituer un support d'animation sur mesure. En trois clics, l'animation est charpentée et documentée, prête à l'emploi. De quoi satisfaire tout animateur en herbe ou confirmé ! Bien entendu, le site est accessible à tout un chacun, du parent qui s'interroge sur l'une ou l'autre des thématiques abordées, à l'ado qui se montre curieux d'avoir une première information validée.

Une formation complémentaire

Tous les professionnels ne sont pas des gestionnaires de débats aguerris. Pour ceux qui le souhaitent, une formation complémentaire gratuite accompagne l'outil. Des sessions ouvertes à tous sont organisées sur l'ensemble de la Fédération Wallonie-Bruxelles. L'occasion d'approfondir la technique du "frasbee", les fonctionnalités du site mais aussi et surtout de développer ses compétences en gestion de débat.

// INFOR SANTÉ

>> Plus d'infos sur l'outil et sur les formations : www.et-toi.be.

METTEZ-VOUS À LA PLACE D'UN PARENT QUI TRAVAILLE ET VOUS VERREZ QUE C'EST ESSENTIEL !



À LA MUTUALITÉ CHRÉTIENNE, BÉNÉFICIEZ D'UNE GARDE D'ENFANTS MALADES 10 JOURS PAR AN GRATUITEMENT.

Infos : 0800 10 9 8 7
www.mc.be/garde-enfant-malade



La solidarité, c'est bon pour la santé.

Le débat comme outil

"Et toi, t'en penses quoi" s'appuie sur la technique du "frasbee". Des phrases sont lancées comme des frisbees pour susciter le débat ; elles vont et viennent entre les participants.

Exemples des phrases de débat préparées pour 14 thématiques sur www.et-toi.be :

- > "Passer quatre heures par jour devant un écran, c'est acceptable."
- > "Si on fait du sport, on peut manger plus."
- > "Tant que tu gères ta consommation, tout va bien !"
- > "Le light, c'est pour les filles."
- > "Des fraises à Noël, pourquoi pas ?"
- > "Fumer, ça donne un genre."

Et la discussion est lancée.

Universités/haute écoles

Vivre sa dyslexie en auditoire...

Suivre un parcours universitaire ou en haute école avec un bagage de dyslexique n'est pas une sinécure. En réponse, des établissements mettent en place une série de mécanismes « anti exclusion ». Malgré les réticences et les incompréhensions, ils œuvrent en faveur d'une pédagogie plus juste.

Ils seraient 1 à 2 % des étudiants de l'enseignement supérieur à vivre avec la dyslexie. En apparence, c'est peu. En réalité, si on les recense en chiffres absolus, cela fait tout de même des centaines de personnes, sinon plus. La plupart des dyslexiques diplômés du secondaire arrivent dans les auditoires en bonne connaissance de cause : ils en ont tellement 'bavé', depuis le début de leurs primaires (lire ci-dessous), que leurs difficultés ont normalement été identifiées et, dans le meilleur des cas, prises en charge par leurs professeurs et des logopèdes (on disait autrefois qu'on les « rééduquait »...). Pour d'autres toutefois, c'est la douche froide. « Ceux-là, qui ont réussi tant bien que mal leurs secondaires sans se savoir dyslexiques, ont vraiment besoin d'une aide car ils se sentent soudain perdus face à l'importance des matières à assimiler », constate Martine Poncet, responsable de l'Unité de neuropsychologie du langage et des apprentissages à l'ULg.

De délicats examens

Une aide, oui. Mais comment ? Ces jeunes adultes dyslexiques ont beau avoir mis en œuvre une série de mécanismes de compensation pendant leur scolarité antérieure, l'écrasante majorité d'entre eux conserve, à l'entrée dans le supérieur, une lecture lente et, surtout, une orthographe très problématique. Délicat, lorsqu'il faut remettre un rapport de stage décisif. Ou lorsqu'il faut passer un examen reposant sur la compréhension rapide de consignes écrites. Pour éviter le couperet d'une sélection impitoyable et injuste (les dyslexiques n'ont aucun problème d'« intelligence »), plusieurs universités et hautes écoles mettent en place, depuis quelques années, une série de dispositifs à leur intention : recours à des logiciels spéciaux de lecture ou de correction orthographique, facilités pour l'enregistrement des cours, aide organisée à la prise de notes (grâce à l'intervention d'autres étudiants), etc. A l'UCL, par exemple, la réalisation d'un bilan d'aptitudes en début de

formation aboutit, en cas de diagnostic de dyslexie, à la délivrance d'une attestation destinée à faciliter l'entière du cursus, y compris lors des examens. « Cette attestation, signée du vice-recteur, leur permet de demander des aménagements à leur faculté pour tous les cours pendant l'année et aux examens », explique Marie-Anne Schelstraete, responsable académique du projet « Dyslexie à l'université ». Autrefois, cette demande s'appréciait au cas par cas, les professeurs étant juges et parties. Cela exposait les étudiants au risque d'un traitement inéquitable ». A l'université louvaniste, une équipe de 10 à 12 accompagnateurs pédagogiques a pour mission d'accompagner ces étudiants (mais aussi ceux qui ont un autre type de handicap) tout au long de leur cursus.

Si ce genre de demande d'aménagement reçoit plutôt un accueil positif auprès des professeurs, il arrive que les choses se corsent au stade des examens. De quoi les étudiants dyslexiques y ont-ils besoin ? D'un temps plus long (pour la compréhension - généralement fastidieuse - des consignes écrites), de documents

rédigés dans un format et une police spécifiques (A 3 au lieu de A 4, « Arial 14 » au lieu de « Time New Roman »), d'examen oraux pour certains (Les QCM - questionnaires à choix multiples - sont par exemple très perturbants pour les dyslexiques), d'un recours toléré au dictionnaire orthographique et à une grammaire, etc.

Pas de favoritisme

Tous ces aménagements - pas nécessairement coûteux pour les établissements - permettent de contrebalancer le handicap de départ. Mais, aux yeux du corps professoral, ils passent parfois pour des marques de favoritisme ou... d'injustice. Or « c'est tout le contraire, s'insurge Marie-Jeanne Petinot, maître assistante à la Haute Ecole Albert Jacquard (Namur) (1). Ce type de dispositifs constitue, pour les dyslexiques, ce que les lunettes sont aux malvoyants : un correctif à leurs difficultés de départ. Imaginerait-on de refuser la rampe d'accès ou la voiturette aux personnes à mobilité réduite ? La grande différence, c'est que les difficultés liées à la dyslexie ne se voient pas ». Et de considérer ces aménagements comme part intrinsèque d'une pédagogie de l'équité, donnant ses véritables chances de réussite à chacun.

« Les dispositifs spécifiques lors des examens sont aux dyslexiques ce que les lunettes sont aux malvoyants ».

Ces aménagements spécifiques, qui ne reposent ni sur des aménagements de programmes ni sur des exigences académiques au rabais, commencent à se multiplier. Des réseaux et partenariats se créent entre établissements supérieurs et universitaires, certains

bétonnant ces aménagements dans leurs règlements d'ordre intérieur. Cette prise de conscience commence aussi à diffuser jusque dans l'enseignement secondaire, où la dyslexie est souvent considérée comme « un problème qui doit avoir été réglé par le fondamental ». Erreur ! On ne règle pas une fois pour toutes le problème d'un enfant ou d'un ado dyslexique : on l'accompagne tout au long de son parcours d'apprentissage. Dans les cabinets ministériels se prépare, depuis un an, un *Pass inclusion*, destiné à reconnaître les aménagements spécifiques (pour tous les apprenants à difficultés, pas seulement les dyslexiques !) comme des droits et non comme des 'faveurs' accordées au cas par cas selon le degré d'intérêt et les moyens des établissements, comme le souligne Murielle Sack, psychologue à l'UCL. Pas sûr, à ce stade, paradoxalement, que ce *Pass inclusion* dépassera le stade du secondaire... A l'inverse de ce qui se passe dans l'enseignement anglo-saxon (mais

aussi en Flandre), la reconnaissance de la dyslexie comme trouble majeur de l'apprentissage reste difficile. « S'il ne reste plus grand monde pour assimiler à de la paresse ou de la mauvaise volonté, une certaine conception de l'excellence et de la méritocratie conduit encore à estimer que les difficultés d'apprentissage n'ont pas droit de cité dans l'institution », regrette Marie-Anne Schelstraete. De même, certains établissements se montrent ouverts aux dispositifs spéciaux, mais... pas pour certaines disciplines : les futurs enseignants et logopèdes, par exemple, censés avoir une orthographe irréprochable. Et si, là aussi, l'enjeu était le contraire ? Former des pédagogues qui savent et sentent, de l'intérieur, ce que vivent les étudiants en difficulté pour compenser au mieux leur malchance de départ ?

// PHILIPPE LAMOTTE

(1) Auteure de « Accompagner l'enfant atteint de troubles de l'apprentissage », éd. de la Chronique sociale, 2012, 262 p.

Quand les lettres dansent la sarabande...

Trouble de l'apprentissage mieux connu qu'autrefois, la dyslexie ne mène pas nécessairement à l'échec ou à l'humiliation. Loin de là !

Quel est le point commun entre Steven Spielberg et Winston Churchill ?

Bill Gates et Nathalie Baye ? Walt Disney et Thomas Gunzig ? Ils étaient ou sont dyslexiques. Ceux-ci ont des talents multiples : une imagination et une créativité au-dessus de la norme, une curiosité et une intuitivité aigües, une hyper-conscience de leur environnement, une pensée à plusieurs dimensions (beaucoup adorent la 3D) qui leur permet de mettre du mouvement dans les choses statiques. Voilà pour quelques « plus ». Car il y a aussi les revers de médaille. Parfois cocasses mais le plus souvent synonymes de grandes difficultés, voire de véritables souffrances pendant l'enfance : acquisition tardive du langage, déchiffrement fastidieux, orthographe très laborieuse, inversion et confusion de lettres ou de chiffres, qui « dansent » devant les yeux. Les dictées sont des cauchemars. Autres signes qui, s'ils ne prouvent rien pris isolément, doivent mettre la puce à l'oreille des parents : leur enfant confond dans la durée ses chaussures (droite/gauche), déteste les vêtements à boutons et les chaussures à lacets, est mal à l'aise avec le rythme. Plus tard, dans le secondaire, sa prise de notes est fastidieuse, son vocabulaire et son expression orale pauvres et son journal de classe... un champ de bataille.

Gare aux antécédents familiaux

Une maladie ? Non ! Ni un déficit intellectuel. Une intelligence différente, tout simplement. A l'origine, une particularité génétique - et souvent héréditaire - dont la base est neurobiologique : pendant la grossesse, des amas inhabituels de neurones (cellules nerveuses) se sont formés sur certaines zones du cortex qui, de ce fait, s'activent face aux tâches d'une façon différente de la

population non dyslexique. On ne « guérit » pas de la dyslexie, pas plus qu'elle ne « s'arrange avec le temps » comme on l'espère parfois à l'école en évoquant la patience. Confronté aux exigences préscolaires et scolaires, l'enfant dyslexique mettra en branle divers mécanismes d'adaptation et de compensation, par exemple une mémoire visuelle aigüisée. Mais ces mécanismes peuvent masquer les difficultés. De là, l'importance des professionnels. Ceux-ci peuvent par exemple canaliser et renforcer les capacités d'adaptation de l'enfant ; et veiller à ce qu'il ne se cantonne pas dans les stratégies d'évitement, dommageables tôt ou tard et menant à de fausses interprétations par l'entourage (« il est paresseux », « pas attentif », « n'étudie pas », « n'a aucun intérêt pour l'école »).

Cruel ! Car, s'il veut réussir, l'enfant ou l'ado dyslexique sait confusément qu'il doit travailler trois ou quatre fois plus que les autres. Non soutenu par l'école et la famille, il finit par avoir une piètre image de lui-même, par détester l'école et toute forme d'apprentissage. Certains spécialistes parlent d'une « mort cognitive » : « je suis incapable d'apprendre », « l'école n'est pas pour moi ». De là, le risque de développer des troubles du comportement, voire de décrocher. Témoignage d'une jeune adolescente concernée (1) : « Quand tu es dyslexique, il faut vraiment beaucoup, beaucoup travailler pour arriver à un résultat. Moi, cela m'a appris à ne jamais baisser les bras à la première difficulté. Je me relève toujours. Et, même si je tombe cinquante fois, je finis toujours par m'en sortir ».

Quand la difficulté fait l'opportunité... // PHIL

(1) Tiré du remarquable DVD de la Fondation Dyslexie « Maux de lettres, mots de l'être ». www.fondation-dyslexie - 02/375.70.72.



Des savoirs expliqués

Des livres pour comprendre

Enjeux climatiques, système de santé..., la marche du Monde peut nous apparaître tellement complexe qu'on en viendrait à s'en désintéresser. Une indifférence pourtant impossible, quand nos vies, celles de nos proches sont atteintes. Et puis, renoncer à comprendre, n'est-ce pas abandonner notre rôle de citoyen ? Nombre d'experts s'attachent à expliquer, alerter, décoder... des grands débats de société aux préoccupations quotidiennes. Voici quelques invitations de lectures, non exhaustives et chamarrées, pour explorer les enjeux du moment.

// Catherine Daloz, Joëlle Delvaux, Philippe Lamotte et Virginie Tiberghien.

Voies d'avenir pour Terre



Bien connu des téléspectateurs du Jardin Extraordinaire (RTBF) pour son ton posé et didactique, Thierry Hance, professeur d'écologie à l'UCL, nous dévoile ici un autre aspect de sa personne, celles d'un homme à la fois inquiet et impatient. Inquiet car la Terre accueillera près de 2 milliards de personnes supplémentaires dans une trentaine d'années et elle n'est pas prête. L'obsession du profit et le gaspillage généralisé des ressources rendent impossible une réponse harmonieuse aux besoins élémentaires d'une majorité de ses habitants. Les risques d'amplification des conflits sont bel et bien là. Loin de se cantonner à un état des lieux désormais bien connu - et très bien étayé ici - (réchauffement climatique particulièrement rapide, érosion généralisée de la biodiversité, etc.), Thierry Hance établit des liens directs entre ces dégradations environnementales et les crises économique-financières qui secouent la planète toute entière. La notion même de croissance, telle que nous la pratiquons aujourd'hui, est une « tumeur, qui ne cesse de grandir et d'étouffer les organes essentiels de la vie en société ». Déprimant ? Non, car l'homme, bouillant d'impatience, enjoint ses lecteurs à s'engager, eux aussi, pour éviter de « laisser le travail à nos enfants ». Ainsi, dans une deuxième partie qui n'hésite pas à s'engager sur le terrain du renouveau de la gouvernance et du combat contre la suprématie financière et économique, il suggère dix voies d'action consciemment « fragmentaires, incomplètes et utopiques », dont la réappropriation démocratique du pouvoir économique et financier. Glaçant, mais terriblement mobilisateur.

>> Thierry Hance, « Dix voies d'avenir pour neuf milliards d'humains » • éditions Racine • 2012 • 178 p. • 18,95 EUR.

Questions climatiques

Ce petit livre de poche, rédigé dans un langage clair et accessible, fait le pari que les enjeux climatiques sont aisément abordables à toute personne un peu curieuse de comprendre la science, mais aussi les questions plus politiques - au sens large - posées par ceux-ci. Il a été rédigé par Pier Vellinga, spécialiste néerlandais du climat et trois experts belges y ont ensuite apporté quelques adaptations pour la France et la Belgique.

Sans passion ni parti pris, l'auteur y expose les modalités des perturbations climatiques en cours. On y découvre que, malgré des incertitudes importantes, tout concorde dans ce que les experts suggèrent il y a déjà vingt ans. Le climat se modifie en profondeur - et vite. L'homme en est le principal acteur. Le siècle se terminera probablement avec une hausse moyenne de température bien supérieure à 2 degrés.

Les bouleversements seront très importants et l'adaptation risque d'être coûteuse en vies humaines et en capitaux. Si tout cela est dit sans passion ni emphase, le constat n'en est pas moins très inquiétant. L'auteur aborde les alternatives possibles, les fausses croyances autour du changement climatique et se risque, en fin d'ouvrage, à quelques pronostics sur la façon dont les acteurs politiques prendront ou pas, à l'avenir, le taureau par les cornes. Une livre dont la fausse tranquillité apporte un puissant démenti à ceux qui ont été séduits par les thèses climato-sceptiques.

>> Pier Vellinga, « Le changement climatique, mythes, réalités et incertitudes » • éditions de l'ULB • 2013 • 152 p. • 8 EUR.

Entendre et écouter

L'audition est, semble-t-il, un sens peu connu, voire négligé. Il apporte pourtant 40% des informations sensorielles à l'être humain, et mérite qu'on s'en préoccupe. « Comment entendons-nous ? ». Un oto-rhino-laryngologiste, Gérald Fain, fournit la réponse dans un mini-livre de la collection « Les Petites pommes du savoir ». En quelques pages, il distingue les types de sons (du bruit à la mélodie), décrit le passage de l'oreille au cerveau et, fort de ses activités de chirurgien, évoque des voies de réparation des traumatismes sonores.

L'intention de l'éditeur, avec cette collection qui tient dans une poche, est de « fournir des réponses brèves, claires et sérieuses aux questions que vous vous posez sur le monde ». Au compte de « Les Petites pommes du savoir », on relève déjà 139 questions interpellant les sciences : « du bleu de la mer à l'eau du robinet, du scintillement des étoiles aux rayures du zèbre, des tremblements de terre aux bulles de savon et des tanins des vins de Bordeaux au lait maternel ».

>> Gérald Fain, « Comment entendons-nous ? » • éd. Le Pommier - coll. Les petites pommes du savoir • n°69 • 2012 • 63p. • +/- 5 EUR.

Soins et métissage



Comment réagir face à l'excision ? Qui doit se charger de la toilette funéraire d'un musulman ? Pourquoi un juif se couvre-t-il pour prier ? Comment les religions considèrent-elles l'avortement ou, tout (simplement), la douleur ? Que l'on travaille en hôpital ou à domicile, comme médecin ou aide soignante/familiale, il est précieux de pouvoir approcher ses patients ou ses bénéficiaires en bonne connaissance de leur culture propre.

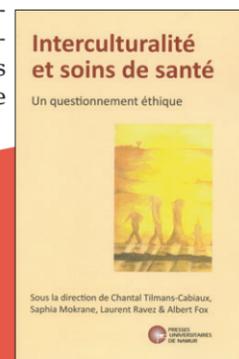
L'ouvrage « Soins, cultures et croyances » répond d'une façon très pratique et complète à mille questions de ce genre, accordant une attention toute particulière aux croyances et rites religieux, puis détaillant l'attitude des religions face aux

grands événements de la vie : naissance, stérilité, transfusion sanguine, maladies graves, euthanasie, don d'organe, homosexualité, etc. Edité en 2008, il garde toute sa pertinence et peut aisément se consulter comme un guide.

Le second ouvrage, « Interculturalité et soins de santé », se veut, lui, une invitation à la réflexion de fond sur le métissage culturel dans le domaine des soins de santé, questionné par l'éthique. En marge de nombreux témoignages de professionnels de la santé, divers chercheurs spécialisés - juristes, bioéthiciens, philosophes, anthropologues... - y confrontent leurs points de vue sur l'interculturalité. De là, une invitation à repenser les relations soignants/soignés et l'organisation des soins de santé dans notre pays.

>> Isabelle Lévy, « Soins, cultures et croyances (guide pratique des rites, cultures et religions à l'usage des personnels de santé et des acteurs sociaux) » • éditions De Boeck • 2008 • 238 p. • +/-18,50 EUR.

>> « Interculturalité et soins de santé », sous la dir. de C. Tilmans-Cabiaux, S.Mokrane, L.Ravez et A.Fox • éditions Presses universitaires de Namur • 2013 • 348 p. • +/-25 EUR.



La Stratégie européenne pour l'emploi

En 1997, au sommet européen sur l'emploi, les chefs d'État ou de gouvernement lançaient la Stratégie européenne de l'emploi (SEE pour les initiés), dans le but de coordonner les politiques nationales en matière d'emploi. Comment la question de l'emploi a-t-elle émergé dans l'agenda politique européen ? En quoi consistait cette Stratégie ? Quel bilan peut-on en tirer aujourd'hui ? C'est à ces questions et bien d'autres encore que répond Bernard Conter, chargé de recherche à l'Institut wallon de l'évaluation, de la prospective et de la statistique (Iweps), dans un ouvrage très documenté.

La Stratégie européenne pour l'emploi est née de l'enthousiasme d'un rééquilibrage possible de l'Union européenne au profit de sa dimension sociale. La méthode de gouvernance était à l'origine non contraignante. Elle reposait sur l'apprentissage mutuel et l'échange de bonnes pratiques. Mais, comme le montre l'auteur, cette méthode n'est pas parvenue à surmonter deux écueils. D'abord, la Commission européenne et ses techniciens ont

largement gardé la main sur le processus. Ensuite, l'absence de coordination réelle avec les grandes orientations de politique économique de l'Union a confiné l'emploi dans un statut de variable d'ajustement. Dans son ouvrage, Bernard Conter s'attache à décrypter les fondements normatifs et idéologiques de la SEE et à mettre en lumière les influences et points de tension autour des deux grands débats qui ponctuent l'histoire de la SEE : la qualité de l'emploi et l'équilibre entre flexibilité et sécurité. « Au final, la SEE apparaît comme le résultat de marchandages politiques où chaque Etat, a tenu à marquer son influence et à trouver dans le prescrit européen le témoignage du bien-fondé de ses propres politiques », écrit-il.

Après avoir jeté un coup d'œil dans le rétroviseur, le chercheur s'interroge ensuite sur ce qu'est devenue la SEE dans une Europe qui compte aujourd'hui 23 millions de chômeurs. Le constat est amer : « La SEE s'est effacée derrière des orientations politiques principalement éco-

nomiques et budgétaires. Elle est soutenue par une gouvernance européenne hiérarchique et contraignante. (...) La crise a conduit à réduire les politiques de l'emploi aux seules réformes structurelles portant sur les salaires, le droit du travail et les systèmes de sécurité sociale ». L'ouvrage de Bernard Conter permet assurément d'alimenter une réflexion critique à l'égard des politiques européennes en matière d'emploi.

>> Bernard Conter, « La stratégie européenne pour l'emploi : de l'enthousiasme à l'effacement » • éditions du Crisp • 2012 • 210 p. • 19 EUR.



Renoncer à comprendre, n'est-ce pas abandonner notre rôle de citoyen ?

Marchandisation des soins

Faire des économies, réduire les dépenses..., les soins de santé ne sont pas épargnés par les questions financières. Il arrive même que ces dernières soient les seuls guides dans les choix d'investissements, de prise en charge, etc. La lecture économiste et managériale prend de l'ampleur dans le secteur. Au point de voir se développer un discours autour du patient tenu pour responsable de ses problèmes de santé, coupable – et donc redevable financièrement – des soins à lui apporter. Au sein de la Revue Mauss, semestriel de débat autour des sciences sociales, un collectif d'experts s'inquiète : « *marchandiser les soins nuit gravement à la santé* ».

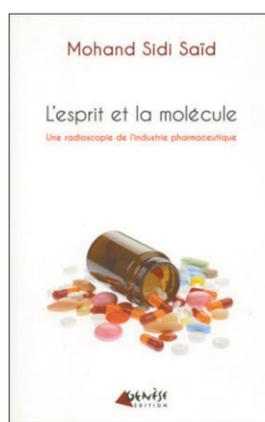


Inspirées principalement d'exemples français, plusieurs contributions se penchent sur l'hôpital et les dérives de la tarification à l'activité, sur le paiement des médecins à la performance. D'autres articles s'engagent dans la description d'alternatives anti-utilitaristes, où le don et la gratuité de l'acte de soin reprennent place. Ainsi, on lira avec intérêt l'interview de Etienne Caniard, président de la Mutualité française. Il évoque, au départ du terrain français, « *l'objectif de solidarité des mutualités menacé par une concurrence exacerbée* ». La contribution de notre compatriote Christian Léonard attirera également l'attention. Dans une réflexion sur la responsabilisation, il décline les notions de « care » vis-à-vis du patient : care informationnel (être informé des risques), care de conseil (quels traitements...), care co-décisionnel (amener progressivement le patient à prendre la décision qui lui correspond), care contrefactuel (comprendre les priorités du patient, ses limites, désirs...).

Empathie et altruisme se voient ainsi revalorisés. La publication est prolongée sur le Net : plusieurs textes ne sont accessibles qu'en version numérique, pour un tour d'horizon plus dense encore du plaidoyer en faveur d'une politique de santé alternative. Au départ surtout de la France, mais avec quelques résonances pour la Belgique.

>> « *Marchandiser les soins nuit gravement à la santé* » • Revue du MAUSS semestrielle • n° 41 - 1^{er} semestre 2013 • version papier : 256 p. (24 EUR) • version numérique (PDF) : 442 p. (15 EUR).

Au cœur de l'industrie pharmaceutique



Mohand Sidi Saïd est né dans l'Atlas, en Algérie, au fin fond d'un village reculé de Kabylie. Alors que rien ne le prédestine à quitter son terroir, le hasard de l'existence lui fait découvrir l'intérêt des cours par correspondance et le fantastique tremplin social qu'ils constituent.

Tour à tour commerçant, postier, écrivain public, « espion »..., il gravit petit à petit les marches de l'ascenseur social au point de se retrouver quasiment à la tête d'une entreprise multinationale pharmaceutique. Confronté très tôt à l'injustice coloniale et, bien plus tard, aux affres de la pauvreté à travers ses innombrables voyages professionnels, il ne cessera de militer pour une politique de santé plus accessible à tous les parias de la planète. Il raconte ici ses rencontres plus ou moins heureuses avec les dirigeants du monde et, surtout, relate les bénéfices ou les ravages des politiques mises en places par les Etats visités.

Plutôt critique envers l'industrie pharmaceutique, l'auteur aborde également les thèmes des brevets, de la lutte contre le Sida, des médicaments génériques, plaidant pour une politique Nord-Sud axée sur la solidarité plutôt que la compétition.

>> Mohand Sidi Saïd, « *L'esprit et la molécule. Une radioscopie de l'industrie pharmaceutique* » • éditions Genèse • 2012 • 159 p. • +/- 19,5 EUR.

Le surf en toute sécurité

Internet est incontournable. Les parents et les professeurs sont parfois perdus face à la Toile. Ceux qui sont nés avec cet outil pensent le maîtriser. Pourtant, le surf responsable, cela s'apprend. Un livre qui s'adresse à tous en présente les balises. Si Internet investit les maisons comme les écoles et s'avère très utile à certains égards, il présente néanmoins quelques aspects plus négatifs, qu'il s'agisse du temps passé devant l'écran ou de l'accessibilité à des sites violents ou non adaptés à certaines tranches d'âge... Les parents et les professeurs ne sont pas toujours armés pour guider au mieux les jeunes surfeurs. Et les internautes novices ou peu âgés peuvent parfois se sentir perdus dans cette jungle d'informations en tout

genre. Ce manuel pratico-pratique, édité par De Boeck (bien connu pour ses manuels pédagogiques), leur vient en aide. Au fil des pages, le jeune, ainsi que ses parents ou ses professeurs, trouvent de nombreux conseils et avertissements pour surfer en toute tranquillité.

Stop aux spams ! Comment faire des recherches pertinentes sur des moteurs de recherche ? Quand peut-on parler de dépendance et comment ne pas devenir accro à l'écran ? Peut-on tout écrire sur un blog ? A-t-on le droit de mettre en ligne une photo de quelqu'un sans lui demander son autorisation ?... Dans un langage clair, les thématiques abordées s'adressent d'abord aux jeunes, mais aussi aux adultes qui les entourent. Parsemé de cas concrets et de conseils, ce livre met également en avant ce qui, au niveau légal, existe pour réglementer cet espace qui paraît parfois, et à tort, libre de toutes contraintes. Chaque chapitre se termine par une rubrique « le coin des adultes ». Elle explique les balises à mettre en

place pour encadrer les enfants ou les élèves dans un surf averti, énumérant une série de bonnes adresses internet pour approfondir la réflexion. Et de rappeler, surtout, que rien ne remplace le dialogue adultes-enfants.

>> Christophe Butstraen « *Internet, mes parents, mes profs et moi. Apprendre à surfer responsable* » • éd. De Boeck • 2012 • 176 p. • 9,80 EUR.



La collection « Santé en soi »

Pour faire sortir les savoirs « de leur carcan académique », pour proposer des « contrepoints » aux informations sur la santé qui fleurissent en tout sens sur la Toile, les éditions Mardaga lancent une nouvelle collection : « *Santé en soi* ». Aux commandes : Karin Rondia, médecin et journaliste scientifique, qui a régulièrement mis son talent à décoder les connaissances médicales pour le grand public. Elle dirige la collection qui compte déjà trois titres, consacrés aux *enfants difficiles* (voir ci-dessous), à l'*euthanasie* et à la *maladie d'Alzheimer*. Chacun a été confié à un praticien, expert dans le domaine, le principe étant d'apporter un outil de réflexion « *intelligent, nuancé, sincère et nourri par la pratique...* ». Car ce sont des connaissances, des témoignages mais aussi des interrogations et des tentatives de réponses que le lecteur trouvera dans ces pages. « *Mettre de tels outils entre les mains d'un maximum de lecteurs, c'est un enjeu de société, estime Karin Rondia. Nous assistons à une 'prise de pouvoir' des citoyens patients, qui peut être salutaire, pour autant qu'elle soit soutenue par une information de qualité. Sans compter que le poids économique croissant des soins de santé pèse sur toute la collectivité. Des choix doivent se faire, des équilibres se négocier. Il est donc capital d'éclairer la dimension humaine de ces questions.* »

>> Plus d'infos sur www.editionsmardaga.com

>> Les enfants «difficiles»

La scène a un goût de déjà vu : dans la salle d'attente d'un dentiste, une mère et son enfant de trois ans doivent patienter. Mais le petit ne l'entend pas de cette oreille. Il s'agite – et pas un peu. Il grimpe sur les chaises, farfouille dans les magazines, sautille sur la table basse, se couche par terre en geignant. Ceux qui sont parfois qualifiés de « sales gosses » – à cause de leur agressivité, de leur provocation, de leur désobéissance – ne laissent pas indifférents ; et certainement pas leur entourage démuni.

La psychologue clinicienne Isabelle Roskam, forte de ses activités de recherche avec les familles, aide à mieux les comprendre. Comment faire face à ces situations ? L'enfant «difficile» est-il foncièrement insupportable, ou est-ce l'entourage qui atteint ses limites de tolérance ? Est-ce l'éducation qui est en cause ? Quand faut-il s'inquiéter, consulter un spécialiste ? De chapitre en chapitre, la chercheuse-praticienne décrypte : où commence l'anormalité ? Comment les comportements évoluent-ils dans le temps ?... Dans un dernier chapitre « que faire ? », Isabelle Roskam détaille quelques recommandations générales : stimuler le développement de l'enfant à l'aide de livres, de jeux..., oser dire « non » et mettre des limites, soigner son image de parent ou d'enseignant, constituer un « team » entre parents, entre parent et enseignant, bien choisir sa bataille et renoncer à vouloir solutionner tous les comportements difficiles à la fois, évaluer les progrès et garder du courage.

Les consultations pour des enfants très jeunes, considérés comme difficiles, sont de plus en plus nombreuses. Ce petit opus, facile à lire, permettra aux parents inquiets de débroussailler le terrain avant d'éventuellement consulter un spécialiste.

>> Isabelle Roskam, « *Mon enfant est insupportable ! Comprendre les enfants difficiles* » • éd. Mardaga • coll. Santé en soi • 2013 • 192p. • +/-18 EUR.



De la bactérie à l'homme

Pour expliquer l'évolution aux enfants, le scientifique français Louis-Marie Houdebine prend la plume. Il emmène les jeunes lecteurs dans le récit d'une visite au Musée d'histoire naturelle. Quentin et Louise y rencontrent par hasard la biologiste Nautile. Leurs discussions vont bon train. Au départ, une question : « qu'est-ce qui se passe quand on est mort ? ». Puis ils enchaînent : « les dinosaures ont-ils existé ? », « un arbre, c'est vivant ? », « est-ce qu'il y a de la vie sur d'autres planètes ? », « est-ce que l'homme peut se changer lui-même ? »...

Le dialogue tout en simplicité rythme la découverte des savoirs pourtant complexes. Cette manière d'aborder plus facilement la science caractérise la collection « les minipommes ». Avec déjà 46 parutions au compteur, elle donne la parole aux scientifiques pour comprendre des rêves à l'hibernation en passant par le sang, les volcans et les animaux volants.

>> Louis-Marie Houdebine, « *Etre vivant : quelle aventure !* » (illustrations de Yann Wehring) • éd. Le Pommier - coll. les minipommes • 2013 • 58 p. • +/-8,90 EUR.

pour
enfants
de 9 à 12 ans



COMMENT INSÉRER UNE PETITE ANNONCE ?

Les petites annonces sont réservées aux membres de la Mutualité chrétienne. Chaque famille bénéficie, par année civile, d'une première annonce au prix préférentiel de 5 euros. Toutes les autres parutions se font au tarif de 12,50 euros par annonce.

- Rédigez votre annonce en lettres capitales sur papier simple.
- Effectuez votre virement sur le compte
Code IBAN : BE77 0000 0790 0042
Code BIC ou SWIFT : BPOT BE B1.
au nom des Editions Mutuellistes en précisant le nombre de parutions souhaitées.
- Envoyez votre annonce en joignant votre vignette jaune ainsi qu'une copie de la preuve de votre paiement au "Service des petites annonces", En Marche, chée de Haecht 579

BP40 - 1031 Bruxelles ou fax : 02/246.46.30 ou enmarche@mc.be - tél : 02/246.46.27.

Dates ultimes de rentrée des annonces : le vendredi 4/10 pour l'édition du 17/10. le vendredi 18/10 pour l'édition du 7/11.

Attention ! Vos petites annonces ne seront publiées que si nous recevons en même temps le texte de l'annonce, la vignette jaune et une copie de la preuve de paiement. Les petites annonces paraissent sous la seule responsabilité de leurs annonceurs.

Auto

Av: Renault Clio, essence, automatique, 3 portes, 1200cc, nov. 2008, 82.000km, ct. ok, pneus hiver gratuits, 3.500 EUR. Tél. après le 21/09. 0475-29.65.37. (A49347)

Av: Peugeot Partner Tepee, adapt. transp. 1p. en chaise roul. 138.500km, 12/2009, 90ch, diesel, 5pl., 12.000€ à disc., parf. ét., barres toit, fact. et carnet entretien dispo. 0494-61.65.80. (A49325)

Divers

Art asiatique, expert professionnel achète ttes. collect., porcelaine, bronze, corail, prix élevés, paiement comptant, expertise gratuite à domicile. 0476-54.24.81 - baert.regis@hotmail.be (D49340)

Particulier expertise gratuitement et achète toute BD ancienne: Hergé, Franquin, et 02-653.47.16 - 0486-90.70.27 - pmo@live.be (D48929)

Recherche pr déco et coll. plaques de réclame anciennes, email, spa, aija, vache qui rit, etc., 100 à 1000€, me déplace partout. 0475-69.04.45 - joki01@telenet.be (D49245)

Av: meubles, fauteuils anc., bibelots + tapis d'Orient, vêtements T42-44-46, portes ouv. ds. garage ts les samedis de sept. de 10 à 12h et de 14 à 17h (6723 Habay-la-Vieille), 063-42.22.18. (D49365)

Lit médical/roul., b.ét., télécom.pr pieds et dossier, régl. en hauteur, somm. lattes+perroq., vend avec matelas: 500€, sur-matelas anti-escar. avec mot.: 100€. 0475-65.57.13 - 069-84.88.56. (D49328)

Emplois

Dame sérieuse, belge, nf., cherche ménage 3h matin, jeudi ou vendredi, 7,50€/h., Liège - Chênée. 04-340.01.91 ap 15h. (E49362)

Maison d'accueil "En famille", prenons soins de vos parents, grds.-parents, ds un hâvre de paix, jolie demeure ent. d'l parc arboré, pr. de Bxl, cuis. équil. 02-360.00.38 de 18 à 20h. (E49364)

Dame 65a., psy. diplômé, exper., réf., garde de nuit 3ème /4ème, propose qq. nuits ou qq. jours pour soulager famille seule, honoraires à convenir. 0479-91.23.50. (E49361)

Je réalise terr. en bois, abris de jard., carport, placards, amén. greniers, moustiq., à enroul., isolation écologique, création de jard. chinois et japonais. 0496-32.60.63. (E49337)

Inst. prim., fait faire les devoirs et leçons après la classe, chez vous ou chez moi, de la 1ère à 4ème année, ds un rayon de +/- 5km d'Ottignies. 010-61.36.34. (E49308)

Artisan, bûcheron-grimpeur, élague ou démonte les arbres, broyage des branches, enregistré et assuré, déplacement gratuit en Belgique. www.elagage.be - 0477-39.55.40. (E49175)

Cherche dame motorisé pour chercher 2 enfnts. à l'école (Marcq) et garder maison (Bassily) 2 après-midi/mois. 0473-52.36.21. (E49359)

Immobilier

Av: appart. 7ème ét., compr. 1 liv., 1ch., 1 hall, 1 cuis. minimum équip., dans un parc, 95.000 EUR. 02-524.25.04. (I49369)

Proj. d'habitat groupé à Schaarbeek! Cherche d'urg. pte dizaine de ménages (fam, coupl ou céliba.) pr. acquis. d'l série de lots (livr. casco, juin 2014. www.habitatcasanova.wordpress.com (I49344)

Blankenberge, av. bel appart. +/- 65m2, 1ch., construction récente, 5e ét., vue latérale sur mer, 30m du Pier. 061-25.54.20 - 0496-96.75.88. (I49351)

Location

La Hulpe, 500m gare, à tb. studio 40m2, lumin., calme, ent. rénov., cuis.ég., sdb sép., wc, 500€ c.c., libre, visites/rdv. 0474-37.17.18 - 0478-67.00.50. (L49331)

Urgent, dame cherche pte. mais., Nivelles, Baulers, Br.-l'Alleud ou rdc, 1 à 2ch., cour ext. ou jardin, cuis.ég. non util. car élect. ménag perso, loyer max: 500 à 600€. 0486-36.98.70. (L49323)

Mobilier

Av: mble. bar chène, 2p. bas et 2 ét., mble. chène sculpté, 2p. 1 tir., ch.à c. chène av. 1 gard-rob. 2p., 1 gard-rob. 1p., 1 comm, 2 tabl. nuit av. marbre. 071-43.19.49 de 16 à 19h. (M49312)

Villégiature (Belgique)

Coxyde, grd. rez, 8p., 3ch., 50m. digue, hyper équip., prox. centre, sept.: 300€/sem., été: 650€/sem. (chges compr), Toussaint: 450€. 0479-49.86.11. (V48967)

Coxyde, àl. sem. qz., mois, appt. rdc, conf., b. équip., prox. digue, park. priv., 2 ch., 4p., cour, idéal pers. âgées, sans animaux, doc. pr. mail/dem. 071-36.86.25 - 0476-54.95.33. (V49372)

St Idesbald, appt 20m digue, vue plage, très lum., tt confort, 3e étage, 2 ch., 70m2, 6/7 pers., calme, familial, sept 375€/sem, oct/nov/déc 340€/sem, toussaint 380€/sem. 0489-59.00.07 (V49282)

Coxyde, appart. 3ch. en duplex av. jard., 8p.(2+2+4), gar., 70m digue (rue en cul de sac), non fumeurs, pas animaux, de 400 à 700€/sem., photos, tarifs et dispo sur www.lesbrisans.be (V49285)

Ard., rég. Chimay, front. française, gîtes 9 et 14p., indépendants, tt. conf., documentation gratuite. 060-3773.89-0033-680.61.72.98-www.gitardennes.com 225/150. (V49095)

Lacs de l'Eau d'Heure, gîte rural à la campagne, jusqu'à 7p., véranda, liv., 2 sal., cuis.ég., f.o., 3ch., gde sdb., tr. gd jard., vue magnif., idéal repos et rando, internet. 0477-79.67.71. (V49019)

Westende, àl. tr. b. stud. mod., coin digue, v. mer, 2e ét., 4p., 1ch. sép., tv., tt. conf., asc., libre vac. Toussaint, Noël et Nouv.-an. 071-34.26.67 - 0478-72.07.05. (V49304)

Séjour en ardenne Alle/s/Semois, louez magnif. appart. avec terrasse, jard. ttc., pour 2p ou pet. famille avec 2 enfnts., calme assuré. 061-50.13.72 (Mme Bulcke). (V48980)

Longfaye calme hameau Htes Fagnes, nb. prom., vélo, vit, ski, anc. ferme, gîtes ruraux 3 épis, clairs spac. 12 ou 3ch. 080-33.97.19 - henrifagnoule@skynet.be - http://logerskynetblogs.be (V48493)

Middelkerke, appt., face mer, 4p., 1ch., grd liv., cuis.ég., ttc., terr., 4e ét., facil. de pk., apd. 1er octobre, cong. Toussaint-w.e., sem. 060-21.22.79 - 0473-42.48.27. (V49360)

Lacs de l'Eau-d'Heure, gîte rur. de rêve, 3 épis, jusq. 9p., 3ch., 2sdb., cuis.sup.ég., f.o., id. prom. rando, vél., sp. naut., équit., pétang., Internet. 0477-796771 - www.gitelelleul.be (V49227)

Ard., ds. cadre superbe, mais. caractère, 14p., ttc., super vue, plein sud, calme, famill. www.oizy.be - 061-27.03.19 - 0473-68.70.40. (V49350)

La Panne Esplanade, 150m mer, appart. 2ch., 2 bains, gar., poss. louer apd: 29/09. Toussaint, Nouv.-an, aussi w.e., sem. 0472-26.54.48. (V49346)

Coxyde digue, appt. 4p., vue mer, 5e ét., 2 ch., sdb, cuis. + living nouv. + v. plage, radio, tv, chauff. c., 360€/sem. cc. 0479-41.54.43 (V49345)

Ardennes/Semois, séjour à petit prix, ch. d'hôtes 80 EUR, 2p., 2 nuits, avec déj. ou loue gîte 2 à 8p. 061-41.40.17 - 0472-54.90.36. (V48367)

Coxyde, studio 4p., tr. soign., 50m mer, tv., park., Toussaint 200€, Noël 250€ sem. ou 400€ qz., bass-sais. 250€ qz. 071-50.26.76 - 0476-45.79.04. (V49363)

Westende, digue, appt, 3ch., 7p., conf., spac., sup. vue, we, sem., mois, poss. gar. 069-54.77.89. - 0470-65.42.90. (V48492)

Ard. prox. La Roche, chambres d'hôtes et gîtes 2-10-20p., endr. calme. 084-34.44.31 - www.gitesdavid.be (V49357)

Villégiature (France)

Ski au pied des pistes, appart. vue panoramique, hte. Savoie, rég. Morzine-Avoriaz, portes du soleil de 260 à 550€/sem. 0475-56.59.20. (V49370)

Bretagne, Plouguerneau, bord de mer, embouchure Aber Wrac'h (Fjord Breton), maison àl. indépendante. 0477-27.65.14 - carinebur@hotmail.com (V49348)

Provence, Rasteau, 12km Vaison La Romaine, magnif. mas restauré, tt. conf., pisc. priv., vue impr., last minute à saisir: 28/09 au 15/10, paradis au soleil à prix réduits. 0495-43.13.25. (V49354)

Couple retraité 75a., cherche location chez particuliers, appt. mblé., 1 ou 2ch., tt. conf., avec gar., de Menton à St-Raphaël, en 03-04-05-06-09-10 ou à l'année si prix inter. 0476-48.96.30. (V49355)

Menton, côte d'Azur, bord de mer, studio - appt., 2 à 3p., tt. conf. 068-28.25.75 ap. 19h et w.e. (V49356)

Saint-Rémy-de-Provence, appt 4 pers., vue Alpilles, pk, sept., 2e qz. oct., nov. 0478-25.86.19. (V49295)

Roquebrune, Menton, appart. 2ch., park., conf., à 60m mer, 2e qz. oct., hiver, 1e qz. mars. 0478-25.86.19. (V49366)

Roquebrune, Cap-Martin, Menton, àl. ttes périodes, studio tt conf., S-O, gde terr., belle vue montagne, bord de mer, tv, m.o., phot. disp. 085-84.14.30. (V49293)

Côte d'Opale, Merlimont plage, appt 2ch., sdb, liv., tv, terr., sup. équip., gar., rdc, repos garanti, vélos. 0478-27.49.77. (V49281)

Bretagne, Morbihan, gîte charme, 2ch., 4p., eq. bb, ttc., cadre verd., cuis.ég., l-v, l-h et séch.l., tv, internet, pêche, ballades, de 219 à 485€. marie.hervo@gmail.com - 0476-30.96.82. (V49201)

Provence, Lacs du Verdon, villa 5p., studio 3p. 081-21.61.85 - http://picasaweb.google.com/lesavresses (V48502)

Côte d'Opale, Wissant, àl. 50m plage, appt 4p., séj. 2 clic-clac, tv, cuis. équip., 1ch., sdb, wc. sép., terr. clôt., tt. conf. 0495-32.28.95 - mzimmer@portima.be (V49157)

Roquebrune-Cap-Martin, studio 2p., tv, jard., garage, à 60m mer, sept., oct., nov. 0478-25.86.19 (V49296)

Villégiature (Autres pays)

Espagne sud, bord mer, appart. 4p., 1ch., sdb., tennis, pisc., tv, restos + commerces à prox., 5e ét., vue mer. 0479-41.54.43. (V49358)

Italie-Ombrie, last min. -10% jusqu'au 31/10, appart., Apennins, 2ch., 4p., rénov., calme, vue impr., 25km Assisi, ttes commodités. 0495-59.19.18 - 087-78.42.21 - www.dc@vinsetterroir.com (V49353)

Sicile, prov. Ragusa, à 10km aéroport de Comiso (Ryanair), en campagne et 17km de la mer, mais. tr.b. équip., 4p., prop. ent. clôturée, libre du 24/09 au 15/10. 068-55.19.52. (V49349)

Costa Blanca, villa tt conf., 4ch., cuis. sup. équip., liv., ter., veranda, jard. 1500m2, pisc., vue mer, 5' plage, sept. 600€/sem, oct. 500€/sem. 0474-94.06.19 - claudenoalet@hotmail.fr (V49247)

Majorque (St-Ponsa) àl. appt., rdc., 2ch., 2sdb, terr., jard., park., mer à 200m, zon. calm., résid., toutes facilités. 085-23.09.44. (V49352)

À saisir ! Valais Suisse, Ovornnaz, apd: 295 E/sem. ttc. loc., spl. appt. 2-6p., lux.ég., imm.terr.sud soleil, vue sup., prom. hiv., c. therm., ski, prox. pistes, doc+photos. 02-653.35.25. (V48832)

Almunecar + Benidorm, appt. vue mer, 1ch., tv, sdb, liv., terr. sud, micro-ond., 399€/m. h+s + ch., 899€/m. été, 650€/qz., 1 chien adm., pisc., park. 02-657.40.86 - 0477-59.47.33. (V49303)

Camping

Middelkerke, àl. ou àv., chalet, tt. conf., dans camping calme, prix réduit. 02-376.19.97 - 0472-25.78.62. (C49291)

Offres d'emploi

YOUR CAREER

Prendre soin des autres, c'est aussi soigner votre carrière

L'ALLIANCE NATIONALE DES MUTUALITÉS CHRÉTIENNE À BRUXELLES RECRUTE, POUR LES SOCIÉTÉS MUTUALISTES SOLIMUT ET MC ASSURE (H/F):

> un directeur-adjoint
CDI - temps plein (avec période d'essai).

Fonction : sous la responsabilité du directeur, participer activement à la gestion quotidienne de Solimut et de MC Assure, ainsi qu'à la réflexion stratégique et sa mise en application.

Profil : témoigner de l'intérêt pour le secteur non marchand et en particulier pour l'innovation sociale et les projets qui apportent une plus-value collective - de formation universitaire, disposer d'une expérience probante dans une fonction de cadre similaire.

Offrons : une fonction variée au sein d'un secteur et d'une organisation innovante en pleine évolution - rémunération adaptée (classe I) assortie d'avantages extra-légaux dans un cadre de travail moderne.



Pour découvrir nos offres d'emploi détaillées ou pour postuler, consultez notre site www.mcjobs.be



ASBL "FOYERS POUR JEUNES ET ADULTES" - "INSTITUT DE SCHAALTIN" CONSTITUE UNE RÉSERVE DE RECRUTEMENT DE RESPONSABLES POUR SES 3 SERVICES (SAJA, SLS ET SRJ) ET RECHERCHE (H/F):

> un responsable pour le service de logements supervisés "Mon Projet" situé à Ciney - CDI temps-plein - engagement au 6 janvier.

> un responsable pour le service d'accueil de jour pour adultes handicapés "Solignac" - CDI-temps plein - engagement au 6 janvier.

Plus de détails sur www.institutdeschaltin.be
Envoyez votre candidature manuscrite avec une lettre de motivation pour le vendredi 11 octobre à Jean-Marie Paggen, directeur, rue Cardijn 6 - 5634 Schaltin - i.de.schaltin@skynet.be

L'ASBL "MAISON MARIE IMMACULÉE" RECHERCHE (H/F):

> des infirmiers de jour temps plein - temps partiel - pour ses sites de Soignies - Neufvilles et Saint-Ghislain.

> un infirmier de nuit temps partiel - pour son site d'Uccle pour la MR, MRS.

Plus de détails sur www.asbl-mmi.be
Envoyez votre candidature à J.F. Maribro, Responsable RH, Grand Chemin 61 - 7063 Neufvilles.

Offre de service

LE CRÉDAL, ORGANISME DE FINANCE ALTERNATIVE, RECHERCHE (H/F):

> des volontaires personnes ressources, désireuses de mobiliser leur expérience au service d'entrepreneurs en phase de lancement.

Rens.: 010/48.34.76. Plus de détails sur www.credal.be

LE CHU UCL MONT-GODINNE - DINANT RECRUTE (H/F):

> un cardiologue temps plein.

> un médecin SMU ou SMA attaché aux services soins d'urgence spécialisés - temps plein.

> un technologue pour le laboratoire de fonction respiratoire - contrat de remplacement.

Plus de détails sur www.chumontgodinne.be

LA CLINIQUE SAINT-LUC DE BOUGE RECHERCHE (H/F):

> un infirmier expert en informatique

> un infirmier en chef pour son unité de psychiatrie

> un infirmier en chef pour son unité de pneumologie

> un adjoint à la direction de département administratif

Tous ces postes sont des CDI - temps plein.

Plus de détails sur www.sibo.be
Envoyez votre candidature avec CV et une lettre de motivation à recrutement@sibo.be ou Clinique St-Luc, Département R.H., rue Saint-Luc 8 - 5004 Bouge.

LA CSC LIÈGE-HUY-WAREMME RECHERCHE POUR LA CONSTITUTION D'UNE RÉSERVE DE RECRUTEMENT, EN VUE DE CONTRATS DE REMPLACEMENT (H/F):

> des juristes titulaires d'un master en droit.

Fonction : une spécialisation en droit social constitue un atout - capacité d'accueil et de travail en équipe - bonne maîtrise informatique - adhérer aux valeurs de la CSC et du MOC (être membre ou s'engager à le devenir) - habiter le territoire et disposer d'un véhicule sont des atouts.

Envoyez votre candidature avec une lettre manuscrite et CV pour le 11 octobre au plus tard à Jean-Marc Namotte, Secrétaire fédéral, CSC Liège-Huy-Waremme, bld. Saucy 10 - 4020 Liège.

L'ACRF, ACTION CHRÉTIENNE RURALE DES FEMMES, ENGAGE (H/F):

> un animateur CDI - mi-temps - entrée au 2 janvier.

Fonction : concevoir, réaliser, animer et évaluer des projets avec des groupes de femmes - co-animer avec les bénévoles, les réunions des régionales et être garant de la programmation de leurs activités au niveau annuel.

Profil : maîtriser les processus pédagogiques - animer sur des sujets de société liés aux finalités de l'ACRF - travailler en équipe avec des bénévoles et soutenir leur travail en réseau - horaire variable (6 jours/sem.)

Plus de détails sur www.acrf.be
Envoyez votre CV pour le 25 octobre à Daisy Herman, Secrétaire générale, ACRF, rue M. Jaumain 15 - 5330 Assesse - daisyherman@acrf.be

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.

RÉDACTRICE EN CHEF : Catherine Daloze - SECRÉTARIAT DE RÉDACTION - JOURNALISTES : Joëlle Delvaux - Philippe Lamotte - Matthieu Cornélis - ADMINISTRATION : Carine Renquin - Mathieu Stassart - INTERNET : Jessy Doulette - MAQUETTE : Olaqil sprl - MISE EN PAGE : Olaqil sprl - Philippe Maréchal.

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)

IMPRIMERIE : REMY-ROTO - rue de Rochefort 211-213 - Zoning Industriel - 5570 Beauraing -

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

Du 16 au 20 octobre

Salons éducation et livre de jeunesse

Les Salons éducation et du livre de jeunesse fêtent respectivement leur 20^{ème} et 15^{ème} année d'existence à Charleroi Expo. Un double anniversaire plein de surprises pour petits et grands.



> Salon éducation

Attirant chaque année plus de 20.000 visiteurs, ce salon, destiné aux professionnels de l'éducation et de l'école et aux parents, accueille plus de 200 exposants. Différentes institutions et associations, actives dans des domaines spécifiques (éducation à l'environnement, citoyenneté et paix, métiers, etc.) sont rassemblées dans des villages thématiques. Tout au long des cinq jours, seront proposés des conférences et ateliers autour de thèmes tels que la violence à l'école, les inégalités scolaires, les nouvelles technologies, et bien d'autres encore.

> Salon du livre de jeunesse

Unique salon du genre en Belgique, le salon du livre de jeunesse s'adresse bien sûr aux enfants, mais également aux parents, grands-parents et à tous les acteurs du monde éducatif. Plus de 50 maisons d'édition belges, françaises, suisses, québécoises... y seront représentées. Durant cinq jours, les professionnels du livre proposeront près de 300 heures d'animations diverses. Objectif ? Transmettre aux enseignants et aux parents les outils leur permettant de faire découvrir aux enfants des livres qui leur procureront un réel plaisir. À noter : une cinquantaine d'auteurs et d'illustrateurs seront présents pour dédicacer leurs romans et albums.

Dates : du mercredi 16 au dimanche 20 octobre, de 9h à 18h en semaine et de 10h à 18h le weekend.

Lieu : Charleroi Expo



Prix : tarif commun pour les deux salons 7 EUR (5 EUR si préinscription via l'un des deux sites ci-dessous) • de 7 à 16 ans : 3 EUR • moins de 7 ans : gratuit.

Infos : www.livrejeunesse.be et www.saloneducation.be

30 entrées gratuites à gagner !

Pour recevoir une entrée gratuite à ces salons, envoyez-nous, avant le lundi 30 septembre à minuit, vos coordonnées complètes (nom, prénom, numéro de membre et adresse complète) par e-mail à enmarche@mc.be avec en objet : «concours Salon».

Les gagnants seront tirés au sort le 1^{er} octobre et recevront leur entrée gratuite par courrier à l'adresse indiquée dans leur e-mail.

INSTANT D'ÉQUILIBRE

Accepter le bonheur comme une expérience



Longtemps, tu as cru que tu avais un problème avec le bonheur. Il te semblait que tes bonheurs à toi étaient moins bien que ceux des autres. Moins intenses, moins durables, moins purs (chez toi, il y avait toujours un petit truc qui clochait). Ça t'a longtemps gâché la vie, du coup : même quand tu étais heureux, tu te demandais si tu l'étais vraiment, si c'était ça le bonheur, et ce genre de questions à la noix. Les seuls moments durant lesquels tes bonheurs te semblaient parfaits, c'est quand ils étaient passés. Comme dans la citation de l'écrivain Raymond Radiguet : « Bonheur, je ne t'ai reconnu qu'au bruit que tu fis en partant. »

Toi aussi, tu as eu ce sentiment : après avoir longtemps été le champion des bonheurs rétrospectifs, tu es devenu celui des bonheurs finissants. Jamais un soleil couchant ne te bouleversait autant que lorsqu'il s'agissait de celui du dernier crépuscule de tes vacances. Jamais un baiser ne te paraissait aussi émouvant que celui qui précédait une longue séparation. Jamais ton père ne t'avait semblé aussi émouvant que quand tu allais le voir peu avant qu'il ne meure (tu savais qu'il allait mourir). Bref, toi et le bonheur, ça avait toujours été une drôle d'histoire, un peu boiteuse, un peu ratée.

Et puis, peu à peu, ça a changé. Tu as compris que le problème ne venait pas du bonheur, mais de tes attentes envers le bonheur : attentes d'intensité, de pureté, d'éternité. Comment en es-tu arrivé à comprendre ça ? Tu n'en as aucune idée. Sans doute est-ce à force d'expériences, de prises de conscience, ou peut-être juste le temps qui a passé. Peut-être est-ce lié à l'âge, mécaniquement. En tout cas, c'est là : tu es aujourd'hui capable de savourer le moindre copeau de bonheur sans te poser trop de questions. Ou plutôt, tu fais ça dans le bon ordre : d'abord tu savoures, et après tu réfléchis...

EXTRAIT DE L'OUVRAGE "SÉRÉNITÉ. 25 HISTOIRES D'ÉQUILIBRE INTÉRIEUR" / CHRISTOPHE ANDRÉ / ÉD. ODILE JACOB / 2012

Quinzaine après quinzaine, **Christophe André**, psychiatre français, livre dans En Marche une vingtaine d'histoires et leurs enseignements, comme autant de leçons de sagesse, au plus près du quotidien, pour avancer sur le chemin de l'équilibre intérieur et de la sérénité.

La photographie est de **Antoine Delcroix**, étudiant en photographie à l'école des arts et de l'image, Le 75. Elle a été réalisée à la demande du journal En Marche, avec le soutien de la Loterie nationale.

// Intersoc-Family //

intersoc
L'AMOUR DE VOS VACANCES

// VACANCES DE CARNAVAL //

Skier en famille à Aussois

Depuis de nombreuses années, Intersoc-Family est synonyme d'animation de qualité pour les enfants de 3 mois à 14 ans. Pour le plus grand bonheur des parents qui peuvent, eux aussi, profiter pleinement de leurs vacances. Du 1^{er} au 8 mars 2014, venez vous adonner aux sports d'hiver.

L'hôtel Intersoc le plus sympathique se trouve sans conteste à Aussois, un petit village authentique situé dans la vallée de la Maurienne (France). Du charmant chalet L'Oërine (rénové l'an dernier), on arrive jusqu'au front de neige via un pont de promenade. À quelques minutes à pied de l'hôtel, de nombreux remontées-pentes partent vers les 58 km de pistes de la station de ski.

Cette destination jouit d'une situation exceptionnelle pour les randonnées. Au pied des parcs naturels nationaux de la Vanoise et Gran Paradiso, l'on peut se promener avec ou sans raquettes.

Prix en euros par semaine en formule All in light

ADULTE	15-17 ANS	11-14 ANS	7-10 ANS	4-6 ANS	2-3 ANS	0-1 AN
938	847	707	609	518	238	gratuit



Les leçons de ski, le matériel et les remontées mécaniques sont en supplément.

Nous pouvons vous réserver des places à bord du Thalys Neige : 300 euros (173 euros pour les moins de 12 ans).

>> Plus d'infos : contactez notre service clientèle au 070/23.38.98, de 8h à 18h (jusqu'à 13h le samedi) ou surfez sur www.intersoc.be

Licence : A 5654

Editorial Jean Hermesse//Secrétaire général

Se mobiliser pour l'accessibilité des soins



© A.W. Jabouil

De nombreuses mesures ont déjà été prises pour améliorer l'accès aux soins. Mais elles ne portent pas toujours leurs fruits dans la lutte contre les inégalités sociales en matière de soins de santé. Pour les bénéficiaires du revenu d'intégration sociale notamment, une mobilisation de tous les acteurs de la santé et un travail en réseau sont plus que nécessaires.

Nous ne sommes pas tous égaux face à la santé. Une récente étude de la Mutualité chrétienne rappelle que ce constat reste malheureusement d'une actualité criante. Elle s'est penchée sur la consommation de soins des personnes qui bénéficient du revenu d'intégration sociale (RIS, ex-minimex). De plus en plus nombreuses (33 % de plus en 10 ans), ces personnes pâtissent particulièrement de la crise et de l'austérité consécutive.

L'étude de la MC (enquête et échanges avec le public cible, des médecins ainsi que des travailleurs sociaux) met non seulement en évidence les inégalités dans l'accès aux soins, mais montre aussi à quel point les dispositifs pour faciliter l'accès des plus défavorisés sont insuffisamment connus et sous-utilisés. L'étude fournit des enseignements importants qui valent non seulement pour les bénéficiaires du RIS mais aussi pour la population dans son entièreté.

En mauvaise santé

La Mutualité chrétienne a déjà plusieurs fois mis en évidence la moins bonne santé des personnes plus défavorisées. Elles font face à une espérance de vie moins longue, à davantage d'invalidité, de maladies cardiovasculaires, de diabète, d'admissions en hôpital psychiatrique... La récente étude portant sur la santé des 65.000 affiliés à la MC bénéficiant du revenu d'intégration sociale le confirme. Quelques exemples parmi les constats : les bénéficiaires du RIS se rendent moins souvent chez un médecin généraliste que les autres mais plus souvent aux urgences hospitalières; seulement 20% de leurs enfants ont bénéficié d'un soin préventif dentaire au cours des deux dernières années; les dépistages du cancer du sein et du cancer du col de l'utérus sont nettement moins suivis par les personnes précarisées; le recours aux antidépresseurs est plus élevé pour eux que dans l'ensemble de la population... Moins de prévention, moins d'accès à la première ligne de soins, plus d'hospitalisations, des conditions de vie et de travail plus pénibles..., la facture des soins se révèle finalement très coûteuse pour ces personnes qui ne sont pas soignées et suivies à temps.

Les avancées pour favoriser l'accès aux soins sont sous-utilisées

Les inégalités sociales dans la consommation des soins de santé sont démontrées et connues depuis longtemps. Les gouvernements successifs avec l'appui des mutualités ont d'ailleurs introduit plusieurs dispositions de manière à faciliter l'accès aux soins de tous et en particulier des plus démunis.

Malheureusement, si nous constatons quelques progrès, on est encore loin de la généralisation de ces avancées sociales. Ainsi, à peine 40 % des bénéficiaires du RIS possèdent un dossier médical global (DMG), alors que la moyenne est de 46 %. Pourtant, l'ouverture d'un DMG chez un médecin généraliste donne droit à un meilleur remboursement des soins et permet de renforcer la relation thérapeutique et le suivi global du pa-

tient. Le tiers payant social est une autre mesure en faveur de l'accès financier aux soins de santé. Il permet au patient qui bénéficie du statut BIM (bénéficiaire de l'intervention majorée) de ne plus devoir avancer le prix de la consultation : le patient ne paie que le ticket modérateur, soit 1 euro (avec DMG) ou 1,50 euro (sans DMG), et le médecin envoie l'attestation médicale à la mutualité qui le rembourse directement. Depuis la mise en oeuvre de cette mesure, on constate que la pratique des tiers payants progresse. Mais elle atteint à peine 32 % des bénéficiaires du RIS. Les constats sont similaires en matière de soins préventifs. Les soins dentaires pour les enfants ou le dépistage du cancer du sein par Mammotest pour les femmes entre 50 et 69 ans sont des actes totalement remboursés. Malgré cette couverture financière, le recours aux soins préventifs par les personnes précarisées reste largement en-dessous de la consommation moyenne de la population. Certes, des avancées sociales pour améliorer l'accès aux soins des plus démunis ont été prises mais, sur le terrain, ces mesures tardent à se déployer.

Appel à la mobilisation de tous les acteurs

Si le coût de certains soins joue sans doute un rôle, le manque d'information et de familiarité avec le système de soins de santé explique aussi en partie les inégalités d'accès aux soins. En interrogeant les personnes concernées, on constate en effet que les mesures ne sont pas assez connues, difficiles à comprendre ou trop complexes à mettre en oeuvre. Une partie des difficultés enjoint à s'avancer dans un registre d'ordre culturel, à faire face à des problèmes de compréhension ou d'engagement.

Si tous les acteurs – médecins, mutualités, CPAS, réseaux de lutte contre la pauvreté, maisons médicales, etc – se mobilisent ensemble et en réseau pour une vaste campagne de sensibilisation et de déploiement des mesures sociales, l'accès aux soins et la santé des personnes précarisées va certainement s'améliorer. De son côté, la MC entend multiplier encore les actions en ce sens. Avec les autres acteurs mutualistes, elle investit notamment dans l'information en ligne des prestataires sur les droits de ses affiliés. Elle lancera prochainement une campagne de sensibilisation sur l'importance du DMG à l'attention de ses membres, mais aussi des médecins généralistes. Elle développe des actions auprès des jeunes et des enfants pour les sensibiliser à la promotion de la santé. Elle défend l'idée d'automatiser le droit au tiers payant social pour les personnes qui en sont les bénéficiaires.

Les inégalités d'accès aux soins de santé sont réelles mais pas inévitables. Les réduire demande des mesures réglementaires mais surtout la mobilisation concertée de tous les acteurs (médecins, CPAS, mutualités...).

La Mutualité chrétienne s'engage concrètement dans cette voie.

ça se passe

// Semaine du goût

Du dimanche 22 au dimanche 29 septembre, Slow food Brussels organise la semaine du goût. Diverses activités culinaires inaugurent l'année "goûter Bruxelles 2013-2014".

Rens. > www.gouterbruxelles.be

// Altruisme

Le samedi 28 septembre, de 15h à 17h se tiendra une rencontre entre Matthieu Ricard et David Van Reybrouck sur l'altruisme dans l'adversité.

Prix : 21,50 EUR

Lieu : ULB (auditoire K) - 1050 Bruxelles

Rens. > 070/66.06.01 • www.emergences.org

// Santé mentale et économie sociale

Le lundi 30 septembre, de 9h30 à 12h30, SAW-B et Hermès Plus organisent un petit déjeuner sur la place des personnes en difficulté mentale au sein des entreprises sociales.

Lieu : Rue Botanique 75 à 1210 Bruxelles

Rens. > www.saw-b.be

// "Mutuelles sans frontières"

La MC Liège soutient le Réseau d'appui aux mutuelles de santé au Burkina Faso. Le jeudi 3 octobre à 18h30, elle présente le film tourné lors de sa récente mission il met en avant la progression de l'idée mutualiste et le travail des ophtalmologues de l'asbl Médecins du Désert. Suivra un débat. Gratuit.

Lieu : MC Liège - 4000 Liège

Rens. > 04/221.74.06 • www.mc.be

// Nutrition et immunité

Le jeudi 3 octobre à 19h30, l'asbl De bouche à oreille propose une conférence sur les liens entre l'alimentation et la prévention santé. Prix : 7 EUR

Lieu : 4890 Thimister-Clermont

Rens. > 087/44.65.05 • www.dbao.be

// Festival d'art différencié

Du 3 au 11 octobre, à l'occasion des 50 ans du Village n°1, le Seres (service résidentiel et d'accueil de jour) organise une édition spéciale de Reg'arts, festival d'art différencié. Les personnes handicapées y dévoileront leur savoir-faire artistique. Expositions, représentations théâtrales, animations...

Rens. > 02 386 06 11 • www.levillage1.be

// Sain et pas cher

Le vendredi 4 octobre, le Centre permanent pour la citoyenneté et la participation organise une journée d'information sur les possibilités de s'alimenter sainement à petit prix. Gratuit

Lieu : Pl. E. Dupont, 1 - 4000 Liège

Rens. > 04/224.14.58 • www.cpcp.be

// Vouloir être humain

Le vendredi 4 octobre à partir de 14h, une journée thématique sera consacrée aux liens entre technologie et humanité. Tables rondes et projection du film : "Un monde sans humain", de Philippe Borrel. Prix : 3 EUR

Lieu : centre culturel d'Evere - 1140 Bruxelles

Rens. > 02/241.15.83 • www.lentrela.be

// Paradis fiscaux

Le samedi 5 octobre, de 14h à 18h, débute le cycle de conférences consacrées aux paradis fiscaux, organisé par Attac-Liège. PAF libre

Lieu : salle S100, ULg - 4000 Liège

Rens. > 04/349.19.02 • <http://local.attac.org/liege/>

// Finance solidaire

Le samedi 5 octobre à partir de 11h, le Réseau Financement Alternatif organise à St-Gilles les états généraux de la finance responsable et solidaire. Seront mises à l'honneur différentes initiatives de citoyens. Cet événement clôture la Quinzaine Financité qui propose en Wallonie et à Bruxelles des rencontres, animations et débats sur le thème : "Une idée peut-elle changer la finance ?"

Rens. > www.financite.be

// Alimentation et santé

Le mardi 8 octobre à la Louvière et le mardi 15 octobre à Mons, l'Observatoire de la santé du Hainaut consacre son "midi santé" aux liens entre alimentation et santé. Exposés par deux diététiciennes et une docteure en sciences.

Rens. > 065/87.96.00

<http://observatoiresante.hainaut.be>

// Liberté, sécurité

Le lundi 7 octobre de 14h30 à 16h30, l'antenne interuniversitaire UCL-ULB des Aînés organise, en inauguration de son cycle 2013-2014, une conférence intitulée : "Liberté, sécurité : un faux dilemme ?". Par Christian Panier, magistrat.

Prix : 5 EUR

Lieu : Waux-Hall - 1400 Nivelles

Rens. > 067.21.25.97

www.centrecultureldel Nivelles.be

// Prévention de la violence

Le mardi 8 octobre, de 10h à 17h, débute une formation organisée par l'asbl Garance à l'attention des femmes. Les participantes pourront, à terme, animer des ateliers de réflexion sur la sécurité. Gratuit

Lieu : 155, bld du Jubilé - 1080 Bruxelles

Rens. > 02/216.61.16 • www.garance.be

// Photos nature

Du jeudi 10 au dimanche 13 octobre, les sites les plus prestigieux de Namur accueillent les Expos photos & d'art animalier organisées par l'ASBL Aves. Au programme aussi : le concours "Emotion'Ailes", un colloque ornithologique (le 12 octobre), des conférences...

Lieu : Vieux Namur - 5000 Namur

Rens. > 081/39.07.28 • www.exposaves.be

// Même pas vrai !

Le samedi 12 octobre, de 9h à 12h30, Télé-accueil Bruxelles organise une matinée d'étude consacrée au rapport à la vérité, au mensonge dans l'écoute.

Prix : 15 EUR

Lieu : 40 rue Washington - 1050 Bruxelles

Rens. > 02/538.49.21 • www.tele-accueil-bruxelles.be

// Pratiques d'enseignement

Le samedi 12 octobre se tiendra la 1^{ère} des 6 séances du "groupe d'accompagnement et d'analyse des pratiques", organisé par le CGé. Prix : 25 EUR/3 séances.

Lieu : 66, chée de Haecht - 1210 Bruxelles

Rens. > 02/218.34.50 • www.changementegalite.be

// Petits déjeuners Oxfam

Les samedi 12 et dimanche 13 octobre, l'agriculture paysanne, du Nord comme du Sud, sera à l'honneur, dans toute la Wallonie et à Bruxelles.

Rens. > www.oxfammagasinsdumonde.be

// Festival « Alimenterre »

Du mercredi 16 au dimanche 20 octobre, l'Ong Sos faim organise un festival de films documentaires. Outre les projections, des débats, un forum des alternatives et bien d'autres activités.

Lieu : cinéma Vendôme - 1050 Bruxelles

Rens. > 02/548.06.70 • <http://festivalalimenterre.be>

// Artiste à l'hôpital

Le jeudi 17 et le vendredi 18 octobre, de 9h à 17h30, Culture & Démocratie et l'hôpital psychiatrique « La petite maison » sensibilisent au métier d'artiste intervenant en milieu de soins. Prix : 25 EUR/jour

Lieu : La petite maison - 1450 Chastre

Rens. > 02/502.12.15

www.cultureetdemocratie.be

// Borderline

En novembre et en décembre, durant 6 jeudis de 18h à 19h30, à l'initiative de Similes, un groupe d'information et de soutien aux proches de patients « borderline » sera animé par un psychiatre et un psychologue.

Lieu : Montagne Sainte-Walburge, 4A - 4000 Liège

Rens. > 04/344.45.45