



Traverser l'hiver en santé

PAGE 7

© MATHIEU REIGNAULT

ESPACE RÉSERVÉ À L'ADRESSAGE POSTAL

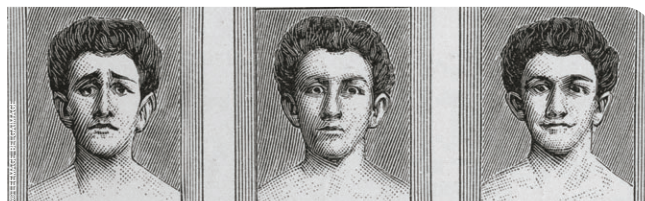


© BELGA APP

Sans-abri

Un toit, sans attendre
À l'essai en Belgique, "Housing First" vise à faciliter un accès très rapide à l'habitat pour les personnes à la rue.

PAGE 6



© ESTERCE DE GRIMMAGE

Psychologie

Émotions et santé : un duo gagnant

Colère, joie, tristesse, peur..., nos émotions orientent nos comportements. Être capable de les réguler a une influence sur notre santé physique. Une étude l'atteste pour la première fois.

PAGE 5

Consommation

Acheter sur Internet
Gain de temps, accès permanent, grand choix..., la vitrine web a beaucoup d'avantages. Mais attention aux pièges et aux déconvenues.

PAGE 2

Musique

L'enfance en chansons
De nombreux chanteurs composent pour les petits. Éveil des sens garanti avec quelques albums récents.

PAGE 9

Conseils juridiques

Des achats sur Internet en toute sécurité

Acheter des biens sur Internet comporte des avantages : gain de temps et d'énergie, recherche et comparaison facilitées, livraison à domicile ou près de chez soi, accès permanent aux magasins virtuels, possibilité de faire de bonnes affaires... Pour protéger le consommateur, la vente à distance est strictement réglementée en Europe.

Lorsque le consommateur déniché l'objet voulu sur Internet, il peut passer commande et l'acheter en quelques clics. Le vendeur doit lui fournir des informations claires et compréhensibles sur les éléments essentiels de la vente. À titre d'exemple, il mentionne les coordonnées de contact, les caractéristiques principales de l'objet, le prix toutes taxes comprises, le délai de livraison, l'existence du délai de rétractation, etc. Ces informations permettent au consommateur d'identifier son interlocuteur et de comprendre ce à quoi s'engage (lire les conseils ci-dessous).

Les démarches

Une fois correctement informé sur l'achat qu'il s'approprie à réaliser, le consommateur suit les étapes mentionnées pour conclure la vente : placement de l'objet dans un panier, indication des coordonnées, indication de l'adresse de livraison, paiement, etc. Pour éviter les mauvaises surprises, les cases pré-cochées par le vendeur sont interdites. On évite ainsi l'augmentation de la facture par le prix d'options préenregistrées, par exemple, une assurance ou un accessoire. Enfin, lorsqu'il finalise la vente, l'internaute reçoit une confirmation de son achat. L'objet sera ensuite livré et le compte de l'acheteur débité.

Un retard de livraison

En principe, le délai de livraison de l'objet est mentionné sur le site Internet ou l'annonce. Si rien n'est précisé, la livraison est effectuée au plus tard dans les 30 jours de la conclusion de la vente. En cas de retard, le consommateur peut mettre le vendeur en demeure de lui livrer l'objet dans un délai raisonnable (par exemple cinq jours supplémentaires si le délai de livraison initial était de trois jours). Si le vendeur ne livre pas l'objet en respectant le nouveau délai, le consommateur peut annuler la vente. Il doit alors récupérer les sommes qu'il a déjà versées.

Un délai de rétractation

Lorsque la marchandise livrée est conforme mais ne convient pas ou que l'acheteur regrette son achat, celui-ci dispose de 14 jours calendriers à compter de la livraison pour réfléchir et renvoyer le produit sans devoir se justifier (c'est ce que l'on appelle le droit de rétractation). L'acheteur doit informer le vendeur de manière claire qu'il renonce à l'achat, en lui envoyant soit le formulaire standard de rétractation (mis à disposition du consommateur sur le site de vente), soit un courrier. Les frais de renvoi de la marchandise sont à charge de l'acheteur sauf si le vendeur accepte de les prendre à sa charge ou s'il a oublié d'informer l'acheteur qu'il devait assurer ces frais. Toutefois, certains objets



L'acheteur dispose de 14 jours calendriers à compter de la livraison pour réfléchir et renvoyer le produit sans devoir se justifier.

sont trop spécifiques pour pouvoir être retournés à l'expéditeur. À titre d'exemples, citons l'album photos personnalisé, le mug avec la photo de bébé, les vêtements confectionnés sur mesure ou encore les logiciels, DVD et CD dont l'emballage a été descellé...

Une garantie légale

Un produit acheté en ligne bénéficie de la même garantie qu'un produit acheté dans un magasin classique, à savoir une garantie légale de deux ans. Si le bien s'avère défectueux ou n'est pas conforme à la commande, l'acheteur a droit à sa réparation ou à son remplacement

déans un délai raisonnable, ou, si ni l'un ni l'autre ne sont possibles, au remboursement du montant de l'achat ou à une réduction de prix. Cela dépend de l'importance du défaut de conformité. En cas de remboursement, le vendeur peut tenir compte de l'usage effectif du produit par l'acheteur.

// INGRID PLANQUEL, ASBL DROITS QUOTIDIENS

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

Un internaute averti en vaut deux

Le consommateur peut faire ses achats en ligne à partir de son canapé. L'opération est instantanée... mais pas sans risques. Conseils pour éviter pièges et déconvenues.

Bien choisir son site de vente

- Privilégiez les sites qui vous sont familiers ou qui vous ont été recommandés par des connaissances. Vérifiez si le site communique ses coordonnées complètes, c'est-à-dire son nom, son adresse postale et son numéro d'enregistrement (TVA).
- De nombreux sites de ventes se dotent de labels par lesquels ils s'engagent à respecter un code de conduite (une méthode de résolution de conflits notamment). Quand ils sont contrôlés et bien gérés, ces sites labellisés peuvent représenter une plus-value. Méfiez-vous cependant des labels sans contenu ou de sites web mentionnant faussement le logo d'un label.
- Si vous doutez de la fiabilité d'un site ou d'un vendeur, recherchez sur Internet des informations complémentaires sur son identité, son siège d'exploitation, sa date de création. L'as-

sistant shopping pratique et interactif Howard du Centre européen des consommateurs (<http://be.theshoppingassistant.com>) peut vous aider dans cette recherche.

- Les évaluations des clients donnent généralement une bonne idée de la politique commerciale d'un site web. Mais méfiez-vous des témoignages positifs qui auraient été postés par le commerçant lui-même.
- Optez de préférence pour des sites web enregistrés au sein de l'Espace économique européen (Union européenne, Norvège, Islande). Vous êtes ainsi protégé par la législation européenne qui confère de nombreux droits aux consommateurs. Par ailleurs, si vous achetez sur un site web basé en dehors de l'Union européenne, dans la majorité des cas, vous devrez payer des taxes et droits de douane.
- Certaines grandes plateformes de ventes en ligne proposent des produits qui appartienn-

ent en réalité à des vendeurs partenaires. Vérifiez à qui vous achetez effectivement l'objet voulu et qui vous l'expédie car ce sont les conditions générales de vente du vendeur qui s'appliquent. En cas de retard de livraison, par exemple, c'est au vendeur que vous devrez vous adresser en premier lieu. Ce n'est que dans un second temps, en l'absence de satisfaction, que vous pourrez vous adresser au site. Lisez bien les conditions de vente et vérifiez le fonctionnement du service après-vente et les garanties offertes.

Les évaluations des clients donnent généralement une bonne idée de la politique commerciale d'un site web.

Payer de manière sécurisée

- Lors de l'encodage des coordonnées bancaires pour effectuer votre paiement, vérifiez toujours que vous êtes sur un site sécurisé. Vous pouvez les reconnaître à l'adresse qui commence par "https" (le "S" pour sécurisé) et au petit cadenas ou à la petite clé qui se trouve dans le coin inférieur droit de votre navigateur web.
- Une fois votre achat confirmé, soyez vigilant. Sur certains sites commerciaux, après avoir effectué votre paiement par carte bancaire, un message vous invite à bénéficier d'un bon de réduction sur votre prochain achat. En cliquant sur ce bon, sans vous en rendre compte,

vous risquez de basculer vers un site proposant du "cash-back" (c'est-à-dire un remboursement sur des achats réalisés auprès de commerçants en ligne) et ce, moyennant un droit

d'adhésion mensuel payant dès le second mois. De manière générale, méfiez-vous des offres de promotions ou d'échantillons gratuits qui surgissent sur votre écran.

- Utilisez les moyens classiques de paiement : carte de crédit, PayPal, virement, etc. Ne payez jamais via des systèmes de transfert d'argent du type Western Union ou Moneygram à un inconnu. Ce sont de bons systèmes pour envoyer rapidement de l'argent à des personnes que vous connaissez. Mais ne l'acceptez pas comme moyen de paiement quand vous ne connaissez pas l'acheteur en question. Cette règle d'or vaut pour tous les types d'escroqueries (sites d'enchantres, ventes de marchandises, faux héritages, loteries, etc.).

En cas de problèmes

Pour résoudre un problème qui a trait aux modalités de la vente, à la livraison ou à la marchandise elle-même, le mieux est d'essayer de trouver une solution à l'amiable avec le vendeur. Si les tentatives de négociation échouent, plusieurs pistes s'offrent alors au consommateur.

- Si le prestataire est établi en Belgique, le consommateur peut s'adresser à un service de médiation appartenant à la plateforme Belmed du SPF Economie (<http://belmed.fgov.be>). Ce service pourra intervenir auprès du vendeur afin de trouver une solution amiable. Par ailleurs, si le consommateur s'estime lésé ou abusé par un site de vente en ligne, il lui est conseillé de déposer une plainte au SPF Economie.
- Si le prestataire est établi dans un autre État membre de l'Union européenne, en Norvège ou en Islande, le client peut prendre contact avec le Centre européen des consommateurs pour lui poser des questions ou déposer une plainte. Infos : 02/542.33.89 • www.cecbelgique.be.
- Si le prestataire est établi hors UE, Norvège et Islande, le consommateur peut déposer sa plainte sur le site Internet pour le règlement des plaintes relatives au commerce transfrontalier : www.econsumer.gov

Si les solutions amiables sont impossibles, le consommateur peut saisir les juridictions belges. La majorité de ces conflits sont portés devant le juge de paix qui est compétent pour trancher les litiges dont le montant est inférieur à 2.500 euros.

>> Pour en savoir plus

Consultez la brochure "Achats sur Internet. Évitez les pièges !", émanant du projet "Réseau des centres européens des consommateurs - ECC-Net". Elle aide à reconnaître les sites web fiables, détaille les différentes étapes du processus d'achat et reprend une série d'exemples concrets de ventes frauduleuses sur Internet.

Cette brochure (mai 2012) peut être téléchargée ou commandée gratuitement sur www.cecbelgique.be.



Point info maladies chroniques

L'intolérance au gluten ou maladie cœliaque

Question :

Ma fille et moi avons récemment été diagnostiquées comme étant atteintes de cœliaquie. Le régime sans gluten est hyper coûteux. Je voulais savoir si je pouvais recevoir une aide.

Réponse :

Nous espérons que la confirmation du diagnostic vous permettra, à vous et à votre fille, d'adopter les attitudes nécessaires à amoindrir les effets de la maladie et donc à (re-)trouver une qualité de vie.

Afin de faire face aux contraintes que représente une telle adaptation du comportement alimentaire, il existe un soutien financier mensuel accordé par l'Assurance soins de santé et indemnités (Assi) aux personnes diagnostiquées. Vous et votre fille pourrez bénéficier, chacune, de ce forfait de 38 euros par mois. Pour cela, transmettez au médecin-conseil de votre mutualité régionale un formulaire de demande (disponible chez votre conseiller mutualiste ou à télécharger sur www.mc.be, rubrique self-service). Ce formulaire doit être accompagné d'un rapport médical comprenant les résultats détaillés d'une analyse de sang et d'une biopsie intestinale. Les médecins compétents pour la 1^{ère} demande doivent être spécialistes en gastro-entérologie, dermatologie, médecine interne ou encore pédiatrie. L'accord est valable deux ans, renouvelable. La demande de renouvellement auprès du médecin-conseil est effectuée par vos soins grâce à l'introduction de deux déclarations. L'une émanant de votre médecin traitant qui spécifie que le régime alimentaire vous est nécessaire et l'autre, de votre part, qui indique que vous suivez strictement le régime alimentaire. La démarche est la même pour votre fille.

Par ailleurs, étant donné qu'il s'agit d'une nouvelle situation pour vous et votre famille, nous vous conseillons de bénéficier de l'expérience des personnes qui vivent avec cette même maladie depuis un certain temps. Vous pourrez ainsi échanger trucs et astuces, faire part des changements provoqués par le diagnostic... La Société belge de cœliaquie (SBC) est l'association qui peut vous soutenir. Active depuis plus de 30 ans, elle a développé plusieurs actions concrètes à l'attention de ses membres : achats collectifs, publications, rencontres... Vous pouvez la contacter par téléphone au 02/705.13.22 ou vous rendre sur son site Internet à l'adresse www.sbc-asbl.be



Pour conclure, nous vous encourageons à bien suivre le régime alimentaire spécifique qu'une diététicienne vous aura recommandé. En effet, il n'existe pas de traitement pour guérir de la cœliaquie. Seul l'évitement du gluten est utile pour vivre avec cette maladie. En tant que membre de la MC, n'hésitez pas à faire valoir votre avantage "diététique" auprès de votre mutualité régionale. En outre, il existe de plus en plus de supermarchés et de restaurants qui sont attentifs à offrir des produits et menus spécifiques. Un site Internet collaboratif très utile, créé en collaboration avec la SBC, offre un répertoire en ligne des lieux qui prennent en compte les besoins des personnes cœliaques : www.glutenfreebelgium.be

Point info maladies chroniques

>> Consultez de nombreuses informations sur www.mc.be/info.maladeschroniques. Vous aussi, posez votre question par e-mail à info.maladeschroniques@mc.be. Précisez vos nom, adresse légale ou numéro de registre national. Un relais vers votre mutualité régionale pourra être organisé si nécessaire.

À suivre

Contre le dieu de l'argent

"On ne peut plus supporter ce système économique centré sur le dieu de l'argent. Nous devons le changer, remettre la dignité humaine au centre et construire les structures sociales alternatives dont nous avons besoin". Ces mots ne sont pas ceux d'un militant syndical ou d'un dirigeant politique de gauche. Ils ont été prononcés par le Pape François lors de la rencontre mondiale des Mouvements populaires qu'il a convoquée à Rome le 28 octobre dernier.



"El Quartot Stato", peinture monumentale collective du mouvement LST, à voir sur les grilles de l'Harscamp à Namur.

Alternant dénonciation et espérance, le chef de l'Église catholique romaine a prononcé un long discours, dense et puissant (1), devant les délégués d'une centaine d'organisations d'exclus et de personnes marginalisées de toutes origines culturelles et religieuses. Un message mobilisateur et salvateur, du reste (trop) peu médiatisé. "Cela faisait très longtemps qu'un Pape n'avait pas prononcé une allocution aussi sociale, aussi 'progressiste' sur un thème - les pauvres - qui constitue l'une des bases fondamentales de la doctrine sociale de l'Église", observe Ignacio Ramonet, directeur de l'édition espagnole du *Monde diplomatique* et président de l'Association Mémoire des luttes (2).

Une culture du jetable... pour l'humain

Outre l'exploitation et l'oppression, le Pape François a dénoncé "la culture du jetable" qui caractérise nos sociétés. "Ceux qui ne peuvent s'intégrer sont mis au rebut. (...) Ni les enfants ni les personnes âgées ne produisent. Alors, avec des systèmes plus ou moins sophistiqués, ils sont lentement abandonnés". Et d'ajouter : "Maintenant, pour remettre d'aplomb un système socio-économique au centre duquel trône le dieu argent, nous assistons à un troisième rejet : celui des jeunes, une génération sacrifiée par la culture du déchet, des surplus. Des millions d'entre eux sont écartés du monde du travail, relégués au chômage". "Le Pape reconnaît l'agonie des jeunes travailleurs", constate la Jeunesse ouvrière chrétienne internationale (JOCI) qui a entendu le message (3). "Les jeunes n'ont pas la possibilité de planifier ce qui arrivera demain, la semaine ou l'année prochaine. Parfois, ils ont plusieurs emplois pour pouvoir survivre. Ils sont confrontés à des pressions sur leur lieu de travail (...) Souvent, leurs salaires sont très bas", décrit la JOCI pour qui le manque d'emplois et le repli sur l'économie informelle sont devenus des menaces dans le monde entier.

Une terre, un toit, un travail

Dix jours avant la Rencontre mondiale à Rome, le mouvement Luttes Solidarités Travail (LST), très actif en région namuroise, portait lui aussi un message de résistance, à l'occasion de la Journée

OUTRE L'EXPLOITATION ET L'OPPRESSION, LE PAPE FRANÇOIS A DÉNONCÉ "LA CULTURE DU JETABLE" QUI CARACTÉRISE NOS SOCIÉTÉS.

mondiale du refus de la misère et de l'inauguration d'une peinture collective monumentale sur les grilles de l'hospice d'Harscamp. "Les plus pauvres expriment le constat des injustices flagrantes et aussi des espérances d'un monde différent, plus juste, pour eux et leurs enfants (...) À travers la légitimité citoyenne que nous construisons au jour le jour avec la force des pauvres, nous continuons à questionner et refuser ces évolutions, qui banalisent la répression des plus pauvres et l'augmentation de l'insécurité d'existence pour une part croissante de la population".

À l'instar de LST, nombreux sont les mouvements populaires dans le monde qui, "les pieds dans la boue et les mains dans la chair", comme le dit le Pape, tentent de lutter contre les injustices et de mettre fin au "scandale de la pauvreté". Loin d'attendre de manière passive de l'aide ou de se résigner, ils veulent être des acteurs de changement. Ils pratiquent "cette solidarité que notre civilisation semble avoir oubliée ou à très envie d'oublier", comme le souligne François. "Certains disent que le Pape est communiste", a-t-il lui-même évoqué sur le ton de l'humour. Ils ne comprennent pas que l'amour des pauvres est au cœur de l'Évangile. Une terre, un toit et un travail sont des droits sacrés. Exiger cela n'est pas du tout étrange, c'est la doctrine sociale de l'Église". In fine, le Pape a invité les chrétiens à remplir pleinement leur rôle, à agir et élaborer des programmes que l'on pourrait dire révolutionnaires, à revitaliser les démocraties...

Ces paroles fortes, prononcées à Rome, résonneront certainement à nos oreilles. Elles nous invitent - à tout le moins - à ouvrir les yeux, à ne pas nous résigner face aux inégalités sociales qui risquent encore de s'accroître au vu des politiques qui sont menées tant au niveau européen que belge...

// JOËLLE DELVAUX

(1) Une traduction française du discours du Pape, prononcé en espagnol, peut être consultée sur le site Internet du Vatican : <http://w2.vatican.va> (Francesco/discorsi/2014).
(2) À lire sur www.medelu.org
(3) À lire sur www.joci.org

SE PAYER UNE BRONCHITE, ÇA PEUT ARRIVER. NE PAS POUVOIR PAYER LES SOINS, JAMAIS.

C'EST POURQUOI NOUS REMBOURSONS À 100 % LES SOINS DE SANTÉ DES ENFANTS JUSQU'À 18 ANS.

Parce que la santé de vos enfants ne doit jamais dépendre de votre santé financière, la Mutualité chrétienne rembourse intégralement tous les soins des enfants jusqu'à 18 ans. Vos consultations chez les prestataires conventionnés qu'ils soient généralistes, spécialistes (pédiatres, ORL...), orthodontistes, infirmiers ou kinés ne vous coûteront donc rien, y compris à domicile. Pour en bénéficier, il suffit d'ouvrir gratuitement pour vos enfants un dossier médical global chez votre médecin généraliste. Bref, à la Mutualité chrétienne, vous avez l'assurance de ne pas vous sentir démunis face aux problèmes de santé de vos enfants.



Infos : 0800 10 9 8 7 - www.mc.be/100pour100rembourses

la solidarité, c'est bon pour la santé.

► Exprimer ses émotions

L'autrement dit est actif dans l'accompagnement au développement personnel. Partant du constat que la prise de conscience de ses besoins permet d'apaiser l'émotion, l'organisme a récemment édité la "roue des émotions". Cet outil permet d'identifier les sensations, les émotions et les besoins qui sous-tendent celles-ci. La "roue des émotions" se destine aux particuliers et aux professionnels. Elle se décline en deux versions : enfant et adulte.

Infos : La roue des émotions • 20 EUR • www.lautrementdit.net

► Futurs parents

La Faculté de psychologie de l'UCL s'intéresse aux liens entre émotions et santé (voir p.5). Plusieurs études liées à cette thématique sont actuellement menées, dont le "Mum's Lab". Ce projet se focalise sur les émotions des futurs parents. Dans le cadre d'une recherche, "Mum's Lab" recrute des couples qui attendent un enfant et n'ayant pas dépassé 14 semaines de grossesse.

Inscriptions via le site internet www.mumslab.com

► Imagine change de mine

En cette fin d'année 2014, le magazine *Imagine* demain le monde fait peau neuve. Ce bimestriel qui traite d'écologie, de sujets de société et des relations Nord-Sud se définit lui-même comme appartenant à la "slow press". Remanié, il présente désormais un format carré, plus ergonomique. Le magazine passe de 52 à 100 pages, partagées entre dossier, reportages et chroniques. Pas en reste, le site internet a, lui aussi, fait une cure de jouvence. *Imagine demain le monde* peut être consulté et commandé sur le site www.imagine-magazine.com

► C'est financé près de chez vous

Dans le cadre de son projet "C'est financé près de chez vous", le Réseau Financité octroie un prix pour récompenser des activités d'utilité sociale et/ou environnementale, dans les domaines suivants : coopération Nord-Sud, défense des droits de l'Homme, culture, éducation, environnement, développement local des territoires marginalisés. Jusqu'au 31 décembre, les internautes peuvent voter pour onze projets certifiés par le label Financité. La coopérative ou l'ASBL qui aura reçu le plus de suffrages se verra remettre 2.500 EUR sous la forme de financement.

Infos : www.cestfinancepresdechezvous.be

► Cotisations sociales pour indépendants

Dès le 1^{er} janvier 2015, Le calcul des cotisations sociales pour travailleurs indépendants change. Auparavant, celui-ci était effectué sur base des revenus de la troisième année précédant celle pour laquelle les cotisations étaient dues. Désormais, les cotisations d'une année déterminée seront calculées, sauf quelques exceptions, sur base des revenus de cette même année. Chacun pourra obtenir plus d'informations sur le portail de la sécurité sociale ou auprès de sa caisse d'assurances sociales.

Infos : www.socialsecurity.be

**Journée sans crédit
Ne signez pas n'importe quoi !**

"Un consommateur informé, c'est bien. Un consommateur protégé, c'est encore mieux". Telle est la devise de la journée sans crédit, cette année. Objectifs de la plate-forme à l'origine de cette mobilisation : informer sur les pratiques commerciales parfois cavalières et améliorer la législation pour mieux les encadrer.

La journée sans crédit est organisée par 19 associations belges et coordonnée par les Équipes populaires. Elle prend place à la veille des fêtes et du flot d'achats parfois funestes que cette période génère. L'intention s'affiche clairement : sensibiliser aux dangers du crédit facile et des pratiques commerciales abusives. La campagne annuelle est l'occasion d'un coup de projecteur sur la vaste problématique de l'endettement. "Gare au crédit facile", avertissait notamment la plate-forme en 2010. Aujourd'hui elle insiste et élargit son propos : "Ne signez pas n'importe quoi !".

Facture de GSM exorbitante, achat impulsif sur Internet, contrat signé dans une salle de fitness, etc. : certains achats ou contrats ne sont en effet pas étrangers aux ennuis pécuniaires. L'ensemble des pratiques commerciales – et pas seulement celles liées au crédit – sont visées. Car, "elles peuvent également être très problématiques et renforcer les risques de surendettement", constate la plate-forme.

"Les clauses abusives et trompeuses abondent dans certains contrats ainsi que dans de nombreuses pratiques de

marketing, de démarchage et d'acroche des consommateurs", relève Monique Van Dieren des Équipes populaires. La prudence et la vigilance sont de rigueur pour le consommateur lui-même. Et si la législation peut le protéger, elle n'est pas toujours connue. Surtout elle est insuffisante "si elle ne s'accompagne pas d'un renforcement des contrôles et des sanctions en cas d'abus". Récemment, des améliorations ont été décidées dans le champ de la législation sur le crédit à la consommation. À partir d'avril 2015, le prêteur devra notamment fournir la preuve qu'il a évalué correctement la solvabilité du consommateur. Mais la réglementation stricte ne rime pas nécessairement avec l'absence d'abus.

Ces 28 et 29 novembre, la plate-forme sera présente dans de nombreuses villes wallonnes et à Bruxelles. Elle distribuera un... bic aux passants, afin qu'ils ne signent pas n'importe quoi !

// CD



► Plus d'infos :

"Ne signez pas n'importe quoi", dossier de la revue *Contrastes*, n°164, sept.-oct. 2014 (disponible au prix de 2 EUR via les Équipes populaires) • 081/73.40.86 • www.journeesanscredit.be

**Handicap
Une chasse aux chômeurs inutile**

À l'approche du 1^{er} janvier 2015, une quinzaine d'associations s'inquiètent du sort des demandeurs d'emploi en situation de handicap.



Les associations actives dans l'accompagnement des personnes handicapées sont inquiètes. À partir du 1^{er} janvier prochain, de nombreux bénéficiaires d'une allocation d'insertion (octroyée aux demandeurs d'emploi sur la base de leurs études) arriveront en fin de droit. Parmi eux, se trouve un nombre important de personnes en situation de handicap. Une prolongation de leurs droits pendant deux ans est possible à la double condition suivante : le demandeur d'emploi doit être reconnu inapte au travail à au moins 33% par l'Onem et doit suivre un trajet d'accompagnement organisé ou reconnu par le service régional de l'emploi (Actiris ou Forem). Les personnes arrivant en fin de droit et ne remplissant pas ces deux conditions perdront leur allocation d'insertion. Elles seront contraintes de demander de l'aide au CPAS ou de s'adresser au SPF des Affaires sociales pour demander une allocation de remplacement de revenus. Le hic : le droit à cette allocation n'est ouvert qu'à ceux ayant une incapacité d'au moins

66%. "Dans les deux années qui viennent, un nombre important de personnes pourrait basculer dans un régime d'assistance, voire dans la pauvreté", s'inquiète Emilie De Smet, Secrétaire politique d'Altéo, mouvement social de personnes malades, valides et handicapées. "Certaines personnes n'auront d'autre choix que s'en remettre à la solidarité familiale et d'entraîner leur entourage dans l'appauvrissement".

Avec une quinzaine d'autres acteurs de la société civile, Altéo réclame de véritables moyens pour soutenir ce public fragilisé, confronté à un marché de l'emploi particulièrement difficile et à des services d'aide à l'insertion professionnelle débordés. "Faire la chasse aux chômeurs, particulièrement ceux qui sont fragilisés par leur état de santé, ne sert à rien. Il faut plutôt une politique inclusive d'aide à l'intégration professionnelle. Personne ne doit rester au bord de la route".

► Plus d'infos : 02/246.42.26 • www.alteosbl.be

**Electricité
En quête de "citoyens effaceurs"**

Face à l'éventualité d'un délestage électrique, certains acteurs proposent des solutions originales, faisant appel à la solidarité et à l'innovation. L'un d'eux, Factor-X, veut créer une "réserve d'effacement".

Pour faire face à l'éventualité d'un délestage (lire *En Marche* du 6 novembre dernier), il est possible de s'informer sur le site du gouvernement fédéral (www.offion.be) qui, parmi d'autres informations, distille des conseils aidant à diminuer sa consommation d'électricité. D'autres acteurs vont beaucoup plus loin comme Factor-X, une société de consultance en innovation. Celle-ci propose de créer une "réserve d'effacement". Il s'agit, en quelque sorte, d'une centrale électrique à l'envers. Comprenez : des citoyens s'engagent à diminuer volontairement leur consommation dans les moments où la demande d'électricité sur le réseau est la plus forte. Le but de Factor-X est d'atteindre une capacité de 400 MW d'ici à la fin décembre, soit l'équivalent de la capacité d'une centrale au gaz. L'initiative se veut absolument non commerciale. Il s'agit de créer un cadre organisationnel permettant de soulager le réseau via le report de millions de petites consommations individuelles vers les heures creuses. En pratiquant ce système (déjà opérationnel pour les industries), Factor-X espère quantifier avec une certaine précision l'effort que la collectivité peut s'engager à réaliser, ce que de simples conseils d'utilisation rationnelle de l'énergie ne peuvent atteindre.

Et à le faire savoir aux responsables de la gestion du réseau.

Concrètement, chaque volontaire répond en ligne à une série de questions sur sa consommation énergétique et sur les gestes qu'il est prêt à consentir (prévenu par SMS) en cas de menace de délestage : éteindre des lampes ou des plaques de cuisson, mettre au repos des appareils électroménagers, éviter d'ouvrir congélateur et surgélateur pendant deux heures, renoncer à un bain ou une douche si l'on possède un chauffe-eau électrique, manger froid, etc. Le tout aux moments fatidiques : les débuts de soirées hivernales. Selon son degré d'engagement, l'intéressé peut choisir le nombre de jours (de un à quatre) où il est prêt à faire un effort. La dimension ludique et conviviale n'est pas absente : s'inscrire dans cette réserve citoyenne, c'est en effet découvrir de nouvelles façons de cuisiner, de passer ses soirées entre amis, avec ses voisins ou en famille, etc. Des soirées "no black out" sont suggérées... Bref, une réponse plus solidaire et dynamique que strictement technologique.

// PHL

► Plus d'infos : 02/387.17.87 • www.citizensreserve.factorx.eu



Psychologie

Émotions et santé : un duo gagnant

Nos émotions - comme la colère, la joie, la tristesse, la peur... - ont du pouvoir. Elles orientent nos comportements, nous informent sur nos besoins, guident nos choix. Être capable de les comprendre, de les réguler a une influence sur notre santé mentale, mais physique aussi. Une étude universitaire et de la Mutualité chrétienne l'atteste pour la première fois.

Des recherches scientifiques avaient déjà montré que le niveau de compétences émotionnelles d'un individu agit dans des domaines importants de la vie, explique le professeur Moïra Mikolajczak de l'UCL. Précision d'entrée: quand ils parlent de compétences émotionnelles, les chercheurs se réfèrent à cinq aptitudes: identifier ses émotions, les comprendre, les exprimer de façon socialement acceptable, les réguler, les utiliser. Sans trop de surprise, il est attesté que des compétences émotionnelles élevées ont un effet positif sur un premier domaine: la santé mentale. Moins de stress, moins d'anxiété, des phobies moins sévères. "Ceci ne veut pas dire que la personne davantage à l'écoute de ses émotions ne va jamais développer une dépression ou ne va jamais souffrir de troubles anxieux", précise le professeur. Mais il en faudra

beaucoup plus dans le plateau de cette personne avant qu'elle ne craque". Globalement les compétences émotionnelles permettraient d'être plus heureux, plus satisfait... Autre sphère bichonnée: les relations sociales (familiales, conjugales, professionnelles). Certaines études ont indiqué que les individus aux compétences émotionnelles élevées sont moins souvent en conflit avec leur proches, plus appréciés, nourrissent des relations plus durables et plus profondes. Là aussi, il s'agit de statistiques, et donc de tendances globales. Troisième domaine déjà exploré: les performances au travail et les compétences managériales. Elles aussi auraient un lien avec les compétences émotionnelles. Plus celles-ci sont élevées moins la personne est envahie par le stress, plus elle est enthousiaste...



© LEE/IMAGE BELGIAN/AGE

Comment mieux vivre avec ses émotions ?

Lectures d'ouvrages pratiques ou de réflexion sur les émotions, formations à la gestion des émotions, programme de pleine conscience, psychothérapies... Plusieurs canaux existent pour développer ses compétences émotionnelles. Et l'offre s'enrichit. Même si le rêve exprimé par certains de voir intégré ce type de matière dans l'enseignement de manière systématique n'est sans doute pas pour demain.

Quelle forme peuvent prendre les premiers conseils? Dans l'ouvrage "Vivre mieux avec ses émotions", les auteurs détaillent "des petits gestes qui sauvent".

- > **Résoudre immédiatement les petits désagréments.** Ceux-ci déclenchent des émotions négatives fréquentes et chroniques, qui peuvent perdurer tant que le problème ne sera pas réglé. L'accumulation de petits désagréments affecterait autant qu'un grand événement difficile à vivre. En bref, évitons de procrastiner (reporter au lendemain).

- > **Identifier les défauts qui nous pourrissent la vie.** Désorganisation, procrastination, impulsivité... "Nous passons énormément de temps à souffrir de nos défauts et très peu de temps à les changer". Pas facile mais "cela en vaut la chandelle".
- > **Prendre le temps de se relaxer.** Plusieurs manières de se relaxer: les activités apaisantes et les techniques de relaxation dirigée.
- > **Éviter la malbouffe... mais avoir toujours un sucre sur soi.** "Si vous devez régler un conflit avec votre conjoint ou un membre de votre famille,

Qu'entend-on par "compétences émotionnelles"?

Il est parfois très difficile de saisir notre pouls émotionnel, d'aller au-delà d'un constat général tel "je me sens bien ou mal". Est-ce que l'on éprouve de la colère? De la frustration? Ou de la honte? De la culpabilité? Est-ce plutôt de la tristesse? Ou s'agit-il d'un savant mélange de plusieurs émotions?

Joie, fierté, émerveillement, enthousiasme, mais aussi colère, tristesse, anxiété, dégoût... la palette est étendue. Ou'elles soient agréables ou pas, "les émotions sont des compagnons de vie indispensables!", observent Martin Desseilles et Moïra Mikolajczak, respectivement psychiatre et docteur en psychologie. "Si nos émotions, même les plus difficiles, ont une utilité, cela ne veut pas dire qu'il faille les laisser nous envahir à tout moment. Les émotions sont indispensables à la vie, mais, pour une vie épanouie, nous devons être capables de gérer et réguler une partie d'entre elles."

Les compétences émotionnelles renvoient à notre manière de traiter ces sentiments, ces émotions agréables et désagréables. Les chercheurs utilisent aussi le terme d'"intelligence émotionnelle" ou de "quotient émotionnel". Mais la notion de compétences a l'avantage d'inclure que la situation n'est pas figée. Car des compétences, on peut les améliorer.

Les spécialistes distinguent deux versants aux compétences émotionnelles: elles sont intra ou interpersonnelles. Les unes se déploieront dans le traitement de nos propres émotions: les identifier, comprendre ce qui les déclenche, savoir les exprimer d'une manière adéquate, pour les réguler et les utiliser à bon escient. Moïra Mikolajczak exemplifie: "une personne qui exprime bien ses émotions est capable d'expliquer calmement, au moment opportun, pourquoi cette situation la met en colère et ce que l'autre peut faire pour l'apaiser. Une personne qui n'est pas compétente dans l'expression des émotions choisira mal son moment, s'exprimera en criant, ou râlera ou boudera sans rien dire". Quant aux compétences interpersonnelles, elles sont relatives aux aptitudes à lire, à comprendre... l'état émotionnel d'autrui. Là aussi, il n'est pas toujours évident d'interpréter l'émotion de l'autre, de trouver les mots pour l'apaiser... Chacun y réussit plus ou moins bien.

Premières objections

Malgré l'étendue de ce champ d'études, "nous ne disposons encore d'aucune donnée scientifique permettant d'établir à grande échelle un lien objectif entre compétences émotionnelles et santé", déclare cette spécialiste de l'UCL. Des études avaient bien montré par exemple que des personnes avec de moindres compétences émotionnelles avaient tendance à se plaindre plus de maux de tête, de dos, de ventre... Mais cela n'avait jamais été testé de manière objective. "C'est cette relation d'influence entre compétences émotionnelles et santé que des chercheurs de l'UCL, de la KUL et de la MC viennent de sonder. En particulier le lien entre ces compétences et le recours aux soins de santé: nombre de consultations de médecin, consommation de médicaments, durée d'hospitalisation..."

Leurs sources? Près de 11.000 formulaires de réponses remplis par des membres de la Mutualité chrétienne, et extraits d'un plus vaste échantillon, avec un souci particulier d'être représentatif de l'ensemble de la population belge. Le tout anonymisé et récolté - comme il se doit - avec l'autorisation des personnes concernées.

Influence sur la santé?

Des analyses statistiques de ces données, il ressort qu'une relation existe bel et bien entre soins de santé et compétences émotionnelles. Ces dernières lorsqu'elles sont élevées - d'après des mesures auto-rapportées - vont de pair avec une consommation réduite de médicaments, un nombre de consultations chez les médecins inférieur à la moyenne, un nombre inférieur aussi de jours d'hospitalisation. Ainsi d'après l'étude, les deux variables les plus probantes pour prédire notre état de santé se trouvent être l'âge et les compétences émotionnelles intrapersonnelles c'est-à-dire relatives aux émotions de l'individu lui-même (distincte de la compétence à lire les émotions d'autrui).

Agent de prévention

Deuxième leçon majeure de cette étude: les compétences émotionnelles atténuent les effets de certains facteurs de risque sur la santé, comme l'indice de masse corporelle élevé, le peu d'activité physique ou le faible niveau de formation... L'alimentation, l'exercice physique, le niveau socio-économique, le soutien social, la consommation d'alcool et de tabac comptent en effet parmi les éléments considérés comme "prédicteurs" de bonne ou mauvaise santé. Les chercheurs ont tenté de savoir si les compétences

Nous ne disposons encore d'aucune donnée scientifique permettant d'établir un lien objectif entre compétences émotionnelles et santé...

émotionnelles pouvaient moduler les effets de ces prédicteurs connus, les réduire en fait. Et cela semble être le cas pour certains d'entre eux. Concrètement, une personne qui pratique peu d'activité physique et qui a de faibles compétences émotionnelles passera en moyenne presque deux jours de plus à l'hôpital par an, qu'une personne tout aussi peu sportive mais davantage apte à réguler ses émotions. Autre exemple: une personne

âgée avec des compétences émotionnelles faibles consommera près de 180 doses de médicaments de plus par an qu'une personne âgée avec des compétences émotionnelles élevées.

"Les compétences émotionnelles sont un prédicteur significatif et pourtant négligé de la consommation de soins de santé", conclut Moïra Mikolajczak. Son avantage, c'est que contrairement à l'âge par exemple, il peut être modifié", avance-t-elle confiante. Le focus est mis jusqu'à présent sur l'hygiène alimentaire et l'activité physique - pensons à l'adage "5 fruits et légumes par jour et 30 minutes d'exercices physiques". Sans doute, et c'est l'avis des auteurs de l'étude, les campagnes de prévention devraient-elles intégrer la gestion des émotions.

// CATHERINE DALOZE

>> Plus d'infos sur : www.mc.be/compétence-emotionnelle

ner" sur les douleurs du passé et anticiper moins anxieusement les tracés futurs.

- > Un dernier conseil, plus surprenant, avancé par les auteurs de l'ouvrage: **ôter de sa vue ce qui fait penser à l'argent.** En effet, "on pourrait comparer l'effet des magazines de luxe à celui qu'une énorme part de gâteau aurait sur un diabétique qui doit perdre du poids: agréable au moment même, mais insidieusement délétère sur le long terme", indiquent Martin Desseilles et Moïra Mikolajczak.

>> Plus d'infos: M. Desseilles & M. Mikolajczak, "Vivre mieux avec ses émotions", éd. Odile Jacob, 2013. Et d'autres supports tels: Ilios Kotsou, "Petit cahier d'exercices d'intelligence émotionnelle", éd. Jouvence, 2011.

Sans-abri

Un toit et des murs, sans attendre

Une partie des personnes vivant à la rue n'a qu'un faible espoir de revivre un jour dans un logement et de s'y reconstruire. "Housing First", en cours d'expérimentation dans les grandes villes belges, a l'ambition de renverser la vapeur. Le concours des propriétaires, grands ou petits, est indispensable.

Housing First est un laboratoire social qui, lentement mais sûrement, se met en place dans les grandes villes du pays où (sur)vivent un nombre croissant de Sans domicile fixe (SDF) : Bruxelles, Liège, Charleroi, Anvers et Gand. À l'heure où ces lignes sont écrites, 92 hommes et femmes en sont les acteurs et bénéficiaires principaux. Leur point commun : avoir vécu de longues années à la rue et, pour une grande partie, avoir connu un lourd parcours d'assuétudes conjuguées à une pathologie mentale. Quinze mois après le début de l'expérimentation, toutes ces personnes vivent sous un toit, gage de sécurité et – c'est le but – promesse d'une stabilisation psychique et sociale devant mener à la formulation d'un nouveau projet de vie.

D'origine américaine, Housing First dit bien ce qu'il veut dire : "le logement d'abord". "Il faut oser le logement, même - et surtout - avec les publics les plus déracinés", explique Coralie Buxant, sa coordinatrice. L'originalité est qu'au lieu d'envisager le retour du sans-abri dans un logement au terme d'un parcours progressif de resocialisation, on le lui offre directement, sans attendre. Enfin... "offrir" n'est pas le bon mot : le bénéficiaire signe le contrat de bail et paie le loyer lui-même. Il doit donc bénéficier d'une allocation ou du revenu d'intégration. Pas d'autre condition, si ce n'est la motivation. "Même si ce n'est pas toujours formalisé ni conscientisé comme tel, beaucoup d'intervenants sociaux chargés des sans-abri procèdent par étapes", explique Coralie Buxant. Avant de pouvoir vivre sous un toit à lui, le SDF doit en quelque sorte faire ses preuves : être hébergé sans heurt dans un abri de nuit, puis un abri de jour, puis en maison d'accueil, ensuite

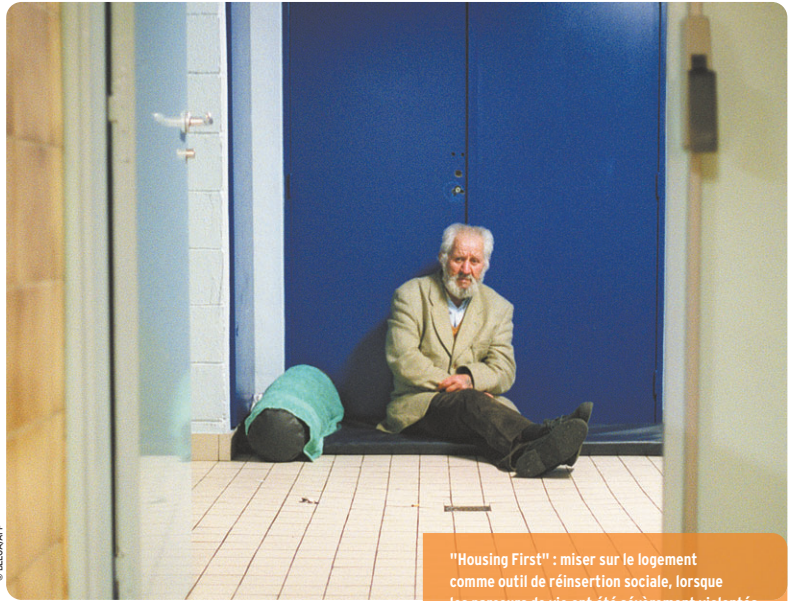
dans un logement de transit supervisé, etc. Ce modèle assez cloisonné, (à chaque étape, un intervenant social différent) repose sur des habitats collectifs. Il convient très bien à certains publics. Mais d'autres, au parcours de vie sévèrement chahuté, n'ont aucune chance d'aller jusqu'au stade du logement et d'une vraie remise en projet."

Une solitude étouffante

Dans la "philosophie" de Housing First, déjà pratiquée ici et là informellement, le logement n'est plus une fin, mais un moyen d'intégration. Cela passe, une fois le sans-abri relogé, par un accompagnement psycho-social rapproché. "Après des années entières passées à la rue, la solitude ou le simple fait de vivre dans le silence peuvent être de terribles facteurs d'anxiété", constate Arnaud Jacquinet, assistant social et "capteur de logement" (ci-dessous) au Relais social de Liège. Il faut souvent des mois pour se sentir bien dans son logement et se l'approprier réellement. Cela peut passer, paradoxalement, par un stade de résurgence de la maladie mentale.

Cet accompagnement dépasse largement la gestion des relations – parfois difficiles – entre le propriétaire et son nouveau locataire. Il se réalise en étroite collaboration avec les services spécialisés présents dans chaque ville concernée. Grâce à leur présence sur le terrain, ceux-ci connaissent généralement certains bénéficiaires avant même qu'un logement leur ait été trouvé. Bref, un travail de réseau et de partenariat.

Et ça marche ? "Moins de 5 % des bénéficiaires refusent l'accompagnement psychosocial, se réjouit Coralie Buxant. Après environ six mois de vie sous un toit, la plupart prennent en



"Housing First" : miser sur le logement comme outil de réinsertion sociale, lorsque les parcours de vie ont été sévèrement violents.

charge leur santé physique et mentale. Des problèmes graves restés non soignés pendant des années, diabète, troubles respiratoires chroniques, etc. trouvent une solution ou sont enfin traités médicalement." Quant à la toxicomanie, il est encore trop tôt pour l'évaluation. Normal : on n'enraye pas une assuétude en quelques mois. "Notre but n'est pas de l'arrêter à tout prix : ce serait illusoire. Mais, au moins, nous diminuons les risques liés à la consommation du produit (NDLR : infections, maladies sexuellement transmissibles, délinquance, etc.)."

Manque de logements

Autre critère d'évaluation : le paiement du loyer. La grande majorité des locataires ex-SDF s'en acquittent, malgré le poids énorme dans leur budget. La grande difficulté se situe plutôt en amont : trouver des logements salubres à un prix acceptable. Du côté du marché public, les solutions se négocient au cas par cas selon les villes

concernées. En Flandre, le Code du logement prévoit des facilités pour les initiatives Housing First si elles se mènent avec les CPAS. À Charleroi, par exemple, la société locale de logement sociaux a mis les gouttes d'huile nécessaires pour accélérer la mise à disposition de logements adéquats. Il faut dire que les pouvoirs publics

sont plutôt confiants : le "labo" Housing First fait l'objet d'un protocole d'expérimentation scientifique qui, supervisé par le Secrétariat d'État à la Pauvreté, doit voir à quelles conditions ce modèle made in USA peut se développer chez nous. Un suivi comparatif est réalisé avec deux groupes de contrôle. Evaluation finale : août 2015.

// PHILIPPE LAMOTTE

>> Plus d'infos : www.housingfirstbelgium.be

"Après quelques mois de vie sous un toit, les problèmes de santé, longtemps négligés, sont mieux pris en charge."

Dans l'approche de "Housing First", le logement n'est plus une fin, mais un moyen d'intégration.

"Je veux être utile"

"Mon cœur va exploser, j'ai si mal..." En pleurs, Wahiba, 52 ans, porte les mains sur ses tempes et ferme les yeux. Depuis dix mois, elle occupe un petit trois pièces dans le quartier du Longdoz (Liège) mis à sa disposition par Housing First. La vie à la rue, cette ancienne infirmière la connaît comme sa poche. Trois ans de galère, blottie dans les recoins de la gare des Guillemins, rackettée par d'autres SDF, agressée sexuellement, réveillée par les chiens du service de sécurité. "L'hiver, c'est abominable...".

De son histoire et de la perte du logis, on ne saura rien. Juste que son mari "ne la respectait pas". Aujourd'hui, elle a enfin son propre toit. Une cuisine, une douche, un lit, une TV... Mais surtout, ce bien inestimable : la sécurité. Elle sait pourtant qu'il est trop tôt pour envisager le moindre projet. Elle dit d'ailleurs être dénuée de la moindre envie. Pire, elle ne fait que broyer du noir. "La rivière (NDLR : la Meuse), là-bas, me regarde et me défie. Et si je m'y jetais ?" Psychotique, plusieurs fois hospitalisée, Wahiba ne tient le coup qu'à force de médicaments et d'injections. Pendant la discussion, elle ne cesse de manipuler des plaquettes de pilules et allume cigarette sur cigarette. "Je ne veux pas voir ma propriétaire. Je ne sais pas communiquer avec elle, ni avec personne : je suis trop agressive. Je dois me protéger".

Heureusement, il y a son "accompagnateur social". Il lui a fourni des tringles et des rideaux. Il l'accompagne à l'hôpital pour les injections. Il prend les contacts avec sa propriétaire et son administrateur de biens. Surtout, il passe régulièrement et prend le temps de l'écouter. Car Wahiba, volontairement recluse, ne fait presque rien de ses journées. Si ! Elle frotte, elle récuré, elle asticote son intérieur. Des heures et des heures, de jour comme de nuit. Tard dans la conversation, elle consentira entre ses dents à évoquer son passé. "J'ai été souillée. Et je le resterai à jamais"... De temps à autre, elle fréquente l'abri de jour et ses anciens compagnons. Mais elle sait que cela ne lui apporte rien de bon.

Une situation sans issue ? Pas sûr. Wahiba en a marre de recevoir. Elle veut rendre, "être utile et servir à quelque chose". Elle vient de s'inscrire à une formation aux rudiments de l'informatique. Elle y ré-entraîne sa mémoire. Elle y apprend à respecter un horaire. Elle s'est achetée un maillot, elle qui aimait tant nager autrefois. Bientôt, elle osera peut-être plonger dans une piscine. "J'ai encore de belles jambes... Parfois, j'ai même envie de galipettes..." glisse-t-elle avec un sourire facétieux. Au fond de sa détresse subsistent encore l'humour et une étonnante lucidité qui la fait citer La Fontaine et des personnalités politiques. De précieux moteurs pour redémarrer un jour dans la vie ?

// PHIL

Profession : "capteur" de logements

Arnaud Jacquinet est assistant social au Relais social de Liège. Sa tâche : trouver des logements salubres à moins de 350 à 400 euros par mois. Et, une fois le contact pris avec le propriétaire, lui parler du candidat locataire et de la démarche Housing First. "Là démarrent les difficultés. Si le candidat est au chômage, passe encore... Mais s'il dépend du CPAS ! Les portes se ferment aussitôt..."

Alors, il faut convaincre, jouer au feeling en fonction de l'interlocuteur. C'est qu'il y a de tout : "le petit propriétaire qui craint pour la sécurité de son unique bien familial en location, comme le multipropriétaire qui perçoit en Provence ses cinquante loyers mensuels. Par respect pour la vie privée du candidat, je ne peux évidemment pas déballer toute son anamnèse. Mais je ne peux pas non plus cacher la nature de son parcours. Certains propriétaires disent 'oui' par philanthropie ou pour 'donner une chance'. D'autres parce qu'ils sont sensibles à l'idée d'une expérimentation soutenue par le

gouvernement". Autres tâches d'Arnaud : préparer le candidat – physiquement et mentalement – à la rencontre avec le propriétaire et traquer les clauses abusives dans le contrat de bail ("On voit de tout ! Or nos candidats, impatients, sont souvent prêts à signer les yeux fermés").

Ensuite, assurer la médiation dès qu'un problème survient. "Être locataire, c'est un métier. Certains doivent tout (ré)apprendre : on ne sonne pas chez son voisin à deux heures du matin ; on n'invite pas d'anciens amis SDF pour faire la fête ; on ne fait pas la manche devant son logis, etc. Parfois, j'ai le rôle du méchant..." Le métier est exigeant, parfois décourageant. Il réclame une grande présence et un sens aigu de la médiation. La récompense suprême ? "Lorsqu'un locataire, satisfait, me contacte pour mettre un deuxième logement à la disposition de Housing First".

// PHIL

Vie quotidienne

Affronter l'hiver sans le craindre

Doucement, les températures baissent. Les jours raccourcissent. Nous sommes bel et bien à quelques semaines de l'hiver. Mais avant que le froid nous engourdisse, quelques conseils s'imposent pour traverser sereinement et en pleine forme cette période de l'année. À vos bonnets, gants et écharpes !

"Je déteste l'hiver et le froid", "Dur, dur de partir le matin quand il fait encore noir et de rentrer le soir quand le soleil est déjà couché", "Quel sale temps !" ... Les plaintes concernant l'hiver commencent. Pourquoi sommes-nous si hostiles à cette saison ? Le froid, l'obscurité, les microbes en tout genre qui courent... doivent y être pour quelque chose. Et pourtant, il existe mille et une façons d'apprécier ces quelques mois et d'en profiter pour garder la forme.

Bien emmitoufflés

Rien de plus désagréable que de frissonner tout au long de la journée ! Bien choisir ses vêtements permet de rendre les périodes de froid moins difficiles à supporter. Mais il faut rester confortable dans ses habits : ne pas grelotter mais ne pas étouffer non plus ! Pour cela, la méthode des couches superpo-

Une matière coupe-vent et imperméable est à privilégier pour la couche extérieure. Toutefois, elle doit permettre d'évacuer la transpiration.

sées, tel un oignon, est idéale. Cette façon de se vêtir permet de se sentir à l'aise rapidement. Souvent, en se baladant en ville ou en allant au travail, on passe d'une zone chaude à une zone froide en peu de temps. Certaines matières qui respirent moins, comme le coton, sont à éviter pour la couche de base, à même la peau. En effet, ce vêtement doit pouvoir sécher rapidement pour ne pas accumuler une humidité qui mettrait en péril tout l'équilibre de chaleur. Le polyester ou les fibres naturelles comme la laine ou la lanelle sont très efficaces pour garder le corps au sec. Une matière coupe-vent et imperméable est à privilégier pour la couche extérieure. Toutefois, elle doit permettre d'évacuer la transpiration. Tandis qu'entre ces deux couches, un "isolant" doit être présent, comme la laine ou la fibre synthétique. On observe également une grande déperdition de chaleur au niveau de la tête et du cou. Pour cela, les garder au chaud permet de ne pas se refroidir trop vite.

Bouger par temps froid

La recherche de chaleur par temps froid peut pousser certains à abandonner les sorties. Pourtant, l'hiver n'empêche pas de mettre le nez dehors. Que du contraire. "Si on se couvre raisonnablement, il ne faut pas hésiter à sortir régulièrement", confirme le docteur Lawrence Cuvelier, vice-président de la Fédération des associations de médecins généralistes de Bruxelles. *« Ce conseil vaut également pour les enfants. Le vent et la pluie ne doivent pas être des obstacles. Par contre, on se méfiera d'un beau ciel bleu par un froid intense car cela peut être trompeur. Dans ces conditions météorologiques,*

À la mer, en ville ou à la campagne, un bon bol d'air reste vivifiant.

Le spleen de l'hiver

Un peu plus de 5% de la population serait affectée par la dépression saisonnière. Le peu de luminosité durant les mois d'hiver et la météo maussade en seraient la cause. Certaines personnes se sentent extrêmement fatiguées, tristes, ne trouvent aucune énergie... Si ces symptômes persistent, il est conseillé de consulter son médecin généraliste.

"Un manque de lumière est responsable de cette dépression, explique le docteur Lawrence Cuvelier. Elle survient souvent en automne." Pour l'éviter, on veillera à ne pas vivre dans une ambiance sombre : laisser entrer chez soi la lumière naturelle, privilégier des peintures claires pour les murs de sa maison, allumer des bougies d'ambiance... La luminothérapie - qui consiste à exposer ses yeux à une source de lumière intense, proche de l'effet des rayons du soleil - peut être suggérée par un médecin afin de combattre les symptômes de la dépression.

L'hiver ne doit pas être synonyme d'hibernation, d'isolement. Les contacts avec l'entourage restent très importants pour conserver moral et bonne humeur. Les activités extérieures ne doivent pas s'arrêter sous prétexte des jours qui raccourcissent ou du froid. Pourquoi ne pas profiter de ces mois d'hiver pour s'inscrire au cours de dessin ou de cuisine qu'on a toujours eu envie de suivre, pour s'offrir une séance de sauna ou pour organiser une balade entre amis en poursuivant par un goûter devant un feu de bois ? Les activités possibles en hiver sont bien plus nombreuses qu'on ne le croit. Il suffit de se laisser porter par la douce bise.

//VT



L'hiver est l'occasion de sortir ses plus beaux lainages. Attention : il faut organiser les couches de vêtements intelligemment.

la pollution est maintenue au sol (NDLR : c'est le cas lorsque les météorologistes parlent de smog). Il faut alors éviter les exercices trop intenses". Et si la neige est au rendez-vous, des balades à pied ou en tirant les enfants sur un traîneau sont de véritables séances d'exercices physiques, qui font un bien fou au corps... et au moral.

Dehors les microbes !

Bouger l'hiver permet de garder forme et santé. Et contrairement à ce que l'on pourrait croire, rester à l'intérieur au chaud n'est pas la solution miracle pour se mettre à l'abri des microbes. "Pendant cette saison, les gens ont tendance à vivre davantage dans des lieux confinés. Les maisons sont fort chauffées, l'air y est donc plus sec. Le dessèchement est le problème principal de l'hiver. Les voies respiratoires manquent d'humidité. Ce qui favorise les infections", explique le D^r Cuvelier. Et il rassure : "Il est tout à fait normal d'en être atteint de quelques-unes durant les mois froids". Grippe, rhume, gastroentérite... les microbes circulent et prolifèrent dans les intérieurs. C'est pourquoi aérer une dizaine de minutes par jour, même par temps très froid, est utile pour assainir l'air ambiant. Les règles d'hygiène de base lorsqu'on est malade (se laver les mains, éternuer dans son coude, utiliser des mouchoirs jetables...) restent en vigueur pour éviter la contamination. L'hiver est une période plus rude pour certains. Les tout-petits et les personnes âgées sont plus fragiles face aux offensives hivernales. C'est pourquoi des conseils s'adressent spécifiquement à eux. La vaccination contre la grippe est recommandée aux 65 ans et plus, par exemple. Pour les plus petits, on veillera à bien les couvrir lors de sorties pour éviter l'hypothermie ou les engelures.

Les microbes prolifèrent dans les intérieurs. D'où l'importance d'aérer les pièces une dizaine de minutes par jour.

La peau mise à mal

La sécheresse des intérieurs due au chauffage et le froid extérieur mettent à l'épreuve l'épiderme. "Cela a pour conséquence de déshydrater la peau, ajoute le D^r Cuvelier. Des irritations et de l'eczéma peuvent apparaître." Utiliser un humidificateur permet de réguler l'hydrométrie de la maison. Le taux idéal d'humidité se situe aux alentours des 30%. De plus, à la recherche constante de chaleur, en hiver, les personnes ont tendance à se plonger dans un bon bain chaud ou sous une douche brûlante. Une habitude qui n'est pas sans conséquence néfaste pour les peaux fragiles. En cas d'eczéma, de crevasses ou de gerçures, on évitera d'abuser de savon. Ceux moins agressifs pour la peau sont doux et sans parfum. Pour bien l'hydrater,

des crèmes et baumes sont recommandés et pour être plus efficaces, ils doivent être appliqués juste après la douche sur un épiderme encore humide.

Par les jours de grand soleil, notamment lorsque le sol est recouvert de neige et qu'il y a donc une grande réverbération des rayons solaires, on pensera à enduire de crème solaire anti-UV les zones de peau découvertes. On oublie facilement à cette période que l'astre du jour peut être un ennemi. Même s'il réchauffe peu, ses rayons sont tout aussi dangereux pour l'épiderme. Les yeux peuvent aussi en souffrir. Les lunettes de soleil ne doivent donc pas être rangées au placard le temps de la saison froide.

Des aliments à privilégier

"En hiver, le corps consomme naturellement plus de calories, souligne le docteur Lawrence Cuvelier. Il faut donc veiller à garder une alimentation équilibrée. Par ailleurs, la pénurie des rayons de soleil peut mettre à mal notre taux de vitamines D (NDLR : importante pour l'absorption du calcium, la vitamine D a des effets bénéfiques sur la prévention du diabète, de l'ostéoporose, de certains cancers...). En hiver, on peut constater des carences chez certains patients surtout ceux à la peau foncée." La consommation de poissons gras, comme le saumon, le hareng ou le maquereau est ainsi recommandée pour ses apports tant en vitamines D qu'en oméga-3, des graisses

polyinsaturées essentielles pour notre organisme. D'autres aliments présentent un bon apport en vitamines D, comme le lait, le fromage, les poissons de soja... De plus, pour combattre les microbes et renforcer le système immunitaire, rien de tel que de manger des aliments riches en vitamine C, comme les agrumes. Sans oublier de boire toujours autant d'eau qu'en été, car même si la sensation de soif est peut-être moins présente en hiver, le corps a besoin d'être autant hydraté en eau que durant les mois les plus chauds. Ainsi, il est recommandé de boire un litre et demi à deux litres d'eau par jour.

Avec ces conseils en poche, il n'y a plus lieu de craindre les quelques mois qui arrivent. Rien de tel que d'affronter l'hiver la tête haute en profitant pleinement de ses joies. Que ce soient des promenades en forêt sur des tapis de feuilles colorées, des balades vivifiantes le long de la mer ou des cours d'eau ou encore du patin à glaces, de la luge et des batailles de boules de neige, cette saison réserve de belles surprises dont il faut savoir profiter car le printemps arrivera vite...

//VIRGINIE TIBERGHEN

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 BI.
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 5/12 pour l'édition du 18/12.

le lundi 15/12 pour l'édition du 8/01.

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.

Divers

Av: volet alu extérieur, dble, parois, L:1.650, H:1.410, état neuf. 55€. 0471-42.78.82. (D50775)

Av: service à verres ciselés, 51 pcs, année 30, 12x bière, 10x champagne, 8x vin rouge, 10x vin blanc, 1x liqueur, 75€. 0477-74.12.44. (D50755)

Av: lève-personne + harnais, ét. impecc., peu servi, très facile d'usage, mouvement par vérin hydraulique actionné par un moteur électr., 600€. 0478-65.26.34. (D50763)

Av: lit médical d'occasion, prix 60€. 02-215.29.91 (Bruxelles). (D50771)

Av: 45 livres sur la chasse, 16 illustrés et 29 réctés, faire offre. 087-22.10.43. (D50767)

Av: en lot, cartes postales très anciennes, cartes vues et fantaisies, +/- 500 cartes. 056-33.20.47-0497-28.59.36. (D50766)

Av: box de voiture marque Norauto, mble. tv en cerisier 4 portes 1 tiroir, armoire pour CD ou K7 avec porte vitrée. 056-33.75.96 ou 0472-44.85.29. (D50764)

Av: broyeur branches en longueur, Top Craft TCH 2543, prix 40€, très peu servi, à enlever à 1200 Bxl. 0495-51.05.45. (D50763)

Av: encyclopédia Britannica (angl.), 23 volumes+index, 1969 + 200e anniversaire, white impérial, emballage d'origine, 400€ ferme. 010-86.10.33. (D50758)

2 faut.élect. cuir et bois pouv. s'étendre en lit, 1 faut.club élect. cuir gris, micr-ond/grill, aspirateur s. sac et 1 de table, coupe hale et coupe bordure, lit camp 2pcs etc. 019-63.2130 (D50754)

Av: vêtements homme, sport et ville, T: LXL, pulls, vestes, pantalons de marque et costumes de marque, collectionneur cartes postales 1914. 0470-68.87.21. (D50744)

Recherche anc. vieilles plaques de réclame en émail, prod. alimentaire, boissons: bière, spa, aija, etc..., anc. plâtre publicitaire de 10 à 1.000€ et +. 0475-690.445 - joki01@telenet.be (D49976)

Av: lit médical électr. avec perroquet, lève-pers. avec harnais, chaise roulante électr., chaise douche/wc, état impecc., peu utilisé, photos dispo, prix à disc. 0472-46.97.35 Visé. (D50708)

Av: services à dîner, à café, couverts et coffrets couverts, 450€. 019-69.96.91 (Braives-Fallais). (D50779)

Garnisseur en fauteuils, travail à Flandriche, tissu, cannage, rempaillage, Maison Didot à Namur. 081-40.04.80. (D50569)

Av: 4 pneus neige montés + enjoliveurs, 205/65 HR15 winter + 94 HTL, plus de 8m/m de galeite, barres de toit + tapis été-hiver Volvo 580, 250€. 0476-33.65.40. (D50762)

Emploi/services

Cherche dame, région d'Enghien, avec voiture pour sortir faire du shopping. 02-395.55.45. (E50768)

Dame 65a, cherche place dame de compagnie, nounou, cuisinière, etc. Que me prop.-vous dans la rég. Neufchâteau, Libramont, Bertrix ? Bonne présent. et de conf., motorisée. 0497-19.53.27 (E50770)

Dame de confiance et responsable, désire accompagner pers. âgées malades, 5 à 7j/sem., Bruxelles. 0488-15.72.56. (E50752)

Immobilier

Aywaille (Stoquieu), mais. plain-pied, 2ch., cuis., sàm., sdb., wc, grenier, véranda, terr.,

jard. 800m2, gar., caves, vue magnifique. 0495-27.46.42. (I50760)

Alicante, villa pl. pied 1250m2, 3ch, 2sdb, pisc., cuis., cuis.ég., gd.liv., 2chf. bois, pellet, airc, 2terr, pkg. 2voit, jard.clôt., part. mblée, 329.000€ disc. thunnisen_leona@hotmail.com (I50720)

Remouchamps, mais. 4ch., 2sdb., cuis., sàm, 2wc, atelier, buand., réserv., 2 bur. + 1 studio, 2 terr., petit bois + k7 bois, chff.c., pr. grde. famille ou poss. 2 mais., à voir. 0495-27.46.42. (I50759)

Location

Retréaité, sérieux, peintre en bâtiment, cherche à l. pte mais., évent. chalet, 2ch.,jard.,gar., même chff., poêle bois, coté campagne, rayon de 30km Genappe, B-wallon, +/- 550€. 0492-75.91.51. (L50780)

Poupehan, appart. 250m2, liv., cuis. ég., 4ch. + sdb, terr.30m2, situation except. plein sud, pkg. priv, jard., 600€. 061-46.73.47 - closdumousty@msn.com (L50726)

Jamoinne (Chiny), rue du Couvent 10, maison centre, salon, sàm, cuis., buand., chff. c., 2ch., sdb, grenier, jard., libre, bon état, 550€. 063-42.24.58. (L50765)

St-Séverin, loc. mais., ét. neuf, ds. cour de ferme, ds la fraternité "La Panetière", 3ch., sdb., 2wc, buand., salle de séjour, cuis. équip. 04-371.40.35-0472-34.45.66. (L50769)

Mobilier

Av: 2 lits en fer 7x 178 avec sommier et matelas, 60€. 0499-16.30.97. (M50774)

Av: salon en cuir bleu foncé, 3-2-1, bon état, 250€. 061-21.15.69. (M50777)

Av: cse. démen., beau meuble antique, style liègeois, 2 corps, chène et fleuris vignes, vitres et supports d'origine, 1.200€ à voir et à discuter. 0498-57.62.80. (M50757)

Villégiature (Belgique)

La Panne, appart. 4p., au centre et à 50m de la mer, 3e ét., asc., tv, apd: 175€/sem. 0477-62.37.13 - ebarbueux@gmail.com (V50773)

Westende, àl., tr. b. stud. mod., coin digue, v. mer, 2e ét., 4p., 1ch. sép., tv., tt. conf., asc., libre: Noël du 20 au 27/12 et svts. 071-34.26.67 - 0478-72.07.05. (V50740)

Allie/Semois, Ardennes, séjour agréable, repos assuré, promo 3x20 jusqu'au 15 déc.: 288€/p., 4 jours avec petit-déj. et table d'hôte le soir. 061-50.80.30. (V50537)

Westende digue, appart. 3ch., 7p., conf., spac. sup. vue, w.e., sem., mois, poss. garage. 069-54.77.89 - 0470-65.42.90. (V49792)

Longfaye calme hameau Htes Fagnes, nb. prom., vélo, vtt, ski, anc. ferme, gîtes ruraux 3 épis, clairs spac. 1-2 ou 3ch. 080-33.97.19 - henri.lagnoule@skynet.be - http://logerskynetbelogs.be (V49839)

Lacs de l'Eau-d'Heure, gîte de rêve, 3 épis, jusq. 9p., proche des lacs, jard., park., prom. balisées, équitation et pètanque/place, Internet. 0477-79.67.71 - www.gitelelieu.be (V50385)

Rdch. de maison mblée à 2km Barvaux-Durbuy (Bohon), 150m2, pl. sud, terr., jard., gar., 1ch., sdb., chff. cent. et pellet, à l'année, 600€/mois. 0495-49.57.76. (V50771)

Offres d'emploi

SCRL ESPACE SOLIVALE EN PROVINCE DE NAMUR "QUALIAS NAMUR" RECRUTE (H/F):

> un directeur provincial

Fonction: développement du plan stratégique, des actions concrètes et des démarches commerciales - gestion administrative et financière (budget et suivi) - gestion et animation d'équipes en concertation avec la responsable des équipes (développement des compétences, mise en valeur des produits et de la qualité du service) - promotion des services auprès d'associations, de prestataires, des hôpitaux, des maisons de repos - recherche de nouveaux partenaires - participation au travail opérationnel sur les 6 sites d'exploitation - représentation de Qualias et collaboration aux activités de la Centrale d'achat - participation aux réunions d'instances de la Coopérative.

Profil: diplôme universitaire (orientation gestion ou économique) - expérience de 5 ans en management, gestion financière, budgétaire et de stock - réelles capacités de leadership avec un sens développé de l'animation d'équipe et de gestion de projets - orientation client, assertivité, bon communicateur et négociateur - adhésion à la finalité sociale de Qualias, partage de ses valeurs - bonne maîtrise de la bureautique.

Plus de détails sur www.mcjobs.be
Envoyez votre candidature avec CV et photo pour le vendredi 28 novembre au plus tard à frederic.etienne@mc.be

Offres de service

MÉDECINS DU MONDE BELGIQUE (MDM-B) RECHERCHE D'URGENCE POUR LE PLAN HIVER À BRUXELLES (H/F): > un coordinateur médical bénévole

pour renforcer et accompagner ses équipes afin d'octroyer des soins (para)médicaux aux personnes sans-abri.

Profil: diplôme de médecin généraliste - atouts: expérience de travail en santé publique et/ou en coordination médicale et expérience de travail avec des bénévoles et/ou le secteur des ONG - engagement moral de 6 mois - disponibilité régulière pour travailler en soirée - disponibilité 3 jours/sem. (éventuellement plus lors du lancement).

Plus de détails sur www.medecinsdumonde.be
Envoyez votre candidature à engagement@medecinsdumonde.be

LE FONDS ONCO-RADIOTHÉRAPIE DE LA FPE SAINTE-ELISABETH À NAMUR RECHERCHE(H/F):

> des bénévoles

pour l'accompagnement de patients isolés et atteints du cancer vers leur lieu de traitement (véhicule indispensable) - régions de Andenne, Basse-Sambre, Bastogne, Dinant, Namur.

Rens.: 0471/49 00 80
fondesmiesalomon@gmail.com

L'ÉCOLE EOS À ETTERBEEK RECHERCHE (H/F):

> des bénévoles

pour aider les institutrices maternelles du lundi au vendredi entre 9h et 15h, durant toute l'année scolaire.

Rens.: 0495/25.12.97 - info@ecolesteinerbruxelles.net - www.ecolesteinerbruxelles.net

//Vacances Intersoc//



Chamrousse, une station au cœur de l'Isère

Partez en vacances d'hiver avec notre partenaire Cap'vacances, au Domaine de l'Arselle.

À la pointe du massif de Belledonne, à 1.750 mètres d'altitude, la station offre un panorama exceptionnel. Située en partie dans un espace naturel protégé, son point culminant est la Croix de Chamrousse à 2.250 mètres d'altitude. À quelques minutes à pied du domaine, de nombreux remontées-panoramas partent vers les 92 km de pistes.



Vous séjournerez en formule location dans un des 500 appartements répartis dans 8 mini-villages rassemblant résidence et équipement de loisirs. Les appartements disposent d'un coin cuisine équipé, d'une salle d'eau avec toilette et d'un balcon ou d'une terrasse.

Animation : accueil des enfants de 3 à 13 ans par des animateurs de Cap'vacances le matin ou l'après-midi.

DATES	PRIX DE LOCATION		
	TYPE 1 4 PERS.	TYPE 2 6 PERS.	TYPE 3 6 PERS.
DU 14 AU 21 FEVRIER (CARNAVAL)	1.190 EUR	1.555 EUR	1.685 EUR
DU 4 AU 11 AVRIL (PÂQUES)	470 EUR	595 EUR	640 EUR

Possibilité d'abonnement aux repas du soir • Location du matériel de ski, achat de ski pass, cours de ski en supplément • Périodes bilingues

>> Pour de plus amples informations, contactez le service clientèle au 070/233.898 de 8h à 18h (le samedi jusqu'à 13h) ou surfez sur www.intersoc.be.

LIC 5654

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

ÉDITEUR RESPONSABLE : Jean Hermesse, Opberg, 23 - Bte 11 - 1970 Wezembeek-Oppem.
RÉDACTRICE EN CHEF : Catherine Daloz - SECRÉTARIAT DE RÉDACTION - JOURNALISTES : Joëlle Delvaux - Philippe Lamotte - Matthieu Cornélis - ADMINISTRATION - PETITES ANNONCES : Carine Renquin - Mathieu Stassart - INTERNET : Jessy Doulette - MAQUETTE : Olagil sprl - MISE EN PAGE : Olagil 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^{er} et 3^{em} 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.
ROUTAGE : L'Atelier 2000 - Zoning Industriel de Heppignies - 6220 Fleurus.

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

Musique

C'est SI FA SI l'enfance en chansons

Comme le jeu ou la lecture, la musique invite les petits dans un monde où les sens se développent, où l'imaginaire s'élargit, où la raison s'acquiert. Outre les traditionnelles comptines, des poésies et mélodies sont composées par des artistes spécialisés. De quoi se délecter dès le premier âge.

La chanson "jeune public" aide les enfants à grandir. D'abord parce qu'avec un vocabulaire adapté, les compositions insufflent des messages qui font écho à leurs préoccupations quotidiennes. Aussi parce que la richesse des arrangements, et surtout la sollicitation de plusieurs instruments, enrichissent la perception auditive des jeunes oreilles. Qui plus est, chanter est une activité collégiale qui rassemble la famille, la classe, les amis... L'esprit de communication se voit dès lors renforcé.

"L'enfant a besoin de nourriture pour développer sa sensibilité, son imagination, son esprit, son intelligence et son expression", évoque Olivier Battesti, président de l'ASBL Autre chose pour rêver (1). C'est incontestable, la large consommation des médias audiovisuels domine le marché et conditionne les enfants dès le plus jeune âge. L'avantage : ça leur offre une grande ouverture d'esprit. L'inconvénient : les enfants sont harcelés sans interruption par les médias. "Une large panel de musiques est une ri-

chesse mais peut aussi "gaver" l'enfant, ajoute celui qui est aussi à l'origine du projet musical Mamémo. Il faut réfléchir aux flux auxquels nous acceptons que les enfants soient exposés". Internet ? Télévision ? Radio ? Il est sain de doser chacun de ces canaux. Par ailleurs, les musiques d'ambiance omniprésentes (grandes surfaces, métro...) impriment chez l'enfant un concept de musique de consommation immédiate, précise sur son site Internet l'ASBL représentative des professionnels du secteur. Dans ce contexte, le risque est de voir la chanson entendue à défaut d'être écoutée.

Ingrédients

Quelles recettes pour un bon disque ? "C'est fini les ritournelles cul-cul". Place à la musique !, affirme Le grand Ben, compositeur enghiennois. Les enfants sont des êtres sensibles à la subtilité d'une mélodie, d'un rythme, d'un riff de guitare. Des conseils qu'il a mis en pratique sur les plages de son second disque, *Tas mille temps*. Les styles reggae, funk,

rock sont exploités pour "accrocher" les jeunes oreilles... et celles de leurs parents ! Selon le chanteur, "les adultes bougent autant que les enfants durant les concerts" (2). Ensuite vient le choix des mots. "Ils peuvent évoquer le quotidien des enfants, sans craindre de parler de leurs petits soucis, et en même temps mobiliser leur imaginaire", précise Le grand Ben. Dans son dernier disque, il a choisi le temps qui passe comme thème angulaire. Il chante l'appréciation du repos avant la reprise d'une activité (*Minute papillon*), l'attente d'être rassemblés pour pousser un cri collectif (*Le grand cri*), la patience d'un petit gars qui s'ennuie de voir sa mère trop occupée sur son ordinateur et son téléphone (*Maman, tu m'entends ?*). Le morceau qui le touche le plus ? "Julie-Rose et l'arbre de vie. C'est un conte qui raconte le départ de l'amie de Julie-Rose parce que son papa a trouvé un travail ailleurs. Elle doit alors faire son petit deuil. En se promenant dans les bois, elle rencontre un nouvel ami, l'arbre qui parle. C'est une initiation, un chemin à faire; la douleur passe avec le temps..."



Une large gamme d'artistes

De grands noms de la scène jeune public sont connus et reconnus tels Henry Dès, Christian Merveille, Raphy Rafael ou encore Mamémo dont les disques, les spectacles et les dessins animés sont distribués dans 40 pays et traduits en 18 langues. Si de nouvelles étoiles naissent en permanence – en particulier en Belgique francophone, l'occasion de briller sur scène ne leur est donnée que quelques jours par an.

En effet, il n'est pas facile de vivre de la chanson... En Fédération Wallonie-Bruxelles, les musiciens et chanteurs jeune public ne reçoivent pas de subventions structurelles comme c'est le cas, par exemple, dans le domaine du théâtre pour enfants.

D'où l'importance de soutenir leur travail en achetant leurs disques ! 2014 marque le retour en force des Déménageurs avec un nouveau spectacle de chansons et de danses : Danse avec les gnous. Le support est intégré dans un superbe livre de 32 pages, illustré par Yves Dumont. Gibus, lui, offre Bébé Caramel ou 12 berceuses mélangées à connotation musicale africaine sur le thème de la famille recomposée. Enfin, après trois spectacles fort appréciés des petits, Les vaches aztèques proposent leur toute nouvelle création : Amarante. En deux mots, le voyage d'une petite fille dans une contrée sombre, pour un hymne à la vie.

Il n'y a pas de création "majeure" ou "mineure" dans le domaine jeune public. Toutes valent la peine d'être glissées aux jeunes oreilles. Beaucoup d'œuvres sont à découvrir sur le site Internet de l'ASBL Autre chose pour rêver et dans toutes les bonnes librairies jeunesse.

// MATTHIEU CORNÉLIS

(1) www.autrechosepourrever.be • <https://www.facebook.com/autrechosepourrever>
(2) www.grand-ben.be

Exposition

Histoire des cuisines d'autrefois

Nichée dans l'ancien majestueux moulin à vent d'Evere, l'exposition *Marmites, cocottes et cie* nous plonge dans les cuisines de nos aïeux. L'occasion de revivre les traditions culinaires d'autan et de nous interroger sur nos habitudes alimentaires.

Que trouvait-on exactement dans les assiettes des familles, il y a 50 ou 100 ans ? Comment les aliments étaient-ils conservés sans frigo ? Quels modes de cuisson et ustensiles étaient utilisés ? Quels ingrédients retrouvait-on dans la cuisine d'autrefois ? À quoi ressemblait la table à manger d'une famille paysanne et en quoi se différençait-elle de celle d'une famille bourgeoise ? L'exposition concoctée par le Musée bruxellois du Moulin et de l'Alimentation répond à toutes ces questions et à bien d'autres encore. Illustrée par près de 300 objets provenant majoritairement du Musée du Domaine provincial du Fourneau Saint-Michel (en province du Luxembourg), elle offre un bel aperçu de

l'évolution de la cuisine et des habitudes alimentaires au cours des 19^e et 20^e siècles. "Certains aliments que nous consommons régulièrement aujourd'hui, comme le beurre ou la viande, étaient autrefois financièrement inaccessibles au plus grand nombre. D'autres étaient totalement inconnus comme les fruits exotiques, le thé... Les gens mangeaient ce qu'ils produisaient et transformaient eux-mêmes, ce qui était souvent fastidieux et prenait aux femmes plusieurs heures par jour, explique Charlotte Hoschet, collaboratrice pédagogique du Musée. Ce sont l'électricité et l'eau potable dans les maisons qui ont apporté de gros changements".

(Se) chauffer L'exposition s'ouvre par une cuisinière au charbon et quelques anciens matériels de cuisson : un chaudron, une poêle à marrons, une friteuse, des casseroles en fonte... "La cuisinière servait à chauffer à la fois les aliments et la pièce. À l'époque tout le monde se retrouvait devant lâtre ou autour du poêle cuisinière car c'était la seule pièce chauffée de la maison", précise la guide. Plus tard, signe de

confort, cuisine et salle à manger se séparent. "Les îlots centraux et tables reviennent en force dans nos cuisines modernes. Mais pour d'autres raisons ayant trait à la convivialité, on vit ensemble", commente-t-elle. Au premier étage du moulin, on pénètre dans l'univers des ingrédients qui composent nos repas : pommes de terre, légumes, pain, produits laitiers, miel, fruits, produits de la chasse et de la pêche, viandes de boucherie, condiments, eau, thé, café et boissons alcoolisées. Des objets et panneaux didactiques permettent de comprendre leur origine, leur fabrication, leur conservation aussi... "Lors des visites guidées, nous donnons des explications qui paraissent peut-être simples, basiques comme la fabrication du beurre, l'origine du café, la récolte des fruits, la découpe des viandes, la conservation du miel... Mais beaucoup d'enfants et même d'adultes les ignorent ou les connaissent mal, fait remarquer Charlotte Hoschet. L'expo permet de revenir à l'essentiel, à l'origine des aliments, et de voir autrement nos assiettes, notre consommation".

Du couteau économe au passe-vite en passant par l'attendrisseur de viande,



le chinois ou la râpe à fromage, on poursuit la visite par une multitude d'ustensiles permettant de préparer et transformer les aliments... sans intervention électrique. Sont aussi présentés les différents modes de cuisson traditionnels à même de diversifier la saveur des aliments.

Didactique, l'exposition est aussi ludique. Les plus petits joueront avec la cuisinière pour enfants, se mettront en scène munis d'accessoires du temps passé ou chercheront à rendre leur fonction à des ustensiles anciens. Quant aux plus âgés, ils s'amuseront à deviner l'usage ou l'origine d'objets insolites (telle la tasse à moustaches ou la dame-jeanne) et verront resurgir les souvenirs - avec un brin de nostalgie

sans doute – liés à la cuisine de leur enfance. "Était-ce mieux avant, selon vous ?", demande d'habitude la guide aux visiteurs en fin de parcours... A chacun d'y réfléchir pour apporter une réponse qui sera très certainement nuancée...

// JOËLLE DELVAUX

>> **Marmites, cocottes et compagnie** • Jusqu'au 15 mars 2015 • Musée bruxellois du Moulin et de l'Alimentation • rue du Moulin à vent 21 à 1140 Evere • Du mercredi au vendredi de 10h à 17h, le WE de 13h à 17h30 • Prix : 3,50 EUR (réductions possibles, gratuité pour les moins de 12 ans) • visite guidée le 1^{er} dimanche du mois à 14h • visites gourmandes ou avec atelier culinaire pour les groupes • Infos : 02/245.3779 • www.moulindevere.be



Éditorial

Jean Hermesse // secrétaire général



À l'hôpital, la chambre individuelle est de plus en plus coûteuse

Depuis dix ans, la Mutualité chrétienne (MC) publie son baromètre annuel de la facture hospitalière. À cette occasion, elle formule des propositions pour maîtriser et même faire baisser les coûts supportés par les patients. Le bilan de ces dix ans d'analyses, de recommandations et d'actions polémiques est positif sur les coûts en chambre commune et à deux lits. Mais pas en chambre individuelle.

La mission première des mutualités est d'assurer l'accès à des soins de qualité à tous. En tant que co-gestionnaire de l'assurance soins de santé obligatoire, la Mutualité veille à la maîtrise des dépenses en soins de santé, à l'évolution des coûts à charge des patients. En matière d'hospitalisation, le baromètre annuel s'attache à analyser pas moins de 1,4 million de factures (émises en 2013, pour les membres MC). Il permet de suivre l'évolution des coûts et de définir d'éventuelles recommandations.

En bref, sur dix ans, le coût du séjour en chambre commune a diminué, tandis qu'il n'a cessé d'augmenter en chambre individuelle. Face à ce constat, la MC souhaite tout mettre en œuvre pour maintenir la facture du patient en chambre individuelle à un niveau acceptable.

En chambre à deux lits, le coût a diminué

Le coût moyen du séjour en chambre double ou commune a reculé de 25 % (hors inflation), passant de 376 euros en 2004 à 281 euros en 2013. Cette baisse continue de la facture en chambre commune ou à deux lits atteste de l'impact des décisions politiques telles que l'interdiction des suppléments de chambre et des suppléments d'honoraires en chambre communes ou à deux lits. De plus, grâce à notre action politique, le matériel médical et les implants sont mieux remboursés.

Aujourd'hui, en chambre double (77% des admissions), la probabilité de courir un risque financier majeur est faible. Les conditions sont maintenant réunies pour faire un pas de plus : limiter la facture en chambre commune et à deux lits à maximum 200 euros. Chaque patient aurait ainsi l'assurance absolue de ne jamais déboursé plus de 200 euros par admission. Maggie De block, Ministre fédérale des Affaires sociales et de la Santé, déclare dans sa note d'orientation politique que l'accès aux soins est une valeur essentielle du système de soins et veut le traduire en objectifs concrets. Éliminer tout risque financier en cas d'hospitalisation en chambre à deux lits, voici un objectif simple, concret et réaliste.

En chambre individuelle, le coût devient inabordable

La facture hospitalière en chambre individuelle n'a cessé d'augmenter ces dix dernières années, le coût moyen passant de 1.284 à 1.351 euros par admission. Malgré de meilleurs remboursements pour les médicaments et le matériel médical délivrés à l'hôpital, la facture globale à charge des patients a augmenté. En cause? Les suppléments d'honoraires. Leur hausse est de 44%, soit 4% de croissance par an, hors inflation!

Aujourd'hui, la masse des suppléments d'honoraires payés par les patients représente plus de 380 millions d'euros. La hausse est continue et ne semble pas connaître de limite. Elle se traduit, entre autres, par une augmentation substantielle des primes d'assurance hospitalisation. Ces dernières dépassent aujourd'hui 1,3 milliard d'euros d'encassements (avec plus de 20% de frais d'administration chez les assureurs privés).

En outre, on ne peut qu'être interpellé par les différences entre les suppléments facturés par les hôpitaux. Elles sont énormes et inexplicables. Ainsi, alors que le coût d'un accouchement naturel (sans césarienne) en chambre double (soit sans supplément d'honoraires) est facturé en moyenne 183 euros aux patientes, son coût variera en chambre individuelle entre 882 euros et 3.244 euros. Comment justifier de telles différences?

Des constats tels que celui-ci pousse la MC à demander de limiter les suppléments d'honoraires en chambre individuelle à 100% maximum. Nous demandons aussi que la facture soit transparente et que le patient soit informé, bien avant son admission, du coût probable de son hospitalisation. Aujourd'hui déjà, onze hôpitaux fournissent aux patients, une estimation concrète du coût de leur hospitalisation. **Si la facture hospitalière en chambre à deux lits est aujourd'hui maîtrisée, que le coût moyen a même diminué de 25%, il s'agit de faire preuve de la même volonté politique pour maîtriser la facture hospitalière en chambre individuelle.**

Sans régulation, la chambre individuelle deviendra inaccessible et ouvrira la voie à une médecine duale.

AUJOURD'HUI,
LA MASSE
DES SUPPLÉMENTS
D'HONORAIRES
PAYÉS PAR
LES PATIENTS
REPRÉSENTE
PLUS DE 380
MILLIONS D'EUROS.

Conseil

Comparer les tarifs des hôpitaux sur www.mc.be

Le coût d'une hospitalisation dépend évidemment de la pathologie (maladie) et donc des soins et du matériel qui sont donnés. Cependant, ce coût dépend également de frais divers et de différents suppléments (suppléments de chambre/suppléments d'honoraires) qui, eux, peuvent varier fortement selon le type de chambre et/ou selon l'hôpital. Si une hospitalisation est prévue, il est conseillé de se renseigner au préalable auprès de l'hôpital afin d'éviter des mauvaises surprises.

En outre, un module de simulation de facture d'hôpital est en ligne sur www.mc.be (dans la rubrique "self-service"). Très pratique, il permet d'estimer le coût moyen d'un séjour dans un des services d'un hôpital. Il suffit d'encoder le nom de l'infrastructure hospitalière ou le code postal de la commune où elle se situe et ensuite, de sélectionner le service dans lequel le séjour va se dérouler. Un tableau des coûts s'affiche en chambre individuelle, double ou commune. Il est possible de comparer jusqu'à quatre hôpitaux.

ça se passe

// Fiscalité régionale

Le mercredi 26 novembre de 18h à 20h, le MOC organise une rencontre économique. Conférence-débat sur l'autonomie fiscale régionale après la 6^e réforme de l'État.

Lieu : place l'Ion 17 à 5000 Namur
Infos : 02/246 38 54 • www.moc.be

// Les jeunes et la quête d'idéal

Le jeudi 27 novembre à 9h, l'Association des Médecins Alumni de l'UCL propose une conférence sur le thème : "Les jeunes et la quête d'idéal". Et Dieu dans tout ça? Gratuit

Lieu : aud. 11, pl. Agora 19 à 1348 LLN
Infos : 02/764.52.71 • www.uclouvain.be

// Maladie mentale

Le jeudi 27 novembre à 18h, l'ASBL Similes Wallonie tient une conférence sur le thème : "Comment faire face à la maladie mentale de son proche?" Prix : 5 EUR

Lieu : hôpital Saint-Bernard à 7170 Manage
Infos : 04/344.45.45 • www.similes.org

// Investir localement

Le samedi 29 novembre de 10h à 16h30, le réseau Financité anime un atelier pour découvrir les possibilités d'investissement pour soutenir des entreprises locales : les coopératives et les ASBL. Gratuit

Lieu : Bota 75 à 1210 BXL ou Mundo-N à 5000 Namur
Infos : 02/340.08.60 • www.cestfinancitenepresdechavezous.be

// Économie sociale et solidaire

Le mardi 2 décembre à 20h se tiendra une conférence de S. Mertens (HEC-Ulg) : "Économie sociale et solidaire : avenir ou utopie?" Prix libre

Lieu : église St F. de Sales, rue J. Makoy 34 à 4000 Liège
Infos : 04.252.64.18 • www.saint-francois-de-sales.be

// La guerre des ressources

Le mercredi 3 décembre à 20h, l'Atelier du voyage accueille une conférence sur le thème "L'eau, la terre et le pouvoir au Proche-Orient". Prix : 7 EUR

Lieu : Maison communale à 1410 Waterloo
Infos : 071/72.83.55 • www.latelierduvoyage.be

// Manger local

Le mercredi 3 décembre à 19h30, l'ASBL Li Cramignon convie à une soirée sur le thème "Pourquoi et comment lancer un Groupement d'achats communs?" Prix libre

Lieu : Potière 51 à 4650 Herve
Infos : 087/44.65.05 • www.dbaoo.be

// La folie

Le jeudi 4 décembre à 20h, l'ASBL L'Autre "lieu" propose une conférence multimédia pour mettre en contexte notre rapport à la folie, à travers le prisme de l'histoire de l'art. Prix : 2 EUR

Lieu : centre culturel, rue de Paris 43 à 1140 Evre
Infos : 02/230.62.60 • www.autrelieu.be

// Musique et santé

Le jeudi 4 décembre (Havré) et le jeudi 11 septembre (La Louvière) se tiendra, de 12h à 14h, une conférence sur le thème : "Quels sont les effets de la musique sur la santé individuelle et collective des personnes?" Gratuit

Infos : 065/87.96.00 • <http://observatoiresante.hainaut.be>

// Cinéma méditerranéen

Du vendredi 5 au vendredi 12 décembre, le Festival Cinéma méditerranéen fête ses 25 ans. Au programme : une compétition internationale, des documentaires et débats, des rencontres avec les réalisateurs... et un focus spécial sur le cinéma italien.

Lieu : Le Botanique, 236 rue Royale à 1210 BXL
Infos : 02/800.80.04 • www.cinemamed.be

// Sous-titrage, mode d'emploi

Le vendredi 5 décembre de 20h à 22h, l'Association des Parents d'Enfants Déficients Auditifs Francophones organise une conférence sur le fonctionnement et les perspectives d'évolution du sous-titrage télé en Belgique francophone. Interprétée en langue des signes. Gratuit

Lieu : c.c. d'Evere, rue de Paris 43 à 1140 Evre
Infos : 02/644.66.77 • www.apedaf.be

// Gauche, droite ?

Le samedi 6 décembre de 9h à 12h, le CIEP (Centre d'Information et d'Éducation Populaire) du MOC Wallonie Picarde convie le politologue Pascal Dewit pour une conférence : "Positionnement des partis politiques : qui est (encore) de gauche ou de droite?" Prix : 2 EUR

Lieu : av. des États-Unis à 7500 Tournai
Infos : 069/88.07.62 • www.moc-ho.be

// Les jeunes et le net

Le mardi 9 décembre à 19h30, l'Université de Paix convie à une conférence sur le thème : "Les relations 2.0, ou les relations connectées". Pour décrypter les pratiques des jeunes sur le web.

Prix : 7 EUR
Lieu : boulevard du Nord 4 à 5000 Namur
Infos : 081/55.41.40 • www.universitedepaix.org

// Ça se discute

Le mardi 9 décembre de 19h15 à 21h, le Centre de Planning et de Consultations Familiales et Conjugales Inforcouple organise une soirée sur le thème : "La place du père et de la mère dans nos familles d'hier à aujourd'hui" Prix : 4 EUR

Lieu : rue Laoureux 52 à 4800 Verviers
Infos : 087/35.04.44 • www.inforcouple.be

// Immigration féminine

Le mercredi 10 décembre de 9h à 16h, le Carhop organise une journée d'étude sur le thème : "50 ans d'immigration marocaine et turque. Et les femmes dans tout ça?" (inscription obligatoire) Gratuit

Lieu : Hôtel de Ville, Grand Place à 1000 BXL
Infos : 02/514.15.30 • www.carhop.be

// Santé transfrontalière

Le jeudi 11 décembre de 9h30 à 17h, l'Observatoire Franco-Belge de la Santé et la Mairie de Lille organisent un colloque sur "La coopération transfrontalière sanitaire et médico-sociale". Gratuit

Lieu : 7 place Sébastopol à 59000 Lille
Infos : www.santetransfrontaliere.org

// Mieux respirer

Le vendredi 12 décembre à 20h se tiendra une conférence sur le thème : "Stress, maladies, douleurs... Toutes les façons de respirer". Avec Benoît Tremblay, inhalothérapeute. Prix : 15 EUR

Lieu : place des Tilléuls 26 à 5004 Bouge
Infos : 0484/10.77.04 • www.pneumacorps.com

// Utiles, les syndicats ?

Les samedi 13 et dimanche 14 décembre, le Centre de Formation Cardijn organise un week-end de formation sur le thème : "Les syndicats servent-ils encore à quelque chose?" Prix : 60 EUR

Lieu : La Marlagne, chemin des marronniers 26 à 5100 Wépion
Infos : 081/23.15.22 • www.cefoc.be

// Pauvreté

Le mardi 16 décembre de 9h à 16h30, le Service de lutte contre la pauvreté, la précarité et l'exclusion sociale anime un colloque sur le non-accès et le non-recours aux droits des personnes précarisées. Gratuit

Lieu : Sénat, rue de Louvain 7 à 1000 Bruxelles
Infos : 02/212.31.67 • www.luttepauvrete.be