



Forte chaleur...,
hydratez-vous !

PAGE 5

ESPACE RÉSERVÉ À L'ADRESSAGE POSTAL

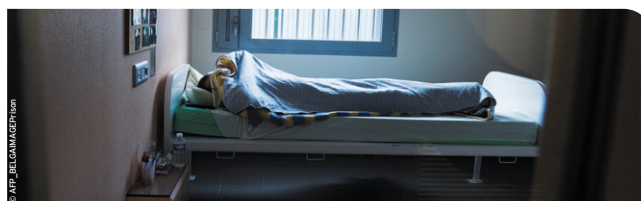


Société

L'alcool, je t'aime moi non plus

Il est presque de toutes les fêtes et sa consommation est souvent mise en cause. L'alcool fait l'objet de bien des idées reçues. Un ouvrage aide à y voir clair.

PAGE 7



Prison

À cran et accros

Pour supporter l'univers carcéral et les conditions de détention, certains détenus consomment des médicaments. Des drogues licites qui rendent aussi dépendants. Enquête.

PAGE 6

Conseils juridiques

Frais d'hôpital

De plus en plus de factures de soins de santé restent impayées. Les hôpitaux tentent de récupérer ces créances. Premier conseil pour les patients : réagir rapidement.

PAGE 2

Édito

Le patient acteur

La MC a mené une vaste enquête pour sonder les attentes de ses membres. Les résultats sont enthousiasmants.

PAGE 12

Conseils juridiques

Quels frais l'hôpital peut-il facturer s'il adresse un rappel ?

De plus en plus de factures de soins de santé restent impayées. Les hôpitaux tentent de récupérer ces créances par des procédures de recouvrement, parfois énergiques et musclées. Et cela ne se fait pas sans frais pour le patient.

Après une hospitalisation, le patient attend plusieurs semaines voire plusieurs mois avant de recevoir la facture. Les hôpitaux sont pourtant tenus d'envoyer la facture globale au plus tard dans les deux mois qui suivent la fin de la période au cours de laquelle les soins ont été donnés. Ce délai assez long entre la sortie d'hôpital et la facturation s'explique essentiellement par des motifs administratifs : vérification des codes INAMI de toutes les prestations et de tous les médicaments ainsi que des suppléments de chambre éventuels et des honoraires correspondants. La facture envoyée est une synthèse de la facture détaillée que l'hôpital communique à la mutualité du patient en application du principe du tiers payant.

Dans les délais

La facture d'hôpital que le patient reçoit prévoit généralement un délai de paiement de maximum 20 jours. Au-delà, le patient s'expose à un gonflement de sa facture. La plupart du temps, un premier rappel est adressé entre 15 et 30 jours après l'échéance initiale prévue dans la facture. Puis, un second rappel est envoyé dans les deux mois suivant l'envoi de la facture. Les hôpitaux s'engagent dans une course contre la montre. En effet, le paiement des frais de soins de santé est soumis à un délai de prescription court : deux ans. Ce délai commence à courir à la fin du mois au cours duquel les soins ont été donnés. Au-delà de deux ans, l'hôpital ne peut plus en exiger le paiement.

Dans les conditions générales

Avec ces rappels, des frais peuvent être mis à charge du patient. Par exemple : des frais admi-

nistratifs (ex : frais de courrier, frais de recommandé, etc.);

- des indemnités forfaitaires (clause pénale) qui évaluent le montant du dommage subi par l'hôpital par ce retard de paiement. Lorsque ces indemnités prévoient des montants déraisonnables, le juge peut, à la demande du patient, les réduire;
- des intérêts de retard.

L'hôpital ne peut facturer tous ces frais (1) qu'à condition qu'il en ait préalablement informé le patient et que le patient ait marqué son accord. Dans le cas d'une hospitalisation, cela se fait au moyen de la déclaration d'admission. Le modèle légal prévoit d'ailleurs spécifiquement une rubrique où l'hôpital peut indiquer les conditions de facturation qu'il applique. Dans le cadre d'une hospitalisation de jour, le modèle légal ne prévoit pas encore une telle rubrique, et dans le cadre de consultations ambulatoires, le problème est encore plus délicat puisque le patient ne signe en général aucun document lors de son admission. Il ne découvre les pénalités en cas de retard de paiement de sa facture qu'en lisant le verso de celle-ci. Est-ce suffisant pour conclure que le patient a marqué son accord sur ces conditions générales dont il a pris



La facture d'hôpital que le patient reçoit prévoit généralement un délai de paiement de maximum 20 jours.

connaissance après la prestation médicale et après la facturation ? La plupart des juges estiment que non et rejettent les frais supplémentaires comptés dans la facture.

Société de recouvrement ou huissier de justice

Les rappels de factures impayées peuvent être envoyés directement par le service comptabilité ou contentieux de l'hôpital. Cependant, de plus en plus, les hôpitaux donnent mission à des sociétés de recouvrement ou des huissiers de justice de récupérer leurs factures. Parfois, leurs rappels peuvent être menaçants et intimidants. La loi sur le recouvrement amiable limite strictement leurs moyens de pression. Ils ne peuvent ainsi adopter un comportement qui porte atteinte à la vie privée ou qui est susceptible d'induire le patient en erreur. Attention donc à certaines sociétés de recouvrement qui essaient, en toute illégalité, de vous faire signer

une reconnaissance de dettes. Méfiance aussi à l'égard des huissiers de justice qui brandissent des sanctions juridiques inexactes ou des informations erronées sur les conséquences du défaut de paiement.

Réagir rapidement

À ce stade de recouvrement amiable, le patient a tout intérêt à trouver un accord avec la société de recouvrement ou l'huissier de justice. Il doit réagir et proposer un plan de paiement de sa facture. S'il reste passif, son dossier risque d'attirer au tribunal. Cela va encore augmenter les frais et permettre aux huissiers de justice de pratiquer d'onéreuses saisies.

// OLIVIER BEAUJEAN, ASBL DROITS QUOTIDIENS

Bon à savoir

Si vous ne pouvez pas honorer une facture immédiatement ou si vous pensez que certains postes vous ont été facturés à tort, ne la laissez pas sans suivi!

Rendez-vous chez votre conseiller mutualiste. Il décidera avec vous de la meilleure solution à envisager afin de vous éviter tout frais supplémentaire inhérent à un retard de paiement.

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

(1) Hormis les intérêts de retard au taux légal.

Point info malades chroniques

Un sport adapté à ses besoins

Votre question :

J'ai 56 ans et je suis malade chronique depuis plusieurs années. Mon état est stable mais je n'ai plus les mêmes capacités qu'avant ni celles d'un homme de mon âge en bonne santé. J'aimerais tout de même recommencer une activité sportive, ma famille m'y encourage. J'en profiterais aussi pour faire de nouvelles connaissances. Quels sont vos conseils ?

Notre réponse :

La pratique d'une activité physique est essentielle pour notre corps mais aussi pour notre épanouissement personnel. Un récent reportage (1) sur des personnes atteintes de la maladie de Parkinson montre à quel point la marche nordique favorise la prévention de la progression des troubles de la maladie. Elle permet de mettre de la distance par rapport à une maladie qui a atteint nos capacités et de retrouver une bonne estime de soi. Votre envie et le soutien de vos proches sont deux éléments importants pour se motiver à reprendre le sport après un temps d'arrêt. Pour trouver l'activité qui vous conviendra, écoutez vos envies, soyez conscient de vos compétences et potentialités, renseignez-vous sur l'offre proche de votre domicile et accordez-vous le temps nécessaire pour vous remettre en route.

Choisir une activité adaptée

Première étape : listez les sports qui vous font envie, ne vous limitez pas dans vos souhaits, laissez libre cours à votre imagination. En effet, certains sports apparemment hors d'atteinte sont bien souvent accessibles quand ils sont dis-

pensés au sein de groupes organisés en fonction des compétences de chacun.

Ensuite, pour davantage cibler la recherche sur vos potentialités, nous vous invitons à en parler avec votre médecin traitant. Présentez lui votre liste et échangez à partir de cela. Ensemble, évoquez les sports qui pourraient être les plus adaptés à votre état physique, clarifiez le niveau d'intensité et la fréquence de la pratique, déterminez les mouvements à proscrire ou encore les parties du corps et les muscles qu'il serait bon de travailler.

Tenez compte du fait que, comme vous souhaitez élargir votre réseau de connaissances, il serait préférable d'orienter vos recherches vers des sports pratiqués à plusieurs dans un club. La convivialité et la solidarité seront des facteurs importants dans l'accroche et le sentiment d'appartenance au groupe.

De plus, nous vous conseillons de trouver un club sportif qui soit sensibilisé aux besoins et capacités des personnes malades chroniques. Pour cela, n'hésitez pas à contacter le responsable du club que vous aurez choisi et à lui faire part de vos aptitudes spécifiques. Voyez ensemble les possibilités d'intégration, voire d'adaptation. Demandez-lui si vous pouvez faire un ou plusieurs essais avant de confirmer votre parti-

ciation. Echangez avec les autres sportifs. Prenez connaissance du règlement d'ordre intérieur. Nous vous conseillons aussi d'orienter vos recherches dans votre Commune et aux alentours car, au fil du temps et des saisons, les déplacements peuvent être décourageants si le lieu est trop éloigné de votre domicile.

Bien entendu, restez vigilant tout au long de votre pratique sportive et convenez avec votre médecin traitant du rythme des visites afin d'établir une surveillance médicale adaptée.

Concrètement

Prenez contact avec votre Commune, il y a souvent un service des sports qui peut déjà vous renseigner. Certains organismes et associations ont porté une attention particulière aux activités sportives adaptées aux personnes ayant des besoins spécifiques. Même si vous n'entrez pas nécessairement dans leur public cible, ils peuvent être une source d'inspiration ou de renseignement utile. L'AWIPH, par exemple, a développé une base de données en ligne qui renseigne les activités adaptées aux personnes à besoins spécifiques (2). Les mouvements Énéo et Altéo, partenaires de la MC, ont créé leurs fédérations sportives ÉnéoSport et AltéoSport qui promeuvent également des clubs de sport adaptés (3). Certaines associations qui regroupent des patients souffrant d'une maladie spécifique organisent également des activités adaptées. Nous pensons, par exemple, aux projets Raviva de la



Fondation contre le cancer (4) et Move du service d'accompagnement des personnes atteintes de la sclérose en plaques (5). Enfin, n'oubliez pas de profiter de votre avantage sport en tant que membre de la MC (6). Nous vous souhaitons un réel épanouissement dans ce nouveau projet !

// POINT INFO MALADES CHRONIQUES

(1) Visionner le reportage sur le site de la RTBF : www.rtbf.be/video/detail_marche-nordique-parkinson?id=2007503

(2) Plate-forme de l'AWIPH "Loisirs & handicap" : wform.awiph.be/Awiph.Loisir.LoisirWeb • loisirs@awiph.be • 071/20.55.40

(3) AltéoSport : www.alteo-asbl.be/ - Sport • www.facebook.com/AlteoSport • 02/246.42.28

ÉnéoSport : www.eneosport.be • info@eneosport.be • 02/246.46.74

(4) Projet Raviva : www.raviva.be • raviva@fondationcontrecancer.be • 078/15.15.50

(5) Projet Move : www.movesp.be • info@movesp.be • 081/58.53.44

(6) Vérifiez les conditions d'accès à l'avantage sport sur www.mc.be/mes-avantages/vacances-loisirs/sport ou contactez votre conseiller mutualiste au 0800 10 9 8 7

Point info malades chroniques

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

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

Je pense aussi à moi

Astuce de la quinzaine



Profiter du moment présent

Ne "rien" faire n'est pas forcément une perte de temps. C'est justement une occasion de vous recentrer sur vous-même. Alors, octroyez-vous 5 minutes de "rien" chaque jour de cette semaine.

Pour apprendre à vous focaliser sur l'instant présent et vous autoriser à ne "rien" faire, la méditation de pleine conscience se révèle être une discipline particulièrement intéressante.

Découvrez son fonctionnement, ses bienfaits et un exercice pratique sur...

jepenseaussiàmoi.be

Hospitalisation

Nouveau site !

Le nouveau site Hospitalisation de la Mutualité chrétienne a été récemment mis en ligne. Vous y retrouvez facilement et rapidement toutes les informations sur les couvertures hospitalisation de la MC :

- **Hospi solidaire** : la couverture comprise dans la cotisation à la MC;
- **Hospi +** : pour être encore mieux couvert en chambre à deux lits;
- **Hospi +100 et Hospi +200** : les assurances qui couvrent les suppléments liés à la chambre individuelle et les frais avant et après l'hospitalisation.

Via une ligne du temps, vous pouvez accéder à des conseils utiles pour ne rien négliger avant, pendant et après votre hospitalisation : comparaison des pratiques tarifaires des hôpitaux, incapacité de travail, séjour de conva-

lescence, location de matériel d'aide et de soins, aide à domicile, etc. Vous y retrouvez aussi toutes les démarches à effectuer pour obtenir le remboursement de votre facture d'hospitalisation auprès de la MC.

Le nouveau site contient deux modules interactifs :

- calculer la prime d'assurance pour tous les membres de la famille, pour chaque couverture;
- souscrire en ligne et télécharger la proposition d'assurance pré-complétée.

>> Plus d'infos : www.mc.be/hospitalisation

VIA UNE LIGNE DU TEMPS, VOUS POUVEZ ACCÉDER À DES CONSEILS UTILES POUR NE RIEN NÉGLIGER AVANT, PENDANT ET APRÈS VOTRE HOSPITALISATION

À suivre

L'autonomie, un miroir aux alouettes ?

Être autonome. Dès la plus tendre enfance, le chemin nous est tracé : nous devons grandir en autonomie. Les bouts de chou qui quittent la crèche pour l'école en savent quelque chose. Leurs aînés aussi. Et que dire de leurs aïeux... face à la menace qui pèse sur eux de se trouver "assistés" voire "dépossédés" de leurs choix. Ah, autonomie chérie, on t'aime autant qu'on te craint. Et si on te pensait autrement...



© PH. TURPIN BELPRESS

"Vivre sa vie", "être libre de ses choix", "faire ce qu'on désire"... voilà, qui de nos jours, peut caractériser une vie réussie. Liberté, autodétermination, maîtrise, indépendance... sont recommandées et s'étalent dans toutes nos aspirations. Comme l'observe le chercheur belge Nicolas Marquis : "Plus que jamais, l'autonomie est devenue une catégorie prestigieuse, un but que chacun devrait poursuivre. Nous aurions, par exemple, du mal à comprendre que quelqu'un ne cherche pas à se dégager d'interférences extérieures dans les choix qu'il opère pour lui-même" (1).

En atteste, ce subterfuge rigolo : l'image d'une mouche collée dans le fond des urinoirs pour encourager les utilisateurs à diriger leur jet. L'éthicien Laurent Ravez cite entre autres cet exemple pour démontrer que l'être humain ne décide pas toujours de façon rationnelle(2). Il en serait de même face à notre santé : la rationalité ne nous caractérise pas toujours. Pour respecter l'autonomie du patient en matière médicale, l'éthicien ajoute alors à la notion de liberté celle de bienveillance.

Autonome, ensemble

"UN TEST D'ÉVALUATION DE LA MÉMOIRE DEVIENDRAIT, CHEZ LES COUPLES ÂGÉS, ÊTRE RÉALISÉ AVEC LES DEUX VIEUX ENSEMBLE, LEUR PERFORMANCE DEVIENDRAIT S'ÉVALUER À DEUX, L'UN SE SOUVENANT DE CE QUE L'AUTRE OUBLIAIT..."

À tout bien y réfléchir, campé dans notre champ à cultiver notre autonomie, il n'est pas inidiqué de s'y astreindre en solo. Le patient autonome n'est -il pas celui qui peut s'appuyer sur un (des) soignant(s) qui guide(nt), explique(nt), (r)assure(nt) ? "Autonomes ensemble, mais pas tout seul", lance Bernard Vercruyse, médecin généraliste bruxellois, lorsqu'il se penche sur la question de l'autonomie de ses patients. Son expérience ouvre des perspectives sur la manière de considérer la notion. "Un collègue me disait un jour qu'au fond, un MMS (test d'évaluation de la mémoire)

devrait, chez les couples âgés, être réalisé avec les deux vieux ensemble, et que leur performance, leur autonomie devrait s'évaluer à deux, l'un se souvenant de ce que l'autre oubliait, et développant ainsi à deux une autonomie suffisante. Comme l'aveugle et le paralytique... Ils sont autonomes ensemble, mais pas individuellement."

devrait, chez les couples âgés, être réalisé avec les deux vieux ensemble, et que leur performance, leur autonomie devrait s'évaluer à deux, l'un se souvenant de ce que l'autre oubliait, et développant ainsi à deux une autonomie suffisante. Comme l'aveugle et le paralytique... Ils sont autonomes ensemble, mais pas individuellement."

Faire et recevoir

À tout le moins, pourrions-nous choisir la voie de l'autonomie raisonnable, ainsi que nous y enjoint le philosophe Michel Dupuis. "(...) notre marge de manœuvre, elle est faite à la fois d'actions, de possibilités, de décisions - je choisis pour ma vie, c'est tout à fait positif -, mais je sais très bien qu'il y a des limites à ces choix possibles et c'est là qu'interviennent d'autres choses comme la solidarité en face de mon autonomie." (3) S'émanciper, ce serait associer "pouvoir faire" et "capacité d'être blesé", autonomie et vulnérabilité.

L'autonomie ne serait-elle qu'une illusion ?

Nous sommes des êtres sous influence, pas toujours raisonnables, pas nécessairement ration-

// CATHERINE DALOZE

(1) L'autonomie en pratique, dossier de La Revue nouvelle, n°3, 2015 • www.revueouvelle.be
 (2) Et si l'autonomie était une illusion ?, dossier d'Ethica clinica, n°77, 2015 • <http://www.fihabsbl.be/Ethica-clinica.aspx>
 (3) Interview RTBF, 22 octobre 2013.

> Un centre de doc pour aidants proches

Trouver facilement et rapidement la bonne information, cela peut être compliqué. Les collaborateurs de l'asbl aidants proches le savent bien et ont décidé de créer un outil de centralisation de l'information. Cet outil, c'est le www.docaidants.be. Un centre de documentation en ligne qui fonctionne comme un référentiel web et qui permet l'accès direct à de nombreux documents (textes de loi, vidéos, brochures, articles de presse...) via des liens internet et des téléchargements. Le site, propose également un agenda dans lequel sont inscrits les différents événements susceptibles d'intéresser les aidants proches.

Infos : www.docaidants.be

> Oxfam Trailwalker

Les samedi 29 et dimanche 30 août, Oxfam organise son grand Trailwalker. Par équipe de quatre, les marcheurs ambitionnent de parcourir 100 km en 30 heures à travers les Hautes Fagnes. Chaque équipe s'engage à récolter au moins 1.500 euros au profit des projets d'Oxfam-Solidarité dans le Nord et le Sud. Actuellement, 250 équipes sont déjà constituées. Il reste jusqu'au 31 juillet pour s'inscrire. Par ailleurs, pour la bonne organisation de l'événement, Oxfam recrute plusieurs centaines de bénévoles, dont des kinés et des médecins.

Infos : 0474/76.63.37 • www.oxfamtrailwalker.be



© Timme DPhase - Oxfam

> Vitrine de l'associatif

Pour donner plus de visibilité à l'associatif, la Fondation Roi Baudouin a mis en ligne le site www.bonnescauses.be. Chaque asbl peut créer sa propre fiche de présentation : année de création, mission, activités, finances, nombre de collaborateurs... Il est également possible d'enrichir la fiche avec des photos, des vidéos, un lien vers un site internet. Plus de 3.000 organisations se sont déjà inscrites sur le site. Une opération qui ne prend que quelques minutes.

Infos : www.bonnescauses.be

> Charges locatives

Parfois élevées, les charges locatives, qui s'ajoutent au loyer, peuvent être à l'origine de malentendus et de conflits entre un propriétaire et son locataire. Il s'agit le plus souvent des frais liés à la consommation d'eau, de gaz, d'électricité, de chauffage, de téléphone, d'internet... Mais aussi des dépenses concernant les parties communes : entretien des espaces verts, entretien et réparation des ascenseurs, nettoyage des corps de chauffe, frais de conciergerie, etc... L'asbl Solidarités nouvelles a édité la brochure "Les charges locatives" pour aider le locataire et le propriétaire à mieux connaître leurs droits et leurs devoirs.

Infos : www.atelierdroitsassociaux.be • 02/512.71.57

Un écho rayonnant du Burundi

Les décès de manifestants et les tensions sociales autour du troisième mandat du Président burundais occultent une réalité nettement plus souriante autour de ce petit pays.



© GUYETS

Un président qui s'incruste au pouvoir, malgré les désapprobations internationales et jusque dans son propre camp. Des manifestants qui s'insurgent et qui, pour certains, le paient de leur vie sous les balles de la police. Près de 100.000 réfugiés en Tanzanie et au Rwanda. Depuis plusieurs semaines, la situation politique au Burundi est plus qu'inquiétante.

C'est donc un fantastique message d'espoir qu'incarne Adisco, lauréate toute fraîche du Prix Roi Baudouin 2014-2015 pour le développement en Afrique. Partenaire de Solidarité mondiale (l'ONG d'aide au développement du Mouvement ouvrier chrétien) et de la Mutualité chrétienne, cette association a réussi à développer au Burundi, en une dizaine d'années à peine, une série d'initiatives qui laissent rêver.

Au départ, une conviction. Celle du fondateur de l'association, Deogratias Niyonkuru, vieux briscard du développement en Afrique centrale: "Plus que sa pauvreté intrinsèque, c'est le fatalisme et la perte de confiance en soi qui mine l'agriculteur." À partir de là, tournant le dos aux solutions plus conventionnelles (le microcrédit, l'assistance alimentaire d'urgence, le recours aux experts extérieurs...), l'homme parvient à installer une dynamique basée sur des "groupes d'autopromotion et de solidarité". Composés d'individus issus

Deogratias Niyonkuru, fondateur et cheville ouvrière d'Adisco, une ONG africaine (récemment récompensée) qui change la vie de dizaines de milliers de personnes.

du cru local, mais reconnus par leurs communautés respectives, ces "IGG" (en langue kirundi) ont progressivement réussi à tisser un réseau de coopératives, de mutuelles de santé, mais aussi d'organes de formation aux emplois non-agricoles (technique, commerce...) touchant aujourd'hui plus de 120.000 personnes, en ville comme à la campagne. À côté de ce travail de très grande proximité, Adisco pratique également le lobbying sur les autorités de son pays, notamment contre la privatisation de la filière du café et contre l'emprise des entreprises chinoises.

Autre singularité revendiquée par Deogratias Niyonkuru : tous les fonds de l'association sont 100% locaux, malgré le dénuement initial de ses milliers de participants. Nul doute que les 200.000 euros du prix Roi Baudouin, une manne considérable venue cette fois de l'extérieur, feront l'objet d'un processus d'affectation participatif, porté et animé par les paysans et coopérateurs eux-mêmes.

// PHL

(1) Plus d'infos sur Adisco : 02/246.38.81 • www.solmond.be et 02/511.18.40 • www.kbs-frb.be

Factures énergétiques Trop de questions sans réponses

Qui peut se vanter d'avoir la maîtrise complète de ses factures énergétiques? Ces missives qui arrivent avec une régularité sans failles dans nos boîtes aux lettres peuvent décourager par leur nébulosité et leur complexité. Ces incompréhensions peuvent entraîner de lourdes conséquences, surtout chez les clients les plus précarisés. Le service énergie info Wallonie a été créé pour dissiper ce brouillard.

Mis sur pied il y a tout juste un an, le service énergie info Wallonie est porté par deux organisations : le RWADE (réseau wallon pour l'accès durable à l'énergie) et l'ASBL Droits Quotidiens. Son objectif est d'atteindre les publics fragilisés en renforçant les compétences des travailleurs sociaux via des formations. Le service a également mis sur pied un site internet et des permanences téléphoniques pour professionnels et particuliers. Sa mission principale étant ainsi de mieux informer pour renforcer le consommateur dans ses droits. Ce premier anniversaire est l'occasion pour le service énergie info Wallonie de pointer certains problèmes rencontrés par les services de médiation. Quel est l'interlocuteur principal lorsqu'il s'agit d'obtenir des éclaircissements concernant une dette? Existe-t-il un plafond dans la législation pour empêcher les intérêts d'augmenter indéfiniment? Est-ce légal de cumuler les intérêts de retard forfaitaires, légaux et journaliers? De manière générale, les travailleurs sociaux reconnaissent une grande difficulté à obtenir des documents clairs et à parler à des interlocuteurs compétents. Ils déplorent également la longueur et la pénibilité des démarches. Autre point sensible mis en exergue par le service énergie info Wallonie : le démarchage. Même s'il existe un code de conduite pour

cette pratique, les abus restent nombreux (promettre à une personne qu'elle sera protégée du black out si elle signe un contrat chez tel fournisseur, inclure dans un contrat d'énergie une clause d'entretien de chaudière sans que la personne en soit consciente...) et les sanctions peu appliquées. Cette première année de travail a également permis au service de constater que les consommateurs restent frileux face au changement de fournisseur. Les marchés du gaz et de l'électricité sont ouverts à la concurrence depuis 2007. La multiplicité des simulateurs tarifaires complexifie la démarche et, parfois, les risques peuvent sembler plus importants que le gain potentiel. Conséquence : le consommateur subit les dérives de la concurrence sans en profiter. C'est pourquoi il reste nécessaire de travailler à une meilleure information des consommateurs et à une meilleure compréhension du paysage énergétique. Car l'énergie n'est pas un bien comme un autre, son accès est nécessaire à l'assouvissement de nos besoins fondamentaux.

// ET

>>> Plus d'infos : Energie info Wallonie • rue Nanon 98 à 5000 Namur • 081/39.06.26 • info@energieinfowallonie.be • www.energieinfowallonie.be



© Photos: Bureau Reuters

Parler "radicalisme"

Les familles confrontées à la radicalisation religieuse d'un de leurs membres peuvent désormais appeler le 0800 20 000. À l'autre bout du fil sont proposées écoute et aide juridique confidentielles et gratuites. Une première.

"Quel est le cadre légal de la lutte contre le terrorisme? Que risque mon fils qui part ou revient de zones de conflit en Syrie ou en Irak? Que faire si mon fils, mineur, montre des signes de radicalisation?" Ces questions, selon le Ministre de l'Aide à la jeunesse, sont celles que se posent régulièrement les proches des jeunes en phase de radicalisation. Des demandes "de plus en plus fréquentes", exprimées par "de nombreux parents démunis", souligne Rachid Madrane.

Le projet s'inscrit dans le cadre de la lutte contre le radicalisme violent en Fédération Wallonie-Bruxelles. Ainsi, les services de l'aide juridique de 1^{re} ligne (transférée à la FWB depuis la 6^e réforme de l'état), les maisons de justice et l'Aide à la jeunesse

ont-elles collaboré à la rédaction de fiches informatives, de brochures et de dépliants "tout public" sur lesquels est mentionné le numéro vert

destiné aux personnes désemparées. Ces derniers seront distribués dans les maisons de justice, les différents services d'aides, les associations de



© Abbas, Reuters

jeunesse, clubs de sport... L'objectif de la campagne est double. Il s'agit, de un, de former les services de première ligne grâce à un document rédigé par avocats.be (l'Ordre des barreaux francophone et germanophone de Belgique) pour renseigner au mieux les proches. De deux, ces derniers seront invités à composer le numéro vert qui les orientera vers les services adéquats. La procédure est tout à fait anonyme. Seul le lieu de résidence des principaux intéressés devra être communiqué pour les orienter en fonction de leur demande : aide psychologique ou sociale, services d'avocats de première ligne... Cette mesure concrète portée par les pouvoirs publics est une première en Belgique. Une démarche qui se fonde sur des documents pertinents rédigés par des professionnels de terrain ayant déjà été confrontés à ce type de dossiers.

// MaC

Été

Forte chaleur, canicule... un seul conseil : s'hydrater

Avec la proximité de l'été, l'alerte à la canicule - et au pic d'ozone - pointe le bout du nez. La phase de vigilance du plan fédéral "Vague de chaleur et pics d'ozone" s'étend du 15 mai au 30 septembre. Objectif : éviter les drames observés en 2003, où le taux de mortalité était anormalement haut.

Rares sont sans doute ceux qui associent encore la canicule à l'étoile Sirius, qui se lève et se couche en même temps que le soleil entre le 20 juillet et le 20 août. Dans l'Antiquité, cette période correspondait aux jours les plus chauds de l'année. Aujourd'hui, la canicule désigne plus prosaïquement une vague de chaleur qui s'étale sur plusieurs jours. Le SPF Santé publique la définit comme "une période d'au moins trois jours consécutifs avec une température moyenne minimale (moyenne sur les trois jours et non par jour) de plus de 18,2 °C et une température moyenne maximale supérieure à 29,6 °C, valeurs relevées à Uccle". Par facilité, tout le monde s'accorde pour arrondir ces chiffres à 18 et 30°C. Entre le 15 mai et le 15 septembre, lorsque les conditions sont réunies, l'Institut royal météorologique (IRM) diffuse sur son site

des avertissements de fortes chaleurs à raison de deux fois par jour sur son site Internet et les accompagne de recommandations. "Boire davantage" vient en tête de liste des conseils. Par ailleurs, lors de ces vagues de chaleurs, il peut y avoir de fortes concentrations d'ozone dans l'air. Ce gaz polluant affecte surtout les personnes souffrant de problèmes respiratoires, les personnes âgées et les jeunes enfants. La population est informée - le plus souvent par les médias - lorsque la concentration horaire moyenne d'ozone dépasse les 180 microgrammes par mètre cube d'air. Le pic d'ozone est atteint lorsque le seuil d'alerte de 240 microgrammes d'ozone par mètre cube d'air est dépassé.

Apprendre à boire avant d'avoir soif

La préoccupation principale est d'éviter que quelqu'un n'attrape un "coup de chaleur". Ce dernier se traduit par une série de symptômes : "température corporelle élevée, augmentation du rythme cardiaque, agitation inhabituelle, peau chaude, rouge et sèche, maux de tête, nausées et vomissements, convulsions, perte de conscience pouvant aller jusqu'au coma". Avant ce stade, d'autres symptômes propres à la déshydratation se manifestent : urines foncées, bouche et gorge sèches, maux de tête, crampes musculaires, vertiges, fatigue, insomnie...

Si vous devez quand même sortir ou aller travailler, essayez d'éviter autant que possible les périodes les plus chaudes, commencez à travailler plus tôt...

Pour éviter d'en arriver à de telles extrémités, autant boire - de l'eau - avant d'avoir soif. C'est le conseil le plus souvent préconisé en période de forte chaleur. Il faut aussi s'abstenir de tout effort physique intense, tels que courir ou rouler à vélo à vive allure, par exemple. On préférera le frais au soleil, en particulier durant les heures les plus chaudes de la journée, entre 11h et 15h. Rester chez soi est la meilleure des choses à faire, en ayant pris soin, au préalable, d'avoir fermé fenêtres et rideaux, tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure. Il sera toujours temps de les ouvrir avec la fraîcheur du soir.

Ménager les efforts

Tout doit être mis en œuvre pour ne pas transpirer inutilement. Il faut pour cela porter des vêtements légers - de couleur claire -, veiller à se rafraîchir régulièrement, à l'aide d'un linge humide ou en prenant une douche. "Si vous devez quand



© Philippe Turpin - BELPHRE/S

Prendre soin des plus fragiles

Lors des vagues de chaleur et des pics d'ozone, les autorités publiques fédérales et régionales invitent à faire preuve de solidarité avec les plus fragiles.

- Les enfants entre 0 et 6 ans : ils risquent davantage de souffrir d'un coup de chaleur, parce que les réserves en eau de leur corps sont insuffisantes et que le mécanisme de la soif n'est pas encore totalement développé chez eux. De plus, ils ne sont pas toujours autonomes pour boire ou manifester leur malaise. Les parents, tuteurs et responsables de leur garde (ex. : moniteurs de stages sportifs ou de plaine de jeux) doivent veiller à les hydrater régulièrement. Dans la même logique, il faut éviter aux enfants une exposition prolongée au soleil ou un séjour (même bref) dans un espace confiné et trop chaud, comme une voiture non-ventilée à l'arrêt ou une chambre sans aération. Ils risquent d'être rapidement déshydratés et d'attraper un coup de chaleur. La vigilance est d'autant plus nécessaire avec les enfants souffrant d'une diarrhée - qui déshydrate rapidement en toute saison -, de vomissements ou de fièvres.
- Les personnes âgées : avec un système de thermorégulation moins efficace et une sensibilité moindre à la chaleur, les personnes âgées ne ressentent pas forcément la nécessité de boire. Pour celles qui vivent en maisons de repos, le personnel soignant veillera à prendre les dispositions nécessaires. Pour une personne âgée vivant à domicile, d'autres mesures s'imposent. Si vous êtes concerné, avertissez vos parents, amis et voisins, pour qu'ils pensent à vous appeler plusieurs fois par jour à heure fixe, afin d'éviter que le téléphone ne sonne dans le vide et que cela ne les inquiète. Préparez une carafe d'eau, des fruits et des légumes et placez-les en évidence, vous aurez d'autant plus envie d'en consommer. Remettez un double des clés à une personne de confiance, afin qu'elle puisse entrer en cas d'urgence. Invitez un proche à passer vous rendre visite, il est toujours plus agréable de boire et manger en compagnie de quelqu'un.
- Les personnes sans-abri : vivant à la rue, ces personnes sont davantage exposées aux risques de déshydratation, car elles ne peuvent pas toujours s'abriter du soleil ou s'approvisionner en eau. Les travailleurs de rue et le personnel des organisations qui travaillent avec les sans-abri sont sensibilisés à cette problématique. Ils prévoient une augmentation des capacités des structures d'accueil, recensent les points d'eau gratuits, les toilettes publiques, les endroits frais qui autorisent leur accès aux sans-abri. Ils apprennent également à repérer les situations à risque.
- À cette liste, on peut aussi ajouter les malades chroniques, les sportifs ou encore les participants à un festival ou à un événement sportif, qui se retrouveront exposés à la vague de chaleur une journée entière.

Fontaine, je boirai de ton eau

De début mai à fin septembre, les fontaines d'eau potable sont à nouveau fonctionnelles à Bruxelles. Pratiques pour le passant, le touriste ou l'enfant qui joue à la plaine de jeux, ces points d'eau sont aussi vitaux pour les sans-abri en période de forte chaleur. On en dénombre 29 dans le Pentagone bruxellois et 33 hors Pentagone. Ils sont repris sur un plan affiché dans toutes les stations du métro bruxellois et téléchargeables sur le site de l'asbl Infirmiers de rue (1).

En Wallonie, il n'existe pas un tel répertoire des sources, fontaines et autres points d'eau potable. Et pourtant, elles existent. Fin 2013, le Parlement wallon a adopté une proposition de résolution portant sur une meilleure accessibilité à l'eau potable dans les espaces publics. Ce texte demande au Gouvernement wallon :

- "d'inciter toute Commune de la Région wallonne à répertorier les points d'eau potable publics existant sur son territoire (...)";
- "d'œuvrer, en étroite collaboration avec les Communes, à une meilleure identification des points d'eau potable publics (...)";
- "d'informer, et/ou d'encourager les Communes à informer la population, et particulièrement les personnes plus fragilisées (personnes âgées, sans domicile, etc.), de la localisation des différents points d'eau potable publics (...)".

Reste à voir si cette proposition sera suivie d'effet. Pour le moment, seules quelques initiatives privées (2) et articles de presse répertorient les fontaines et autres sources d'eau potable en Wallonie ou au niveau local (comme, par exemple, le Relais social urbain namurois (3)). Toutefois, les informations sont parfois datées. Consultez les pictogrammes et autres plaques qui précisent d'ordinaire si l'eau est potable ou pas. Si vous n'apercevez ni l'un, ni l'autre, dans le doute, abstenez-vous.

// BM

- (1) tél. : 02/265.33.00 • www.infirmiersderue.org
 (2) <http://eaupotable.info/fr/be-belgique/>
 (3) <http://rsun.jimdo.com>

Pourquoi s'encombrer d'eau ?

- En voiture : parce qu'être bloqué dans un embouteillage n'a rien d'agréable, encore plus si le soleil tape et que l'on meurt de soif.
- En train : parce que ce serait trop bête de se retrouver dans un train immobilisé sur une voie pendant des heures, en plein soleil, avec une climatisation inexistante.
- À vélo : parce qu'il arrive souvent au cycliste de se dépenser plus que prévu.
- À pied : parce qu'il serait dommage de se tromper de chemin lors d'une balade en forêt et que la promenade se transforme en calvaire.
- Avec un enfant : pour toutes les raisons évoquées ci-dessus multipliées par deux, voire trois ou quatre.

même sortir ou aller travailler, essayez d'éviter autant que possible les périodes les plus chaudes, commencez à travailler plus tôt, faites une pause à midi et recommencez en fin d'après-midi", préconise une brochure du SPF Santé publique. Pour réussir cette sortie, une couche de crème solaire à l'indice de protection élevé et un chapeau ou une casquette ne seront pas du luxe.

>>> Plus d'infos : le SPF Santé publique et le portail Action social et Santé en Wallonie regorge d'informations et de recommandations à suivre en cas de fortes chaleurs : tél. : 02/524.99.02 • www.health.belgium.be / tél. : 081/32.72.11 • <http://socialsante.wallonie.be/> Pour vérifier la qualité de l'air, consultez le site Cellule interrégionale de l'environnement (CELINE) ou celui d'Air climat www.irceline.be ou <http://awac.be> Et ne négligez pas les médias et le site de l'IRM pour vous informer : www.meteo.be

// BAUDOIN MASSART



© Philippe Turpin - BELPHRE/S

Prisons



À cran et accros

Stress, ennui, violence, infantilisation... Dans l'univers carcéral, les détenus tuent le temps comme ils peuvent. Pour supporter des conditions de détention qui fragilisent le corps et l'esprit, les médicaments sont appelés à la rescousse. La prison rend-elle accro ?

Transit est un centre d'accueil et d'hébergement pour usagers de drogues. Un lieu où des personnes fragilisées par une addiction reçoivent soutien et accompagnement pour être remis sur les rails. Christophe fréquente le centre depuis quelques temps. "Pour me protéger de l'extérieur, dit-il. Pour diminuer ma consommation de Valium et de Subutex." Il s'excuse à de nombreuses reprises pour ses bégaiements qui rendent certaines de ses phrases incompréhensibles. Il est gêné de rendre visibles "les effets du manque de Valium".

La prison, il connaît. Il se rappelle de sa première entrée à Dinant : "J'étais énervé, je tapais dans les portes. Le soir, le médecin m'a donné un Séroquel. Pas le 100 mg, pas le 200 mg... Pour moi, c'était le 300 mg direct ! J'étais pété pendant quatre jours, je dormais tout le temps." Avait-il déjà pris cet antipsychotique auparavant ? "Non." Mais ses cinq incarcérations semblent avoir fait de lui un spécialiste en pharmacopée : "Diazépam, Séroquel, Dominal... J'ai tout essayé."

Comment s'en fournir ? "Il suffit de dire au docteur que tu ne sais pas dormir, que t'es anxieux, pour qu'il prescrive. Au préau, tu peux tout trouver. Il y a des échanges de médicaments : certains préfèrent le Valium, d'autres les camisoles chimiques. Il y en a pour tous les goûts." Comme la drogue, les pilules entrent en prison par tous les moyens. Parfois par les visites, parfois par les gardiens qui arrondissent leurs fins de mois. Des sources averties confirment l'écartement de quelques-uns d'entre eux pour cause de trafic.

La prison rend accro

Kris Meurant, assistant social, rencontre régulièrement chez Transit des ex-détenus accros aux médicaments. "Depuis quelques années, affirme-t-il, énormément de monde en prison est sous traitement Séroquel, un antipsychotique. Les prisonniers qui goûtent à cette molécule en redemandent parce qu'elle 'casse' et provoque des somnolences. J'entends aussi que certains la fument. J'essaie de comprendre comment il est possible qu'autant de personnes reçoivent ce traitement."

Du côté de Liège, même son de cloche : "J'ai été interpellé en voyant que le Séroquel était fort répandu à Lantin, raconte Jérôme Poulin, travailleur social du service Step by step, actif dans l'accompagnement des détenus en Wallonie.

Plus encore de constater que ce médicament était utilisé comme traitement de substitution pour les détenus toxicomanes ! À la place de la méthadone, on administre du Séroquel, un somnifère et un Valium. Je ne comprends pas..."

Pareil constat chez Point de contact, équivalent de Step by step à Bruxelles, où Agnès Tihon accompagne et oriente les détenus en vue de leur réinsertion : "Les gens accros aux médicaments, il y en a plein, c'est notre quotidien. Beaucoup consomment des benzodiazépines, antidépresseurs qui agissent au niveau du système nerveux. Certains sont prescrits par les médecins, d'autres s'échangent, s'achètent..."

Un détenu "clean" à l'entrée peut-il sortir de prison accro aux médicaments ? "On n'a pas de statistiques là-dessus mais clairement oui !", affirme Gaëtan de Dorlodot, médecin généraliste à la prison de Saint-Gilles. "Dans les

traitements, les soignants ont écarté les benzodiazépines parce qu'ils impliquaient une trop forte dépendance. On privilégie maintenant le Diazépam (Valium) et un neuroleptique atypique de dernière génération : le Séroquel. Les fabricants prétendaient qu'il ne provoque pas d'addiction mais les dernières études démontrent le contraire." Actuellement, dans la prison de Forest, c'est le Séroquel qui a le plus de valeur au marché noir. C'est dire son pouvoir de séduction... et d'addiction.

Les conditions expliquent la consommation

"La consommation ou la surconsommation médicamenteuse a deux fonctions, explique Agnès Tihon du Point de contact à Bruxelles : individuelle, pour aider la personne incarcérée à supporter la souffrance psychique liée à la détention, et institutionnelle, pour garantir ou maintenir le calme dans les établissements pénitentiaires."

"Ils ne sont pas aidés à la sortie..."

Peu de détenus ont vu des "blouses blanches" avant leur incarcération. La prison est parfois l'occasion de redevenir acteur de sa santé et de construire un trajet de soins avec les soignants.

Un travail qui risque de s'effondrer dès la sortie.

Lorsque la porte de la prison s'ouvre, le suivi médical d'un patient est mis en péril. En effet, les soignants sont rarement informés de la fin d'un mandat d'arrêt ou de la libération d'un détenu. "Notre responsabilité déontologique exige qu'on soit responsables de la continuité des soins après la prison, indique Gaëtan de Dorlodot. On ne parvient pas à mettre en place un système qui le permet."

Conséquence : les patients sortent de prison sans traitement, sans ressources et sans mutualité (la remise en ordre d'un dossier nécessite quelques semaines). Le patient qui s'est vu prescrire du Séroquel durant sa détention devra le payer de sa poche en officine : environ 150 euros la boîte. Impayable. Le marché noir du médicament est très fourni. Ou commettront-ils un délit pour se procurer leur médication ? Ce qui fait dire aux soignants qu'ils ne participent pas à l'empêchement de la récidive. "Au contraire, ajoute le Dr de Dorlodot, on l'encourage !" Johan Kalonji, le médecin psychiatre, approuve : "Ils ne sont pas aidés à la sortie. Il faut plus de services de coordination entre la prison et l'extérieur. C'est une aide précieuse pour assurer la médicalisation et le référencement vers les maisons médicales, les aides de toutes sortes..."

ni le calme et la sécurité dans les établissements pénitentiaires." À Forest, les détenus vivent à trois, 23 heures sur 24, dans une cellule prévue pour deux personnes.angoisses, anxiété, troubles du sommeil, sensation d'envahissement résultent de cette proximité imposée et sont douloureuses psychiquement.

En outre, les détenus se retrouvent dans un monde où ils sont pris par la main et où ils ne décident que de très peu de choses. Nourriture, linge, activités, horaires... Aucune emprise là-dessus. "Cette situation est paradoxalement tellement insupportable à vivre, raconte le docteur de Dorlodot, qu'un détenu peut avoir besoin de ce qui est le plus simple à trouver, des drogues licites, pour lui permettre d'oublier cet état insupportable."

Tuer le temps, vaincre le stress, oublier l'ennui... sont les premières justifications avancées par les détenus consommateurs lors des enquêtes sur l'usage de psychotropes. Elles indiquent aussi que plus il y a d'activités organisées par l'établissement pénitentiaire, moins il y a de consommation de produits. "Mais cette institution est tellement immobile qu'elle n'a rien à offrir", ponctue le médecin de Saint-Gilles.

D'un point de vue organisationnel, peut-on supposer que l'administration de la prison encourage la prescription de médicaments ? "Pas formellement, indique Johan Kalonji, médecin psychiatre à la prison de Forest.

Mais dans les faits, c'est ce qu'on pourrait appeler un mécanisme de régulation. Le détenu turbulent, celui qui menace l'ordre et le silence, manifeste un comportement non conforme aux attentes de l'institution carcérale. Adresser ce détenu vers les consultations médicales et psychiatriques pour qu'il entre dans la norme est une forme de prescription institutionnelle inconsciente."

L'inconfort des médecins

Le médecin occupe une place inconfortable entre la demande de médication du patient pour tuer le temps et celle de l'institution pour qu'il puisse s'y adonner en silence. "On tente de nous faire complice de cette double prescription, indique Johan Kalonji. Celle du patient et l'autre, informelle, de l'institution pour que le détenu entre dans la norme. Personne, d'un point de vue médical, n'a besoin de cette prescription-là. On se retrouve coincés." Dès lors, comment s'y prendre ?

L'intérêt, avec cette double prescription, est de dégager une position à travers laquelle quelque chose peut se construire avec le détenu. "J'interroge la personne : Qu'est-ce que ça raconte ? Pourquoi ? Quelle est sa souffrance ? J'ai moins de difficultés à prescrire lorsqu'une relation thérapeutique s'initie." La démarche est doublement payante : elle permet de créer un espace de parole, rare en prison, et de médicaliser une consommation. Les prescriptions ne sont pas chroniques, elles nécessitent une rencontre et un effort du patient pour mettre des mots sur ses maux. Bref, l'inviter à entrer dans un trajet de soins.

"Je ne suis pas une machine à pilules", indique pour sa part Gaëtan de Dorlodot lorsque les détenus lui demandent, "très régulièrement", des médicaments. Lui assume plutôt une position paternaliste qui "marche très bien pour les accrocher à un système de soins. Le leur suggère de se respecter, de se prendre en charge en commençant par leur santé, ce qui leur permettra de se positionner très différemment dans la société." Est-ce qu'il connaît des médecins de prison moins regardants ? "Oui. Je connais des machines à prescrire. Il y a hélas peu d'idéalistes comme moi."

// MATTHIEU CORNÉLIS

Prévention

L'alcool, je t'aime moi non plus

Apéros entre amis, barbecues au soleil, festivités de l'été... il est rare que l'alcool n'accompagne pas ces événements. Là une bouteille de vin, ici une coupette ou une pils, on partage volontiers un verre, on y voit détente et plaisir. Quarante et une idées reçues sont passées au crible mettant "l'alcool en questions". Extraits.

Facile à produire, l'alcool est largement disponible. Sa consommation est "profondément ancrée dans notre culture". Refuser un verre entraîne souvent l'étonnement. L'accepter serait comme un gage de convivialité. Mais si les abstinents complets se voient taxés de rabat-joie, ceux qui n'arrivent pas à s'en passer font rapidement face aux qualificatifs d'ivrogne ou de poivrot. Ce serait ainsi une forme de relation "amour/haine" qui lierait notre société à la substance. Appréciée, elle est par ailleurs très critiquée. D'autant qu'elle est aussi mise en cause, comme facteur de risque dans le développement de maladies graves, comme responsable d'accidents de la route à issue fatale... Un groupe de spécialistes – médecins, pharmaciens, psychologues, juristes... dont la plupart sont membres de la Cellule Drogues de l'Université de Liège - s'est attaché à démontrer quelques idées reçues. Dans un ouvrage collectif, ils répondent brièvement à chaque question, en s'appuyant sur l'état actuel des données scientifiques tout en veillant à être accessibles. Des effets sur la santé et les comportements, en passant par un large chapitre sur l'alcoolisme, ils abordent des réponses nuancées à des questions parfois banales, mais néanmoins importantes.

// CATHERINE DALOZE

Boire un peu d'alcool est-il bon pour la santé ?

Qu'en est-il du message largement répandu qu'une consommation légère ou modérée d'alcool est bonne pour le cœur? Est-ce prouvé scientifiquement? (...) Les effets de l'alcool sur le système cardiovasculaire sont très différents selon la quantité consommée. Les effets délétères d'une consommation abusive d'alcool sont bien établis et incluent hypertension artérielle, cardiomyopathie et troubles du rythme. En revanche, de nombreuses études épidémiologiques suggèrent qu'une consommation modérée et régulière d'alcool est liée à une diminution du risque global de survenue d'une maladie cardiovasculaire. (...) Il faut souligner cependant la complexité des études épidémiologiques et le nombre de facteurs confondants possibles. Ainsi que le soulignent les chercheurs de l'Inserm-Paris, les données actuelles ne permettent pas d'établir avec certitude un lien de causalité entre consommation modérée d'alcool et bonne santé. (...) En conclusion, le message à retenir actuellement reste le suivant: si vous consommez de l'alcool, faites-le avec modération!

Boire du café permet-il d'atténuer les effets de l'alcool ?

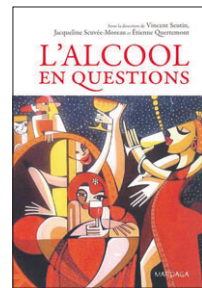
Le café est le psychotrope le plus consommé dans le monde pour ses propriétés antifatigue. Il contient de la caféine qui est un psycho-stimulant léger. (...) Boire du café après une soirée est un réflexe fréquent, soutenu par la croyance que "boire du café" va atténuer les effets comportementaux de l'alcool [ndlr: notamment confusion, euphorie, somnolence]. Une étude intéressante a été réalisée (...) sur 15 volontaires adultes (...). Les effets sur la conduite automobile ont été examinés au moyen d'un simulateur de conduite. (...) L'alcool augmente la latence de freinage par rapport au placebo, allongeant significativement la distance parcourue avant que le pied ne quitte l'accélérateur. Malgré une légère amélioration du temps de freinage (avec la caféine), le risque accru d'accident reste présent car les calculs effectués indiquent que la distance avant freinage reste significativement plus grande qu'avec le placebo. Il est important de souligner que ces conclusions sont également valables pour les boissons énergisantes comme le Red Bull®. Les auteurs notent à ce propos "que le sentiment illusoire d'être moins en état d'ébriété grâce à ces boissons incite à ingérer davantage d'alcool".



© PHOTOALDO BELGAMAZO

Le whisky est-il plus toxique que la bière ou le vin ?

Les boissons alcoolisées diffèrent par leur teneur en alcool: l'alcool présent dans la bière est plus dilué que l'alcool présent dans le whisky. Mais boire un verre de bière de 25 centilitres à 5°, un verre de vin de 10 cl à 12° ou un verre de whisky de 3 cl à 40° apporte la même quantité d'alcool pur dans l'organisme, à savoir environ 10 grammes ou une unité. (...) L'OMS (Organisation mondiale de la santé) recommande de ne pas dépasser 3 unités d'alcool par jour pour les hommes et 2 pour les femmes, et jamais plus de 4 en une seule occasion. Des quantités supérieures peuvent en effet avoir des conséquences néfastes sur la santé (...).



Consommer de l'alcool remonte-t-il le moral ?

Après ingestion d'alcool, lorsque la concentration d'alcool dans le sang est ascendante, les effets sont plutôt stimulants, euphorisants. Les sujets rapportent généralement se sentir plus exaltés, bavards, excités, stimulés. Ensuite, lorsque la concentration d'alcool dans le sang est descendante, il y a un effet plus sédatif, dépressogène. Les sujets rapportent avoir le cafard, des difficultés de concentration, se sentir plus mous, apathiques. Ces effets de stimulation et de sédation sont dépendants non seulement de l'évolution ascendante ou descendante de la concentration sanguine mais aussi de la dose d'alcool ingérée. (...) En conclusion, les résultats scientifiques confirment ce que chacun a pu certainement expérimenté dans la vie: l'alcool peut rapidement remonter le moral, mais cet effet est temporaire.

>> *L'alcool en questions*, sous la dir. de V. Seutin, J. Scuvée-Moreau et E. Quertemont • éd. Mardaga • 2015 • 224 p. • 25 EUR.

Les Éditions Mardaga et En Marche vous offrent 10 exemplaires de l'ouvrage. Les gagnants seront avertis après tirage au sort.

Intéressé ? Envoyez-nous un courrier ou un e-mail avant le 3 juillet à une des adresses suivantes : En Marche • Chaussée de Haecht, 579 • 1031 Bruxelles ou enmarche@mc.be. N'oubliez pas de mentionner votre nom, votre adresse postale et votre numéro de téléphone.

Cinéma

La loi du marché

Dans notre société où l'emploi est une denrée de plus en plus rare, doit-on tout accepter pour garder un job? C'est la question qui traverse *La loi du marché*, la dernière réalisation de Stéphane Brizé. Elle est portée par l'acteur français Vincent Lindon, magistral en chômeur quinquagénaire qui tente de garder humanité et dignité dans cette pénible et épuisante quête.

Thierry (Vincent Lindon) a 51 ans. Il y a 20 mois, il a perdu son boulot. La coup classique : une délocalisation pour augmenter les bénéfices. Et un parcours du combattant qui commence : les formations proposées par le Pôle emploi (sorte de Forem français), les conseils de coaches, les remises en question : trop âgé, pas assez souriant, trop qualifié, pas assez qualifié... Et l'on se met à douter de soi, de ses compétences, de son expérience. Qu'importe! Thierry est prêt à tout pour retrouver du boulot, pour offrir à son fils handicapé l'encadre-

ment qu'il mérite et ne pas écouter la suggestion de sa banquière, qui évoque avec lui la vente de son appartement.

Travailler ou se trahir

Et puis, Thierry est engagé dans un supermarché. Il est agent de sécurité. Son job? Surveiller le travail des caissières, encourager des clients à sortir de leur poche le steak qu'ils n'ont pas les moyens de payer... Et appliquer la tolérance zéro pour ses collègues, la direction souhaitant notamment augmenter le chiffre d'affaires en di-



© Nord-Quest Films - Arte France Cinéma

minuant les frais liés au personnel. Le salaire empoché à la fin du mois permet-il à lui seul d'effacer le malaise engendré par les pratiques de l'employeur? Pour Thierry, il y a là un sacré dilemme, et c'est une nouvelle bataille qui s'annonce.

La violence au quotidien

La loi du marché, c'est une plongée terrible et juste dans le quotidien

d'un demandeur d'emploi. C'est également un portrait sans fioritures de notre société, avec le supermarché comme symbole de ses dérives. L'impression de réalisme est renforcée par le choix du réalisateur de tourner avec un budget limité et de faire évoluer Vincent Lindon face à des acteurs non-professionnels. L'agent de Pôle emploi, l'employée de banque, les agents de sécurité, les caissières

que l'on découvre dans le film y jouent leur propre rôle. Cela soutient la sincérité de la démarche du réalisateur. Pour cette prestation, Vincent Lindon a reçu le prix d'interprétation masculine au dernier Festival de Cannes. Il ne l'a pas volé. Et l'on ressort bouleversé de cette vision. Thierry, c'est le visage de ces chiffres et statistiques que l'on entend tous les jours à la radio et qu'on lit dans les journaux. C'est aussi l'incarnation d'un choix terrible : celui de céder, ou pas, de participer à un système dénué d'humanité pour échapper à la précarité. Le film est radical sans être misérabiliste. Cela ne fait qu'en renforcer la puissance.

// ESTELLE TOSCANUCCI

>> *La loi du marché* de Stéphane Brizé • France • 2015 • 93 minutes • Avec Vincent Lindon • Sortie en salles le 10 juin.

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.

1. Rédigez votre annonce en lettres capitales sur papier simple.
2. 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.
3. 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 17/07 pour l'édition du 06/08, le vendredi 21/08 pour l'édition du 03/09.

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.

Camping

A saisir! résidentielle 2ch, 6p, 8.500€, possib. loc. au mois, cuis., sb., camping "Les Salins", La Liègne, Stoumont. 0494-10.64.57. (C50372)

C. d'Azur, Hyères les palmiers plage, 200m mer, mobilhome 40m2, 2ch., 4p., véranda couv., pkg., camping Les Parcs Maritimes, du sam. au sam. 0477-300974 - www.amivac.fr (réf. 83777). (C51196)

Av. caravane château Lac 400 Trophée, 4 pers. + auvent fermé et accessoires, prix à convenir. 0476-39.33.67. (C51630)

Av. camping-car (tente s. rem. freinée) King-Way, 4p., bloc cuis., auvent sp., pn. neufs, f. sec., part. état, mont. aisé, 750€, vis./rdv. 085-410.76. (C51595)

Divers

Cherche magnéto, cassettes VHS, 2 vitesses, SP-LP. 04-222.05.90 ap. 17h. (L51654)

Av. matelas mousse Gohy 12cm, housse anti-feu, 30kg/m3, pr lit médical, dim: 12-90-200, ét. nf, servi 6 sem. suite opération dos, coût: 124€, laissé: 84€. 081-2102.38 - 0476-35.51.03. (D51663)

Av. lit médical complet sans matelas, état neuf, ach. 1150€, laissé: 550€. 0496-27.32.27. (D51609)

Av. cse. décès, moteur V drive Vermeire, batteries remises à neuf, s'adapte 1/1 chaise roulante: 580€ + lot de langes taille L (Homme), 010-68.08.80 - 0498-51.64.57. (D51579)

Musée recherche uniformes et objets divers des guerres de 14-18 et 39-45. Aidez-nous à transmettre la mémoire, renseignements. 0475-97.31.14. (D51522)

Av. manteau de vison véritable, T50-52, ét. nf, 1200€ à discuter + service comm. en limoge ancien, 110 pces.: 2000€ à discuter, curieux s'abst. 0477-61.35.27 le soir (réq. Charleroi). (D51641)

Av. mobilier anc. ex.: Renaissance, horloge, 2 chaises style tapisserie, série pots en grès. 0473-74.79.38. (D51651)

Recherche vieilles plaques anc. de réclame en émail, Alia, Belga, Spa ou autres, de 10 à 1000€ et selon modèle, me déplace partout. 0475-69.00445-jokio@telenet.be (D51247)

Av. aquarium complet, filtre, pompes, décors, 50 Guipys, 1 laveur vitres, 100€ lave-vitres, Bosch inox, utilis. 10, 250€. 0473-74.79.38. (D51652)

Av. cadre lit 210/150, pin massif neuf, 230€, couette Plumka light 200/200 excell. ét., 70€, très joli cage pr chat, neuve + panier + bac. 25€. 02-344.63.93. (D51653)

Av. 12 volumes cartonnés du livre "Le million", état impeccable, encyclop. magnif. 290€, pas intéressé s'abst., poulailler pr 3 poules val.: 200€, laissé pour 100€. 0472-49.18.13. (D51558)

Collectionneur achète tableaux 19e et 20e. 0495-60.26.21. (D51564)

Emploi/service

Réceptionniste, Fr-Nl-Angl-Ali, sérieuses réf., cherche emploi/jour/nuit ds. hôtel, Immeubles de sociétés multiples... ouvert et réponse à tte. offre. Tf: 02-653.1977 - 0477-72.78.35. (E51656)

Dame retraitée à combler votre chat ou petit chien. 04-361.19.40. (E51644)

Mère 41a, gravimale, sclérose, cherche aide à dom. en + qu'infirmier en soin palliatif, aide repas, activité, tot. et soif, exper. ou form., 16 et 28h/s, à négocier. 0475-840063 Namur. (E51674)

Réal./mesure et partout en Belgique, pr balc. ou au sol, bac potager, carport, terr. en bois, arbris à jard., cab.Robinson au sol ou arbris, mobilier et cheminée pierre bleue. 0496-326063 (E51510)

Dame de compagnie de nuit recherche emploi, 60€/nuit, sur Bruxelles, si pas sérieux s'abstenir. 0473-57.33.76. (E51543)

Immobilier

Vend: super appart. La Panne Esplanade, 2 balcons, vue mer 100% soleil, liv., 2ch., sdb., cuis., équip. tt. mblé, garage eb. option, visites sur rendez-vous. 0474-29.05.07. (E51479)

Av. Bray-Dunes (Fr), 5km La Panne, mais. bel-ét., gar., pt.jard., gd.terr., cuis.sup.éq., 3ch avbalc., 2douc, 3wc, livrpl.sud, racc.ég., gaz ville, 250.000€. 071-214099 - 0496-510992. (E51399)

Location

Retraité, sérieux, peintre en bâtiment, cherche à l'pte mais, évent. chalet, 2ch.,jard.,rayon de 35km chiff., poêle bois, coté campagne, rayon de 35km chiff. B-wallon, +/- 500€. 0492-759151. (L51626)

Liège, Mr retraité ss. proc. financ., att. val. hum., positif, gde. dispo., cherche à l'appart. ou partie de maison pr. partag. services, convivial. 0493-66.65.39. (L51668)

Mobilier

Av. meubles artisanaux chênes, sàm, 6 chaises, salon 3+2, mble, tv, lustres. 0475-71.31.00. (M51650)

Av. 500 EUR, sàm en chêne massif, table avec 2 rallonges + 6 chaises, dressoir 4 portes, bar. 0496-79.59.38. (M51623)

Villégiature (Belgique)

Ardennes, Forrières, gîte 6p, tt. conf., loc. w.e., sem., pour contact tél/fax: 084-2122.01. (V51632)

La Panne, aptt. tt. conf., vue lat. sur mer, 20m plage, pro. commerces, l'ch., 1 div. lit. 4p., 4e ét., prix sem.-group. 067-33.90.28 - 0473-55.71.14. (V51151)

Middelkerke, appartement, 4p., 1ch., tt. conf., terr., ler ét., asc., animaux non admis, sem. ou quinz. 0496-5173.39. (V51646)

Westende, àl., studio 4p., vue sur mer, àpd: 250EUR/sem. 0476-99.62.05. (V51669)

Coxylde, appart. grande famille, 8+1p., 4ch., 2sdb., park., conf., jard., prix inter. 058-51.83.09. (V51666)

Ostende gîte, aptt.spac. 2ch. max. 6p., juin àpd: 22/6 et sept., 10-17/7, 31/7-14/8 et àpd 21/8, ht.sais: 630€/s, juin-sept., 570€/s et 230€/w ou midweek 3 nuits. sonjvanderlinden@uclouvain.be (V51657)

Rochekhaut, aptt 4 à 8p. et studio ds. ferme tt. conf., jardin, vue Semois, sem., we. 061-46.40.35 - www.lafontaine.be (V51649)

Profondville, studio 2p, rdch./immeub.calmé ds. forêt, bte randos, proche GR 125 tt. conf. lessik. Internet. 300€/2 sem. www.lagrandehalle-profondville.be - 0476-78.91.48. (V51589)

Middelkerke, app. face mer, 4p., 1ch., gd liv., cuis.ég., tt. cf., terr., 4e ét., asc., pkg. grat., du 3 au 10/7, du 24 au 31/7 du 14 au 21/8, we h-sais., sem ou quinz. 060-212279 - 0473-424827. (V51648)

Westende-Bains, àl., studio, sup. vue mer, tt. cf., à pers. soigneuses, max. 4p., 7e ét., asc., terr. spac., lumin., mignon, prog. mag., prix attractifs. 04-379.40.67 - 0498-78.66.15. (V51645)

Coxylde, villa rénouvée, confort, 4 ch., 2 sdb, 14p., jard., gar., 900m de la plage, ét.é: 1.050€/sem (chgs. compris). 0479-49.86.11. (V51633)

Middelkerke, studio mod., 4p., tt.conf., coin couchage, 50m digue et proche ts. comm., 300€/sem, tt.c., nfm et pas d'animaux. 067-33.29.58 le soir - www.bouldudun.be/middelkerke. (V51631)

Westende, àl., tr. b. studio, 4e ét., asc., coin digue, tt. vue s/mer, 4p., entr. rén., l'ch. séj., tt.cf., centre commerces, tv, long we., sem., qz., mois. 071-76.02.47 - 0478-91.57.53. (V51629)

A loué ou à vendre, chalet entre De Haan et Middelkerke, non loin de la plage, eau et électricité compris. 02-385-12.63 - 0479-97.89.07. (V51628)

Coxylde, app. 5p., 2ch., sdb., wc., cuisine, living, hall, 30m, digue, côté soleil, tt. confort, tv, dvd. 04-370.15.63 - 0473-69.94.34. (V50892)

Middelkerke, chalet àl. jusque sept., tt. parquet, m. mbles, liv., cuis., 2p., sdb., écran plat, digicorder, tv, belle vaisselle, tv, vidéo, non fumeurs et pas d'animaux. 0475-29.97.05. (V51261)

Àl. chalet de vacances 5p., Barvaux/Ourthe - Durbu, 087-08.10.16 - 0497-18.33.41. (V51636)

La Panne, appart. sur digue, 2e ét., 2ch., 6/8p., rénov., très spacieux, lumineux, déco sympa, près du centre, poss. garage. 0479-32.75.55. (V5162)

La Panne centre, aptt vue mer avec terr. et gar., 2ch., 2 s.d. all. d'ouv. hyp. équip., lv, tr. lum., vélos, à louer par quinz. tt. l'année, pas d'an. 0494-81.21.47 ou 067-33.10.14. (V51574)

Nandrin, entre Laroche et Houffalize, gîte 14p., max. jard. sécur., salle jeux, ach. local fermé vélos, lavage vélos, bba., w.e.: 350€, sem.: 500€. 0498-42.92.18 - marctave@skynet.be (V51590)

Westende-digue, appart. rénov. 5p., 6e ét., asc., sup. vue mer, liv. (sup. div. liti), écran plat, digicorder, wifi, 1 ch. (3L), sdb., cuis., gar., pas animaux. 0477-5713.63. (V51624)

Gaume, St-Léger, nbres. prom. ds. les bois, 2ch., d'hôtes 3 épis, 7 nuits pr l'ch de 2p, pt. déj. terr. comp.: 465€, pain mais, cuir/pierre, pas animaux. 0474-26.65.15 - www.isachri.be (V51448)

Middelkerke, face mer, 100m casino, empl. centr. près mag., 4e ét., 2ch., sdb., wc., asc., tt.cf., pas tapis, max. 6p., 450 sem./juill./août et 280 sem. sept. 0495-20.60.85. (V51611)

Malmedy, Cigneval, gîte de vacances, site unique, 2-5p., dépliant sur demande. Tél/fax: 080-33.92.89 - 0474-68.1974. (V51474)

Coxylde, appart. 6p., 3ch., à 50m mer, côté soleil, sem. ou quinz., lib.: juin-juil.-août-sept., tt. conf., bon prix. 0471-49.77.80. (V51588)

Le Coq (Ostende), 10' mer, chalet ds camping, 2ch., dble, séj. (clic-clac), cuis., sdb., mer et verdure, jeux, mbles/jard., 40€/j., 0495-19.81.29. (V51592)

Coxylde digue, app. vue mer, 4p., 2ch., sdb., 5e ét., cuis. + liv. rénov. asc., tv, radio cd, juill.-août chgs. comp.: 530€/sem. 0479-41.54.43. (V51481)

Lacs de l'Eau-d'Heure, gîte de rêve, 3 épis, jusq. 9p., tt.cf., internet, jard., pkg., prom. balades, douceur d'l village ent. de champs et de bois. 0477-796771 - www.gitelelieu.be (V51575)

Westende, àl., tr. beau stud. mod., coin digue, vue mer, 2e ét., 4p., l'ch. sép., tv, tt.cf., asc., lbr: 1 au 16/06, 16 au 24/08, 19 au 30/09 et svts., sem, qz. 071-342667 - 0478-720705. (V51531)

Bray-Dunes, 5km La Panne, mais. bel-ét., gar., pt.jard., gd.terr., cuis.sup.éq., 3ch avbalc., 2douc, 3wc, livrpl.sud, sem-gz mois, sam au sam àpd 250€. 071-214099 ap 18h - 0484-4366.39. (V51316)

Coxylde, àl., sem., qz., mois, aptt. ref., b. équip., prog. digue, park. priv., 2 ch., 4p., cour, idéal pers. âgées, sans animaux, doc. pr. mail/dém. 071-36.66.25 - 0476-54.95.33. (V51573)

Ostende, appart. meublée, l'ch., tt. conf., vue lat. mer, sem.-gz mois, max. 4 p., 50m plage, centre ville, casino. 0496-44.98.74 - 02-218.69.56. (V51569)

Longfaye calme hameau Htes Fagnes, nb. prom., vélo, vit. ski, anc. ferme, gîtes ruraux 3 épis, clairs spac. 12 ou 3ch. 080-33.97.19 - henriafougne@skynet.be - http://logers.skynetblogs.be (V5111)

Àrd., prox. La Roche ch. d'hôtes et gîtes, 2-10-20p., entr. calmé. 084-34.44.31 - www.gitesdavid.be (V51034)

Westende-bad, luxueux aptt. 2ch., 4-5p., situé à prox. centre et mer, end. calme, 2e ét., asc., belle vue, 2 balcons sud, grd. conf., w.e., sem. ou quinz. 0479-53.55.67. (V51003)

Villégiature (France)

Savoie-Montabert, appart. rénov. 4p., tt.cf., tv, mezz. balc., vue Mt. Blanc, ds. vérif. vit. imm. pisc. à 100m, balades vers glacier ou parc Vanosie, 270€/s. 04-250.2371 - 0495-29.22.39. (V51643)

Prov. Mt-Ventoux sud/Crillon le Brave, gîte ent. nf, 2p., cuis.ég., d'che, italienne, litière ht. de gamme, pisc. chif. 10x5, havre de paix au soleil, loc. sem. juill.-sept. oct. 0033-49036375. (V51562)

Côte d'Azur, nouv. Rayoi Canadell, villa neuve, tt.conf., 10p., 5ch., 3sdb., pisc., vue except. sur l'île d'Or, photos et planning: rayobeatrice@gmail.com - 0478-87.31.46. (V51571)

Entre Drôme et Vaucluse, Mollans/Ouvéze, studolet 2-4p., vue splend., pisc., vins, marchés Vaisons-Nyons-Buis, du 9 au 30/08, form. en direct 1 sem -10%, 2 sem -15%, 3 sem -20%. 0485-834754. (V51627)

Côte d'Opale, Wimeroux, calme àl., w.e., sem., mais. 2ch., 4/6p., 30m de la plage, neuve, liv., séchoir. www.lasudanes.eu - mail: info@opaledunes.net - 0486-42.65.86. (V51625)

Bretagne, Gole de Morbihan, un des plus beau site recensé Unesco, villa 6p., 3ch., cuis.ég., vue mer, 100m plage, liv. réj. juill.-août-sept., pas d'animaux. 063-57.83.39 - 0475-51.88.17. (V51553)

l'le d'Oléron, à louer septembre, mais. 4p., tt. confort, 700m de la mer. www.moulin-aubier.com (V51635)

Vosges, La Bresse, 13km de Gérardmer, aptt. 2/4p., liv., coin cuis., l'ch. + coin mont. avec 2 lits sup., pkg. priv. oct. l'année du sam au sam. 063-67.78.11 - www.chalet23.izhost.com (V51059)

Côte d'Azur, 10km Menton, aptt. 4p., liv. avec terr., face à la mer, ch. sdb., cuis. avec l'vaiss. et mach. à laver, ttes. périodes. 0495-21.27.29. (V51655)

Roquebrune, Cap-Martin (Menton), studio 2 pers., tt. conf., calme, mer et comm. à 150m, terr., tv. 0496-31.57.68. (V51502)

Ardeche sud, Grospières, mais.b.éq., 3/5 ou 6/8p., calme, bordure garrigue, amb. familiale, pisc., guide balad. etc... loc. du sam. au sam. jusque octobre 0496-35.34.68 - 0033-674.67.73.37. (V51570)

Prov., ds.ens.résid., calme, pisc., mais. pl.-piéd, tt.conf., 4/5p., clim. pt. jard.clôt., terr., pk.prix, prix int. degrés h-s., loc. l'année. 067-33.90.35 - web: amivac.com/site4203. (V51498)

Provence-Verdon, ristourne en juillet sur périodes restantes, gîtes et villas privées avec piscines. www.immodere.com/varcamdobb.php. 0033-682.40.88.78. (V51551)

Côte d'Opale, Merlimont plage, aptt. rdch., 2ch., sdb., liv., tv, terr., sup. équip., gar., repos garanti, vélos. dominiqueagemans@gmail.com - 0478-27.49.77. (V51622)

Périgord Noir, gîte ind. 4-5p., pl. nature, rénov. vit.pierre-chaip. app. pisc.priv. face terr., 2ch. 1 dbl. et 2 lits splés, div.lit., dispo juil. à oct. www.leslapiasmoureux.be 0475-234514 (V51608)

Roussillon, Barcarès, bord mer, appart. 4p., l'ch., tv, l'vaiss., terr., park., photos/Internet. 010-65.64.36 - 0473-56.06.00 - 0476-67.02.55. (V51582)

Roquebrune, Cap-Martin, Menton, àl. ttes. périodes, studio S-O, tt. conf., terr., belle vue montagne, bord de mer, tv, m.c., photos dispo. 085-8414.30. (V51585)

Vendée, Talmont, Les Sables d'Olonne, villa 4-7p., 2ch., 1 mezz., séj., cuis.ég., tv, 2sdb, wc sép., carport+bbq, gar, pisc. ds. résid., activ. diversées. bonnijocelyne@wanadoo.fr (V51586)

Corrèze France, magnif. rég., ch. d'hôtes, àpd: 01/07: 1 sem + p/déj.: 350€ p/2pers., en 1/2 pens. à 2: 550€/sem, 15j -10%. 061-41.40.17. (V51252)

C. d'Azur, Villefranche-sur-mer, aptt. 2-3p., pl. conf., impeccable, ds. résid. calme, vue mer, pro. commerces, plages, trans. en commun, air cl., libre tte. l'année, photo dispo. 0477-62.74.43. (V51301)

Vendée, maison camp. tt. conf., 6p., prox. mer, lac et grands aires, gd. jard., terr., jeux enfants., vélos. 019-69.75.81. (V51295)

Barcarès, gde. plage, appart. 2 ch., face mer, terr., park. privé, tv, dvd, l.v., vélos, désist. du 4 au 18/07: 975€ tt. sept. 061-26.61.20 ou 0479-56.04.93. (V51640)

Côte d'Azur, Menton, aptt. plein sud, impeccable, à l'inn. de la plage, vue imprenable, sans vis-à-vis à prox. des commerces, 2-4p., l'ch., air cond. 010-65.53.63 - 0476-49.00.94. (V51284)

Ardeche, vallée de l'Yriouze, village Gluiras, àl./qz., bergerie bien équipée, max. 6p. 0476-89.91.54. (V51158)

Côte d'Azur, Antibes, ttes.pér. appart. impeccable, 2/4p., terr., clim. tv, pisc., tennis, eq., proche mer et ttes. comm. 061-22.36.39 - 0494-03.06.07. (V51619)

Htes. Alpes à 12km d'Embrun, montagnes, soleil, lac de la plaine, 30m, chalet àl. à l'ogem. de 9 couchages, 52€/la sem., lib.: 25/7 à 30/8 - francispeyron@orange.fr (V51658)

Roquebrune-Cap-Martin, à 60m mer, studio 2p., jard., garage, 2e qz. juin, 2e qz. août, sept., oct. 0478-25.86.19. (V51538)

Sud France, env. Béziers, part. loue villa 3ch., tt. conf., terrain clos. 061-21.54.57 - www.saintgenes.be (V51606)

Wissant, Côte d'Opale, Pas de Calais, aptt. conf., 4/5p., calme, 30m. plage, park. privé, pelouse sud, prix inter. 087-54.23.36 ou 0475-75.55.49. (V51642)

Normandie, La Hague, mais. gîte, 1km de la mer, 15 lits, 6ch., 2sdb., calme, sauvager, gd.jard., idéal séjour en famille ou amis, 500 à 700€/sem. 0474-39.00.88 - florencechevaert@gmail.com (V51661)

Prov., au pied du Ventoux, pr. Carpenas, gîte rural, 2ch., 5p., max., 400€/s. 07/08, 340€ 06/09 ttc., tt.cf., tv, l.v. H, gde terr., calme et au milieu des vignes. 0033-963.060.469 le soir. (V51662)

Barrèrs, villa prov. 350m Médit., gdes. pisc., max. 5p., 2ch., 2sdb., sup.équip., bbq élect., du 25/7 au 8/8 suite clinique, offre spéc. 1100, phot./internet. 0495-20.60.85. (V51664)

SO, Tarn & Garonne, 8km Moissac, ch.d'hôtes et gîtes 80m2, 6p (+4p.), sup.éq., pisc. 2/4p., calme, animad., super équipement, ttes. sais., de 300 à 800€/sem. 0033-686102869 - www.doucefrance.info (V51106)

Côte d'Opale, Wissant, àl. 50m plage, appart. 4p., séj. 2 clic-clac, tv, cuis. équip., l'ch., sdb., wc sép., terr. clôt., tt. conf. 0495-32.28.95 - zimwatapp@gmail.com (V51661)

Provence, Verdon, Lac Ste Croix, villa 5p., studio 3p. 081-21.61.85 - http://picasaweb.pooje.com/lesavresses (V50866)

Prov., Var Carcès, agr. villa pl-pied, prox. du village, tt.cf., 2ch., 5-6p., terr + bbq, gar., jard.clôt., sit. calme, périodes dispo en juillet, août et sept. 0485-25.09.19. (V51659)

Provence, mais. impeccable, gd terrain priv.+pisc. 10x5, en pleine nature, 8p., 3ch., 2sdb., 3wc., sàm, cuis. ext. et bar face pisc., tt. pl.-piéd, lacs, Verdon à prox. 010-65.53.63 - 0476-49.00.94. (V51285)

St-Cyprien-plage (Roussillon), àl. villas 4/6p., libre toute l'année sauf mois de mai, pisc., tennis, mer, commerces à 250m, diaporamas à voir. 02-305.7143 - 0478-45.51.91. (V50818)

Bord Médit., Camargue Grau du Roi, 150m plage, appart. 4p., l'ch., rdch. + jardin, piscine, infos et photos sur www.appartgrau.be. 04-370.1112 - 0496-66.55.45. (V50874)

Lac de Serre-Ponçon, Hte. Provence, bergerie 3ch., lib: juin et sept., détails page internet: http://bit.do/bergerie - 0474-87.50.11 - jjo@serre-poncon.org (V51671)

Savoie, Les Menuires, appart. 4-5p. + studio 2-3p., contigus, àl. ens. ou sép., du 7/7 au 25/7 600€/qz ou 390€ + 250€. 0476-78.61.61. (V51670)

Bretagne Finistère Sud (Guilvinec), àl. ds. mais. indép., aptt. tr. ensoléil, 5/6 p., plage comm. à 500m, libre tte. l'année. 04-336.24.98 - guth@sfrr.fr http://omaapagiblogden.blogspot.be (V50904)

Calvisson-Gard, à 2 pas de la Provence, maisonnette 5 à 6pl., 2ch., sdb., ds. rés. gardée, 2pisc., sur env. entre Nîmes et Montpellier. 0495-38.14.73 - http://lemasdesvignes130861.skyrock.fr (V51028)

Wissant, C. d'Opale, 06/09/10/11 pt. aptt. 2ch., 5p., l'ch., tt.cf., cent. village, 300m plage, terr., pkg., anim. n.a. loue. we: 230€, we: 90€, midweek: 290€, sem. 190€. 0495-191504. (V51646)

Bretagne, Plouguerneau, 70m mer, mais. indép., côté naturelle avec 4 criques et plages de sable, à l'embranchement de Fjord Breton, face au phare de l'Île Vièrge. 0477-27.6514 - jpdjon@hotmail.com (V51048)

Provence, Ventoux, luxueux villa, 4ch., 10p., pisc., magnif. vue sur Ventoux, terr. de pétanque. 0032-475.74.54.90. (V51665)

Villégiature (Autres pays)

Rome rég., appart. 2 ch., tt. conf., terr., calme, pro. mer. site: www.torchiano.over-blog.com. 0494-73.91.33. (V51425)

Espagne, Calpe, appart. 4p. ds. villa, tt. conf., vue/mer et montagne, tv, lessiv., pisc. et gar. privé, lib.:

Festival

"Les Francos" de Spa

Cette année encore, les Francofolies de Spa réuniront une belle brochette d'artistes du 17 au 20 juillet prochains. À cette occasion, la Mutualité chrétienne (MC) se fait partenaire des festivaliers. Des places sont aussi à gagner !

Une panoplie d'artistes aux styles musicaux variés enthousiasmera le public durant quatre jours au Village Francofolie : Alice on the roof, Brigitte, Cats on trees, Christophe Willem, Daan, Fréro Delavega, Michael Jones, Sarah Carlier, Sharko ... pour n'en citer que quelques-uns. Sur la Place de l'Hôtel de Ville, la grande scène Pierre Rapsat accueillera Florent Pagny, Gad Elmaleh et Calogero. Les Francofolies offrent également aux festivaliers quelques concerts gratuits via l'espace "Francos juniors" et "Francos vitrines". Le programme complet est consultable sur le site du festival.



Les festivaliers pourront aussi participer au concours organisé sur le stand de la MC pour s'équiper d'accessoires utiles en vue d'un bel été (lunettes, bob enfants, frisbee...).
// ALICE BLACKMAN

>> Francofolies de Spa • du 17 au 20 juillet • tarifs divers : ticket journalier du village: 27,50 EUR, etc. • Infos sur www.francofolies.be ou 087/77.63.81.

Entrées à gagner

La MC soutient les Francofolies de Spa. Elle offre 5 x 2 tickets par jour pour assister aux concerts du Village Francofolie. Participez avant le 6 juillet au concours en ligne sur www.mc.be/festival

Gare aux oreilles

Parce qu'une exposition répétée à des bruits intenses peut provoquer chez un adulte des troubles auditifs irréversibles, parfois sévères, la MC sera présente aux Francofolies pour distribuer gratuitement des bouchons d'oreille réutilisables. Des casques antibruit seront également mis à disposition par la MC pour les jeunes enfants accompagnant leurs parents à proximité des scènes.

ça se passe

// Coopération Afric@fonck

Le samedi 27 juin, de 10h30 à minuit, Solidarité Mondiale, la CSC Liège-Huy-Waremme, et la MC Liège vous invitent à Afric@Fonck pour mettre en avant leurs partenaires du Burkina Faso avec lesquels ils travaillent depuis 10 ans. Au programme : une table-ronde sur "la protection sociale pour tous", un village associatif avec ateliers, danses, percussions, contes et dessins animés africains, des conférences et une soirée-concerts. Gratuit
Lieu : Caserne Fonck, rue Ransonnet 2 à 4020 Liège
Infos : 04/221.74.60 • www.mc.be/africafonck

// Atelier coopératif

Le mercredi 24 juin, de 19h30 à 21h30, l'asbl BAO-Jeunesse organise un atelier coopératif "Le parachute" pour favoriser l'esprit d'équipe, la collaboration et l'entraide par le jeu de la coopération.
Prix : 10 EUR
Lieu : école Sainte-Foy, rue Saint-Léonard 35 à 4000 Liège
Infos : 087/44.72.80 • www.bao-j.be

// Devenir éco-conseiller

L'Institut Eco-Conseil organise trois séances d'information sur sa formation d'éco-conseiller en horaire décalé. Le cursus d'éco-conseiller en alternance s'étale d'octobre 2015 à septembre 2016.
Dates et lieux : le vendredi 26 juin, à 18h, le samedi 29 août, à 9h30 (Mundo-Namur, rue Nanon 98 à 5000 Namur), et le samedi 12 septembre, à 9h30 (Mundo-B, rue d'Edimbourg 26 à 1050 Ixelles).
Infos : 081/39.06.74 • www.eco-conseil.be

// Manger moins de viande?

Le samedi 27 juin, le MOC de Verviers organise un café-citoyen sur le thème : "De-vous-nous manger moins de viande?". Il sera suivi d'un atelier pratique : cuisiner un repas simple, rapide et bon marché.
Prix : 4 EUR
Lieu : Croc' Espace, rue de la Station 35 à 4800 Verviers
Infos : 0471/34.71.51 • glvavea@gmail.com

// Ateliers vidéo

Du lundi 6 au vendredi 10 juillet et du lundi 3 au vendredi 7 août, de 9h30 à 16h, Bruxelles-J avec le CJD, le CIDJ et Infor Jeunes Bruxelles organise des ateliers de reportages vidéo "Bruxelles Trip-TIC" à destination des jeunes de 15 à 20 ans.
Prix : 20 EUR
Lieu : rue Juliette Wytsman 4 à 1050 Bruxelles
Infos : 02/215.63.17 • www.bruxelles-j.be

// Festival de l'Été mosan

Du samedi 11 juillet au vendredi 28 août, la 39^e édition du Festival de l'été mosan prend une nouvelle fois ses quartiers dans les plus beaux coins de la vallée mosane : églises, châteaux, prieurés, abbayes, jardins, forteresses...
Prix : de 5 à 18 EUR/Pass à 150 EUR
Infos : 082/22.59.24 • www.etemosan.be

// Coordonner des projets

Le CIEP organise des séances d'information pour une formation à la coordination de projets culturels et sociaux en action collective : le Bagic. La session 2015-2017 débute le 5 octobre.
Dates et lieu : le jeudi 13 et le lundi 24 août, à 18h, le lundi 7, le vendredi 18 et le jeudi 24 septembre à 18h (Mundo-Namur, rue Nanon 98 à 5000 Namur)
Infos : 02/246.38.41 • www.ciep.be

// Université d'été

Le vendredi 21 août, l'Université d'été du Secrétariat général de l'enseignement catholique (SeGEC) organise, à l'Aula Magna, une journée sur le thème "Mutation numérique : mutation scolaire?".
Prix : 20 EUR
Lieu : place Raymond Lemaire 1 à 1348 Louvain-la-Neuve
Infos : 02/256.70.72 • <http://enseignement.catholique.be>

// Stage d'été

Du lundi 24 au vendredi 28 août, l'Écomusée du Pays des Collines organise un stage destiné aux enfants de 7 à 10 ans. Au programme : ateliers créatifs, visites animées ou ludiques, cuisine, jardinage, promenade, contes...
Prix : 75 EUR
Lieu : Plada 6 à 7890 La Hamaïde
Infos : 068/64.51.55 • www.ecomusee.eu

// Émergences

Le samedi 26 septembre se tiendra la première des deux journées Émergences, sur le thème : "Au cœur de la peur". Animée par Ilios Kotsou, cette journée sera enrichie par la présence de Christophe André, Laurent Bègue, Miguel Benasayag, Jean-Paul Delevoye, Thierry Janssen, Fabrice Midal et Matthieu Ricard.
Prix : à partir de 26,5 EUR
Lieu : Brussels Expo, pl. de Belgique 1 à 1020 Bruxelles
Infos : 070/66.06.01 • www.emergences.org



Offres d'emploi

LA MUTUALITÉ CHRÉTIENNE DU HAINAUT ORIENTAL RECHERCHE (H/F) :
> un expert du service du personnel
CDI - temps plein.
Profil: diplôme de niveau bachelier en relation avec l'administration du personnel ou une formation équivalente - très bonne connaissance de la législation sociale belge dans le domaine du payroll et de l'administration du personnel et une connaissance de base de la fiscalité.

Plus de détails sur www.mcjobs.be • Envoyez votre lettre de motivation et CV pour le 10 juillet au plus tard à MCHO.recrutement@mc.be avec la communication "Nom-Prénom-Candidature SP".

LE CJC, CONSEIL DE LA JEUNESSE CATHOLIQUE RECHERCHE (H/F) :
> un collaborateur administratif- animateur détaché à J&S asbl régionale de Mouscron - Comines
contrat de remplacement (3 mois) - statut APE.
Profil: niveau baccalauréat et expérience dans l'animation.

Plus de détails sur www.mcjobs.be • Envoyez votre candidature motivée avec CV détaillé et photo avant le 17 juillet à Frédéric Parmentier, rue Saint-Brice 44 - 7500 Tournai ou MCHPEmploi@mc.be

SAW-B ASBL, SOLIDARITÉ DES ALTERNATIVES WALLONNES ET BRUXELLOISES RECHERCHE (H/F) :
> un chargé de projets pour son pôle études et animations
CDI - temps plein - passeport APE - entrée au 1^{er} septembre.

Plus de détails sur www.saw-b.be • Envoyez votre candidature avec une lettre de motivation et CV pour le 25 juin au plus tard à info@saw-b.be ou SAW-B, Quentin Mortier, rue Monceau-Fontaines 42/6 - 6031 Monceau-sur-Sambre.

ENTREPRISE, TRAVAIL ET HANDICAP ASBL, LE CESI, RECHERCHE (H/F) :
> un responsable de projet
CDI - temps plein.
Profil: titulaire d'une formation supérieure (Bachelor ou Master en droit, ressources humaines, sciences du travail, sciences psychologiques, ou autre) ou équivalent par expérience - disposer de compétences approfondies en gestion de projets

Rens.: 02/700.88.36, M. B. Quoïlin.
Plus de détails sur www.mcjobs.be
Envoyez une lettre de motivation avec CV pour le 1^{er} juillet à job@cesi.be

IDÉE 53 ASBL, ATELIER DE FORMATION PAR LE TRAVAIL ENGAGÉ (H/F) :
> un agent de suivi - formateur
CDI - temps plein - entrée immédiate.
Profil: diplôme CESS avec expérience utile ou bachelier - agent de suivi administratif des stagiaires - référent pédagogique - formateur.

Plus de détails sur www.idee53.be
Envoyez une lettre de motivation avec CV à Patrick Stelandre, Directeur Idée 53 asbl, rue du Chimiste 34-36 - 1070 Bruxelles ou ID53@idee53.be

LA CLINIQUE SAINT-LUC DE BOUGE RECHERCHE (H/F) :
> un infirmier en chef pour son unité de psychiatrie.
> un infirmier en chef en consultations
CDI - temps plein.

Plus de détails sur www.slbo.be
Envoyez votre candidature avec une lettre de motivation et CV pour le 30 juin à recrutement@slbo.be ou Clinique St-Luc, Département RH, rue Saint-Luc 8 - 5004 Bouge.

L'ASBL "EN FAMILLE" À LIÈGE RECHERCHE :
> des familles d'accueil

pour accueillir un enfant pour un laps de temps plus ou moins long afin de partager des moments de la vie avec lui, l'aider à grandir tout en lui donnant la possibilité de rester en contact avec ses parents, en difficultés importantes d'ordre matériel, sanitaire, psychologique ou social.
Plus de détails sur www.enfamille.be
Rens.: 04/252.75.75 ou secretariat@enfamille.be

Offres de service

L'ASBL AFS PROGRAMMES INTERCULTURELS RECHERCHE :
> des familles d'accueil
pour accueillir pendant une période de 3 à 10 mois, des jeunes venus des quatre coins du monde pour y découvrir notre culture et apprendre notre langue.
Plus de détails sur www.afsbelgique.be
Rens.: 02/743.85.51 ou accueil@afs.org

// Intersoc Trip //



La Cappadoce, une région à re-découvrir !

Goûtez aux parfums et aux couleurs de l'Orient et laissez-vous séduire par d'inoubliables vacances ensoleillées en Turquie.
Faisant partie des plus belles régions de Turquie, la Cappadoce offre des paysages merveilleux. Les habitants ont taillé la roche, construit des églises et des monastères aux dimensions parfois impressionnantes. Durant votre séjour, vous logez dans des hôtels 4 & 5*. Ce séjour est organisé avec notre partenaire Timely.
Formule : 1^{er} semaine : circuit en pension complète, boissons non comprises. 2^{ème} semaine : séjour résidentiel en formule all-in dans un hôtel 5* Hébergement : chambres singles (avec supplément) et doubles équipées d'une salle de bains avec bain/douche et toilettes. Transport : en avion à partir de Bruxelles vers Antalya. Déplacements sur place en car.

DATES	PRIX	SUPPLEMENT SINGLE
DU 28 OCTOBRE AU 11 NOVEMBRE	1.008 EUR	238 EUR

Séjour de 15 jours/14 nuits sur place • Excursions : voir programme sur notre site • Accès aux curiosités et guide inclus • Présence d'un accompagnateur Intersoc • Pas compris dans le prix : pourboires usuels pour le chauffeur et le guide et visa d'entrée en Turquie à régler par internet
* Babymoon : séjour gratuit pour les femmes enceintes (voir condition sur www.intersoc.be)

>> Pour de plus amples informations, contactez notre service clientèle au 070/23.38.98 de 8h à 18h (le samedi jusqu'à 13h) ou sur www.intersoc.be.

LIC 5654

en marche

Chaussée de Haecht, 579 - BP 40 - 1031 Bruxelles
© 02/246.46.27 - Fax : 02/246.46.30 - enmarche@mc.be - www.enmarche.be
EDITEUR RESPONSABLE : Jean Hermesse, Opberg, 23 - Bte 11 - 1970 Wezembeek-Oppem.
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^{ème} jeudis du mois (1^{er} jeudi du mois en juillet et en août).

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

Éditorial Jean Hermesse // secrétaire général

Le patient, acteur de sa santé

Le monde est en évolution permanente. Évolution démographique, innovations médicales, contexte budgétaire nous conduisent à faire évoluer notre système de santé. Les citoyens, les patients, sont-ils prêts à s'adapter? La Mutualité chrétienne a lancé une vaste enquête pour les sonder. Les résultats sont enthousiasmants.

Plus de 52.000 personnes de tout âge, et de toutes les régions du pays ont répondu à notre enquête. Les questions portaient sur les attentes par rapport aux mutualités, leur attitude par rapport aux soins de santé et aux coûts (lire plus de détails ci-contre).

Et les résultats sont intéressants : les patients sont demandeurs de plus d'information et sont prêts à participer activement non seulement à l'élaboration de la politique de santé, mais aussi à faire des choix responsables pour en maîtriser les coûts et améliorer la qualité des soins. Ils veulent vraiment être acteurs de leur santé.

Agir sur le coût des soins de santé

Notre système de soins est un des plus appréciés au monde. Son coût global est plus élevé que la moyenne européenne, soit 10,9% du PIB. De ce coût global, le patient paye de sa poche, un quart, soit 10 milliards d'euros. C'est beaucoup ! Et pour les années à venir, le budget des soins de santé sera mis sous pression : seulement 1,5% de croissance par an jusqu'en 2019.

Les mutualités participent activement à la maîtrise des coûts. Nous soutenons la réorientation de l'offre, la prescription des médicaments moins chers, la concentration des services spécialisés... Mais que pensent les patients ? À travers notre enquête, il apparaît clairement que ces derniers veulent aussi participer activement au maintien d'un système payable :

- ils approuvent que le pharmacien substitue des médicaments chers par des génériques équivalents,
- ils veulent plus d'information sur le coût des soins et de manière transparente,
- ils sont prêts à se déplacer vers des hôpitaux s'ils peuvent y trouver davantage de soins spécialisés,
- ils sont prêts à confier à un assistant dentaire les soins dentaires de base,
- ils ne comprennent pas pourquoi le prix diffère entre une chambre à un lit et une chambre à deux lits à l'hôpital.

Ils demandent explicitement aux mutualités de les accompagner et les conseiller.

Promouvoir la santé avec et par les patients

Les études internationales sont convergentes : les soins de santé ont un impact limité sur la santé. L'environnement, l'emploi, l'éducation, les inégalités sociales et donc la cohésion sociale, la solitude, la mobilité, nos habitudes de vie... sont autant de déterminants d'une bonne santé.

Nous sommes bombardés de dizaines de messages santé chaque jour, l'argument santé permet de vendre et d'augmenter le prix. Mais à qui se fier ?

La raison d'être de la mutualité est de garantir l'accès aux soins et à la santé pour tous, sans but lucratif. Les membres ont confiance en nous. Dans l'enquête, ils citent la Mutualité chrétienne comme deuxième source d'information fiable, après les prestataires de soins.

Les membres demandent aussi que la mutualité informe de manière individualisée et proactive sur la vaccination, la qualité des services, la prévention. Les succès de nos campagnes "Je pense aussi à moi", "Je cours pour ma forme", "Dento solidaire", montrent que de plus en plus de patients se rendent compte de l'importance de l'exercice physique, de l'alimentation, des modes de vie. Ils sont prêts à encore plus partager leur avis et leurs expériences de soins. La mise en commun des expériences des patients peut être un formidable levier pour évaluer et améliorer les soins.

Investir dans la santé des communautés locales

La MC est aussi un mouvement social. Nous sommes convaincus que la participation démocratique, l'animation locale, le renforcement des liens sociaux participent à la qualité de vie et à la santé. Pour que vive cette participation, l'accès aux soins et la santé doit être envisagé localement. Nous pouvons montrer commune par commune l'évolution du nombre d'ouverture de DMG (dossier médical global), du taux de conventionnement, de la prévention dentaire chez les enfants, du taux de dépistage du cancer du sein... Et les membres sont unanimes, ils demandent que la mutualité développe une politique proactive pour améliorer ces indicateurs de santé dans chaque commune. C'est un formidable message de mobilisation collective et d'engagement social. Renforcer les liens localement améliore la qualité de vie pour tous, c'est essentiel à un moment où nous vivons un profond changement démographique, en voyant augmenter l'espérance de vie.

Face aux défis de notre société, notre système de soins doit être adapté. Interrogés par la Mutualité chrétienne, les membres ont clairement exprimé leur envie de participer activement, d'être acteurs de leur santé. Ils peuvent compter sur la MC pour les informer, les conseiller et les soutenir.



Consultation

Innover avec la Mutualité, qu'en pensent les membres ?

Au printemps, la Mutualité chrétienne a lancé une vaste enquête auprès de ses membres, sur l'ensemble du territoire belge. Son intention : collecter un maximum d'avis pour guider la Mutualité dans son rôle à l'avenir et connaître le point de vue des membres sur des pistes de réflexion en matière de santé. Coup d'œil sur les résultats.

Près de 52.000 personnes ont répondu à cette enquête électronique. Un canal qui permet la récolte de données à large échelle, en facilite le traitement. Aucune commune mesure avec les sondages papier et la méthode de lecture optique associée. Le Net offre l'occasion pour la MC de sonder un panel étendu de personnes, et d'apprécier des tendances à grande échelle. Il ouvre un large champs d'investigation, sans toutefois remplacer la relation directe, les échanges en assemblées ou les discussions au détour d'une rencontre lors d'une permanence, d'un débat.

Au menu du questionnaire : plusieurs axes. Ils vont de l'évolution de la politique de santé au futur rôle de la mutualité en passant par l'engagement de la personne dans sa mutualité.

À cet égard, la MC se vit comme un mouvement soucieux d'impliquer ses membres et volontaires dans le fonctionnement quotidien de ses instances et de ses projets. Si tous les membres sondés n'en ont pas connaissance, il est important de souligner que 22% des répondants à l'enquête sont prêts à participer à l'élaboration de recommandations politiques avec leur mutualité régionale. Et lorsqu'il s'agit de participer à des focus group ou à des panels autour d'une proposition politique ou d'un besoin en matière de santé, le pourcentage de candidats grimpe encore un peu (28%).

Se rendre utile sauf manque de temps

Ce qui mobilise le volontaire ou pourrait le mobiliser pour la Mutualité, c'est d'abord de "se rendre utile" (30%), aussi de rencontrer de nouvelles personnes (21%), etc. A contrario, le premier frein à l'engagement volontaire au sein de la MC et de ses mouvements est sans surprise le manque de temps (45%).

Des réformes en débat

Une série de questions concernait la politique de santé. Le contexte était précisé d'emblée à l'enquête : "Notre système de santé et notre assurance soins de santé obligatoire sont soumis à de fortes pressions. S'il est nécessaire de faire des économies, il faut également veiller à ce que les soins de santé restent accessibles à tous". Centralisation de soins complexes ou spécialisés dans quelques hôpitaux de référence, consultation d'un assistant formé plutôt que d'un gynécologue pour un frottis visant à dépister un cancer du col de l'utérus, possibilité pour le pharmacien de remplacer un médicament prescrit par un équivalent moins cher... un ensemble d'idées étaient présentées. Il s'agissait pour la MC de sonder la sensibilité à certaines propositions de réforme.

Dans les facturations. Ainsi 95% des sondés estiment que la MC devrait recevoir des prestataires une facture détaillée (prestations réalisées et coût) pour les soins à ses membres. 86% estiment que les honoraires médicaux à l'hôpital devraient être identiques que l'on réside en chambre individuelle, en chambre double ou en chambre commune (plus de deux lits).

En matière de délégation des soins. 83% est favorable au droit du pharmacien de remplacer un médicament prescrit par un produit équivalent et moins cher. 61% des femmes qui ont répondu à l'enquête seraient prêtes à faire réaliser un frottis par un assistant qualifié (plutôt que par le/la gynécologue). Et dans le même ordre d'idée, celui de la délégation de soins : 72% des personnes sont prêtes à consulter un assistant dentaire pour un détartrage ou le contrôle des caries, et pas nécessairement un dentiste; sachant que le coût de la consultation est moindre chez l'hygiéniste



dentaire et que "cela soulagerait le budget de l'assurance soins de santé".

Pour la circulation des données médicales. Une question en particulier concernait ce que l'on nomme dans le jargon "le consentement éclairé" à propos de l'échange de données médicales. "Il est de plus en plus fréquent que les prestataires de soins échangent, sous forme électronique, des informations médicales sur leurs patients. L'approbation du patient pour cet échange d'informations est un élément important." Il peut être organisé de deux façons. Opt out, l'échange de données médicales est automatiquement accepté, sauf si le patient dit "non". Opt in, l'échange de données médicales n'est possible que si le patient dit "oui". La première option recueille 57% des suffrages. La seconde : 43%.

Une enquête et après...

Cette enquête constituera une source d'inspiration. Le positionnement des sondés donnera des indications pour les positionnements de la MC. Un Congrès réunissant des volontaires et des collaborateurs de la MC poursuit la démarche pour définir l'orientation future de la Mutualité. Aujourd'hui, d'importantes évolutions ne sont en effet pas sans conséquences sur le fonctionnement d'une mutualité. Les besoins en soins évoluent. L'innovation biomédicale est permanente. La gestion de l'assurance soins de santé se complexifie... "Pour la MC, ces évolutions sont des opportunités de changement. Elle veut saisir ces occasions pour évoluer et promouvoir, auprès des membres, les services offrant une forte plus-value". Le tout en faisant le pari de la participation. // CD

>> Plus d'infos : www.mc.be (rubrique : infos et actualités - communiqués de presse)

Regard sur 21 ans de présidence

Ce mois de juin marque un changement de tête de la Mutualité chrétienne, au niveau national, dans le duo exercé par le président Marc Justaert et le secrétaire général Jean Hermesse. En effet, Marc Justaert prend sa retraite après 21 années de présidence. Luc Van Gorp le remplace, respectant ainsi l'équilibre néerlandophone/francophone.

À l'occasion de son départ, Marc Justaert publie un livre autour des mutualités et de l'évolution de leur rôle. *Solidarité, qualité, responsabilité - 21 ans à la présidence de l'Alliance nationale des Mutualités chrétiennes, 21 questions* est le recueil de ses réflexions personnelles, autour de grandes questions telles que "Le modèle de concertation est-il dépassé ?", "Les mutualités ont-elles un impact sur les dépenses des soins de santé ?", "Les mutualités représentent-elles les patients ?", etc.



Pour commander ce livre

Effectuez un virement de 10 euros, sur le compte IBAN: BE77 0000 0790 0042 au nom des "Éditions Mutuellistes" en indiquant la mention "Livre Marc Justaert".

Envoyez vos coordonnées complètes avec votre numéro de téléphone ainsi qu'une preuve de votre paiement à *En Marche*, chaussée de Haecht 579 BP40 - 1031 Bruxelles ou via enmarche@mc.be ou par fax au 02/246.46.30.