



Des conducteurs qui accompagnent les malades

PAGE 7

© PHOTOLAB BELGIUM

ESPACE RÉSERVÉ À L'ADRESSAGE POSTAL



© PHOTOLAB

Lecture

In psycho veritas

À des questions cocasses, des réponses scientifiques. Une nouvelle collection explore les connaissances sur l'être humain.

PAGE 9



© CPAS de Namur

Seniors

Manger avec les doigts : et pourquoi pas ?!

Le *Finger food* s'expérimente dans des maisons de repos et de soins en Belgique. Avantages : il permet de s'alimenter seul et de retrouver appétit et plaisir de la table.

PAGE 5

Dentistes

Un cancer méconnu

Le cancer buccal progresse, notamment parmi les jeunes. Des dentistes rappellent à tous, public et praticiens, les réflexes de vigilance.

PAGE 6

À suivre

Rien de tel qu'une image

Une photo peut secouer les consciences et pousser à l'action. Celle d'Aylan va-t-elle encourager un vrai débat sur les migrations ?

PAGE 3

Conseils juridiques

Les Européens ont-ils droit à une aide du CPAS ?

Que ce soit pour leurs études, leur travail ou pour des raisons familiales, les Européens sont toujours plus nombreux à circuler et à vouloir s'installer dans un pays voisin, notamment en Belgique. Bénéficient-ils des mêmes droits que les Belges ? Peuvent-ils prétendre à une aide financière du CPAS ?

L'Union européenne repose sur le principe fondamental de la libre circulation des citoyens. Ainsi, tout Européen a le droit de séjourner en Belgique quelques semaines sans conditions. Il peut aussi s'y installer durablement à condition de :

- travailler,
- chercher un emploi,
- étudier,
- rejoindre certains membres de sa famille,
- bénéficier de ressources suffisantes pour ne pas devenir une charge déraisonnable pour les pouvoirs publics belges.

S'il veut vivre durablement en Belgique, le ressortissant européen doit s'inscrire à la commune de son choix. Il y reçoit une demande d'attestation d'enregistrement (appelée "annexe 19"). S'il s'inscrit comme demandeur d'emploi, étudiant ou titulaire de ressources suffisantes, le dossier est transmis à l'Office des étrangers car le risque de dépendre de l'aide du CPAS est plus grand. Si le ressortissant ne s'inscrit dans aucune commune belge ou essuie un refus de l'Office des étrangers, il est en situation irrégulière et peut recevoir l'ordre de quitter le territoire. Pour apprécier le droit éventuel à une aide du CPAS, il faut distinguer trois catégories d'Européens :

- le travailleur et les membres de sa famille,
- le demandeur d'emploi et les membres de sa famille,
- les autres catégories (étudiants, pensionnés, etc.)

Droit au revenu d'intégration sociale (RIS)

- L'Européen qui réside en Belgique en qualité de **travailleur** a droit au RIS dès qu'il obtient sa carte de séjour E ou F.
- L'Européen qui n'est **pas travailleur** a droit au RIS dès qu'il obtient sa carte de séjour E ou F. Il doit, en outre, avoir séjourné effectivement au minimum trois mois en Belgique.

EN FRANÇAIS, SVP !

Le **revenu d'intégration sociale (RIS) (ancien minimex)** est accordé par le CPAS, à certaines conditions, aux personnes qui ne disposent pas de ressources suffisantes et ne peuvent pas se les procurer.

Droit à l'aide sociale

- L'Européen qui réside en Belgique en qualité de **travailleur** a droit à l'aide sociale dès qu'il introduit une demande de long séjour ou s'il l'a déjà obtenu (et est donc en possession d'une carte E ou F ou d'une annexe 19 ou 19ter).
- L'Européen qui réside en Belgique en qualité de **demandeur d'emploi** n'a pas droit à l'aide sociale tant qu'il conserve ce statut.
- L'Européen qui réside en Belgique dans une **autre qualité** (étudiant, titulaire de ressources suffisantes, membre de la famille d'un Belge) peut prétendre à une aide sociale après un délai de trois mois suivant la demande de séjour.



Le CPAS ne peut jamais refuser d'octroyer une aide sociale sous prétexte que le demandeur risque de perdre son droit de séjour.

Le statut social du ressortissant européen est déterminant dans le droit à l'aide du CPAS.

EN FRANÇAIS, SVP !

L'aide sociale accordée par le CPAS a pour but de permettre à toute personne de vivre conformément à la dignité humaine. Elle peut prendre plusieurs formes : aide financière, matérielle ou en nature, guidance, mise au travail, aide médicale, etc.

Charge déraisonnable

L'Européen qui bénéficie d'une aide sociale court le risque d'un retrait du droit de séjour si l'Office des étrangers estime qu'un membre de sa famille ou lui-même représente une charge déraisonnable pour les pouvoirs publics belges. Généralement, après trois mois d'aide du CPAS, l'Office des étrangers est informé de la situation. Il décide alors du retrait ou pas du droit de séjour en tenant compte de plusieurs éléments : l'aspect temporaire ou

permanent des difficultés financières, le montant de l'aide accordée, la situation personnelle (âge, état de santé, liens avec le pays d'origine...).

Attention ! Le CPAS ne peut jamais refuser d'octroyer une aide sociale sous prétexte que le demandeur risque de perdre son droit de séjour. Il doit seulement l'informer de ce risque. Au ressortissant européen de peser le pour et le contre avant d'introduire une demande au CPAS. En 2013, près de 2.700 titres de séjour ont été retirés sur la base de la charge déraisonnable.

// HÉLÈNE MAROT, ASBL DROITS QUOTIDIENS

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

Le service pension vous informe

Travailler tout en étant pensionné

Depuis le 1^{er} janvier 2015, certains pensionnés peuvent cumuler de manière illimitée leur pension avec les revenus d'une activité professionnelle. C'est aussi le cas - durant une période limitée dans le temps - pour les veuf(ve)s qui bénéficient d'une allocation de transition. Voici les nouvelles dispositions en la matière.

Un cumul illimité pour trois catégories de personnes

1. Les pensionnés âgés de 65 ans ou plus
Sont concernés les pensionnés qui bénéficient d'une pension de retraite ou qui cumule celle-ci avec une pension de survie. Ce cumul est possible à partir du 1^{er} janvier de l'année civile au cours de laquelle l'intéressé atteint 65 ans. C'est donc l'année (et non le jour) d'anniversaire qui compte, et aucune condition de carrière n'est requise.

2. Les pensionnés âgés de moins de 65 ans avec au moins 45 années de carrière
Chacune des 45 années doit comporter au moins 104 jours de travail (en équivalent temps plein pour les occupations en tant que salarié et/ou fonctionnaire). Pour les années de travail en tant qu'indépendant, une assurance minimale de deux trimestres par an avec paiement complet de cotisations est requise. À noter que les périodes d'études éventuellement régulières (achetées) n'entrent pas en ligne compte pour la carrière (mais bien pour le calcul du montant de la pension).

3. Les bénéficiaires d'une allocation de transition

Les jeunes veuves et veufs âgés de moins de 45 ans (1) bénéficient désormais d'une allocation de transition en lieu et place d'une pension de survie. L'octroi est limité dans le temps : soit un an (sans enfant à charge), soit deux ans (avec enfant(s) à charge). Pendant cette période, le veuf peut cumuler son allocation avec les reve-

nus d'une activité professionnelle, à condition de ne pas bénéficier d'autres allocations sociales (chômage, etc.).

Un cumul limité pour les autres catégories de pensionnés

Tous les autres pensionnés que ceux mentionnés ci-dessus peuvent cumuler leur pension avec une activité professionnelle pour autant que les revenus procurés par celle-ci ne dépassent pas un plafond déterminé. Ce plafond - indexé chaque année au 1^{er} janvier - varie selon la nature de l'activité (salariée ou indépendante) et le fait d'avoir ou non un ou plusieurs enfants à charge (2). À noter que le conjoint d'un pensionné recevant une pension au taux ménage doit toujours limiter ses revenus professionnels, même après 65 ans (avec montants de plafonds plus élevés).

Quels revenus sont pris en compte ?

Pour une activité en tant que salarié ou fonctionnaire, sont pris en considération les revenus bruts. En tant qu'indépendant, ce sont les revenus nets. Si l'intéressé combine les deux, sont pris en compte 80% des revenus bruts de l'activité de salarié, plus 100% des revenus nets de l'activité d'indépendant. Il est à noter que les indemnités de préavis, de rupture ou de licenciement sont à comptabiliser. Si celles-ci dépassent les plafonds de revenus autorisés, la prise de cours de la pension est reportée. Précisons enfin que les cotisations sociales prélevées ou dues sur les revenus professionnels

du pensionné ne lui ouvrent pas de droit aux indemnités ou allocations de chômage. Elles n'augmentent pas non plus le montant de sa pension légale si l'activité est exercée dans le même régime que celui pour lequel une pension est déjà attribuée.

Quelles sanctions en cas de dépassement ?

Si le pensionné dépasse le plafond de revenus autorisés de moins de 100%, sa pension sera réduite d'un pourcentage similaire. Donc, par exemple, s'il dépasse de 50% la limite, il devra rembourser 50% du montant global de sa pension l'année suivante. Si le dépassement est égal ou supérieur à 100%, le paiement de la pension sera suspendu durant toute l'année civile qui suit. Si le conjoint d'un pensionné ayant une pension de ménage dépasse la limite autorisée, la pension est ramenée au taux isolé durant l'année du dépassement.

Une obligation de déclaration ?

En principe, la déclaration d'une activité autorisée - soit à l'ONP soit à l'Inasti - n'est pas obligatoire, car le contrôle s'effectue par voie électronique. Néanmoins, un certain nombre de situations et activités exigent cette déclaration préalable (via un formulaire) : lors du premier versement de la pension, l'exercice d'un mandat politique, la création d'œuvres artistiques et scientifiques...

Un impact fiscal à ne pas négliger !

Le pensionné bénéficie d'une exonération d'impôt - si ses revenus se composent unique-

En tant que pensionné, le fait d'exercer une activité professionnelle peut faire diminuer ou disparaître des avantages fiscaux.



ment de revenus de remplacement - et d'une réduction d'impôt (non indexée jusqu'en 2018) en fonction du montant de sa pension. Le fait d'exercer une activité professionnelle peut faire diminuer ou disparaître ces avantages fiscaux. Par ailleurs, le calcul de l'imposition sur les personnes physiques s'effectue sur l'ensemble des revenus perçus. Le taux d'imposition peut dès lors être plus élevé.

// SERVICE PENSION

>> Tout renseignement complémentaire peut être obtenu auprès du service Pension de votre mutualité régionale. Pour connaître les coordonnées du service proche de chez vous, appelez gratuitement la MC au 0800 10 9 8 7, envoyez un courriel au servicepension@mc.be ou surfez sur www.mc.be

- (1) L'âge minimum pour bénéficier d'une pension de survie sera progressivement relevé pour atteindre 55 ans en 2030.
- (2) Les plafonds relatifs à l'activité autorisée ont été publiés en page 8 de notre édition du 3 septembre dernier. A consulter sur www.enmarche.be

Je pense aussi à moi



*Astuce
de la quinzaine*

Importance de la gratitude

Saviez-vous qu'offrir un merci procure plus de plaisir que d'en recevoir un ?

C'est ce qu'on appelle la gratitude... Et c'est bon pour la santé ! L'exercice de la gratitude vous permet de diriger votre attention sur les choses heureuses de la vie. Sans les effacer, elle augmente votre capacité à relativiser les moments plus difficiles, et également à vous concentrer sur vos forces et vos chances.

Surfez sur www.jepenseaussiàmoi.be et découvrez des pistes concrètes pour pratiquer la gratitude.

jepenseaussiàmoi.be

Droits

Quelles aides publiques pour les migrants ?

Les mots "demandeur d'asile" et "réfugié" évoquent des statuts différents. Cette terminologie détermine aussi les aides auxquelles ces personnes peuvent prétendre en Belgique. Explications.

Dès le moment où le migrant introduit sa demande d'asile auprès de l'Office des étrangers, il est aidé matériellement pendant l'examen de sa demande. Il s'agit d'un lieu où dormir, des repas, des vêtements, un accès aux sanitaires, aux soins de santé et un accompagnement socio-juridique. Fedasil coordonne cette aide dans les centres collectifs (de Fedasil, Croix-Rouge et Rode Kruis) ou dans des logements individuels gérés par des CPAS ou des ONG.

Le demandeur d'asile ne reçoit pas d'argent, si ce n'est une somme restreinte pour ses besoins quotidiens. Cette somme est définie selon le lieu où il est accueilli.

- En centre d'accueil : les besoins de base sont pris en charge par le centre. Le demandeur d'asile adulte reçoit 7,40 euros d'argent de poche par semaine.
- En logement individuel : le CPAS ou l'ONG reçoit des subsides de Fedasil pour fournir une aide matérielle au demandeur d'asile. L'adulte reçoit une allocation de 60 euros par semaine pour ses besoins quotidiens : alimentation, produits d'hygiène...

de ce pays". 3.095 personnes, dont un tiers de Syriens, ont obtenu ce statut pendant le premier semestre 2015. Certaines personnes n'obtiennent pas le statut de réfugié mais l'État belge décide de leur accorder une protection subsidiaire d'un an (renouvelable). Il y a en effet de sérieux raisons de croire que, si ces personnes rentraient au pays, elles encourraient un risque réel de subir des atteintes graves (torture, peine de mort...). 644 personnes ont obtenu une protection de l'État belge durant les six premiers mois de cette année. Beaucoup d'Afghans, de Somaliens et d'Irakien.

Un droit d'assistance

Les statuts de réfugié ou de protection subsidiaire n'ouvrent pas le droit aux prestations de sécurité sociale telles que les allocations de chômage, la pension... Cependant, réfugiés et bénéficiaires de la protection subsidiaire se voient accorder, au même titre que la population belge, le droit au revenu d'intégration sociale et aux aides sociales fournies par les CPAS.

Durant le premier semestre 2015, 3.095 personnes, dont un tiers de Syriens, ont obtenu le statut de réfugié.

Au même titre que les citoyens belges, ces personnes sont encouragées à entrer sur le marché du travail. Le réfugié reconnu n'a ni besoin d'un permis de travail (salaré), ni d'une carte professionnelle (indépendant) pour travailler. Par contre, la personne à qui une protection subsidiaire a été accordée doit, quant à elle, disposer de ces documents. Si ces personnes participent à l'économie du pays en travaillant et en cotisant à la sécurité sociale, elles bénéficieront des mêmes droits sociaux aux mêmes conditions que les autres travailleurs.

Après la décision des instances d'asile

Le Commissariat général aux réfugiés et aux apatrides (CGRA) – ou le Conseil du contentieux des étrangers (CCE) dans le cadre d'une procédure d'appel – notifie sa décision par courrier. Il peut refuser le droit d'asile au demandeur, l'accepter, ou encore lui accorder une protection subsidiaire. Selon la Convention de Genève (1951) signée par la Belgique, le réfugié est une personne qui, "craignant avec raison d'être persécutée du fait de sa race, de sa religion, de sa nationalité, de son appartenance à un groupe social ou de ses opinions politiques, se trouve hors du pays dont elle a la nationalité et qui ne peut ou, du fait de cette crainte, ne veut se réclamer de la protection

// MaC

>> Plus d'infos : www.cire.be • www.fedasil.be

À suivre

Rien de tel qu'une image

Une photographie forte peut secouer les consciences et pousser à l'action. Celle du petit Aylan va-t-elle encourager le maintien d'un vrai débat sur les migrations en Belgique et en Europe ? C'est le moment mais rien d'ambitieux ne vient. Comme une extinction de voix politique. Un terrain fertile pour le racisme décomplexé.



Couché sur une plage de Bodrum, sa tête s'expose aux vagues. Ces mêmes flots qui lui ont pris la vie lui caressent maintenant les cheveux. T-shirt rouge, short bleu, Aylan semble endormi sur cette plage de Turquie. Il laisse dans le sable un dernier souvenir de lui : l'empreinte du visage d'un garçon de trois ans. Un garçon qui voulait vivre en paix.

Ces mots sont-ils assez forts pour décrire l'horreur de la scène ? Certainement pas. Des mots comme ceux-là ont déjà raconté, et à maintes reprises, comment des familles sont forcées de fuir, comment des radeaux sont largués en mer, comment des embarcations sombrent, comment des corps coulent. Ces phrases n'ont pas pour autant remué suffisamment les consciences. L'image de cet enfant de Kobané, si. "Les photographies ont aujourd'hui, sur l'imaginaire, le type d'autorité qu'avait hier le mot imprimé, et avant lui la parole. Elles semblent être tellement réelles", disait, en 1922, l'écrivain et journaliste américain Walter Lippman(1), alors que la photographie était balbutiante. Aujourd'hui, les mots ne suffisent plus. Il faut une image.

Quelle est la capacité d'une photo à mettre en terme aux horreurs du monde ? La petite fille brûlée au napalm, photographiée par Nick Ut en 1972, n'a pas marqué la fin de la guerre du Vietnam. Celle du chinois faisant face à une ligne de chars sur l'avenue Chang'An (photographe : Jeff Widener) n'a pas empêché les autorités chinoises de balayer le Printemps de Pékin en 1989. Kevin Carter n'a pas résolu le conflit soudanais en diffusant la photo de cet enfant famélique guetté par un vautour. Les photographies n'arrêtent pas les événements qu'elles dénoncent. Elles impulsent cependant un sursaut d'émotion qui peut influencer le cours de l'histoire. L'émotion suscitée par Aylan échoué sur une plage turque sera-t-elle suffisante pour prendre la mesure de "la pire crise humanitaire depuis la Seconde Guerre mondiale", telle que le fait remarquer François De Smet, directeur de Myria (anciennement Centre fédéral migration) ? Rendra-t-elle plus humains les protectionnistes camouflés d'une

LES PHOTOGRAPHIES N'ARRÊTENT PAS LES ÉVÉNEMENTS QU'ELLES DÉNONCENT. ELLES IMPULSENT CEPENDANT UN SURSAUT D'ÉMOTION QUI PEUT INFLUENCER LE COURS DE L'HISTOIRE.

Europe recroquevillée sur elle-même et qui assésent son histoire ? Cette photo peut changer le cours des choses. Il faut pour cela passer de la parole aux actes. Problème : personne n'a encore entendu de paroles convaincantes... La migration est un sujet sensible, qui plus est dans un contexte de crise économique et sociale. Il y a pourtant urgence à porter le débat à sa juste hauteur et entendre d'autres voix que celles qui cultivent le repli et la peur. Non, les demandeurs d'asile ne prendront pas le travail des Belges. Au contraire, ils semblent constituer un apport positif sur la croissance économique des pays où ils travaillent. Non, les musulmans ne deviendront pas majoritaires. Ils représentent aujourd'hui 6% de la population belge. Non, les migrants ne viennent pas pour profiter du système de sécurité sociale belge (lire ci-contre). Ils sont avant tout déplaçés de force et désirent mettre leurs familles à l'abri de la mort. Mais quel décideur osera le dire ? Pas de mots...

Depuis des semaines, des citoyens et des associations sensibles à la cause des migrants sont actifs devant l'Office des étrangers à Bruxelles et ailleurs en Belgique. Et que fait l'État fédéral ? Il gère, façon "essai-erreur", une crise migratoire jamais égalée. Au point qu'en Région de Bruxelles-Capitale, les organisations syndicales et mutuellistes de tous bords s'indignent de son manque d'implication, alors qu'il est "parfaitement en mesure de faire face à la situation, pourvu qu'il le décide"(2). Leurs revendications : des moyens humains et matériels supplémentaires pour le traitement administratif des demandes d'asile à l'Office des étrangers et un hébergement "en dur", 24h sur 24 et disposant du confort sanitaire nécessaire pour accueillir ceux qui fuient la guerre. Bref, une réponse humaine. Logiquement, dans le sillon de l'émotion suscitée par la photo de Aylan, doivent s'inscrire des mots et des actions. Sans cela, le pays est aphone. Aphone et inhumain.

// MATTHIEU CORNÉLIS

(1) Cité dans *Devant la douleur des autres*, Susan Sontag, 2003, éd. Christian Bourgois.

(2) *La Libre Belgique*, jeudi 10 septembre 2015.

Garantir l'usage solidaire de son argent

À ceux qui voudraient investir avec l'assurance que leur argent sert bien à l'économie solidaire. À ceux qui mènent une entreprise au service de la communauté – et non de l'intérêt particulier. Le réseau Financité et son comparse néerlandophone Fairfin livrent un label.



Parmi les produits financiers labellisés, les parts de coopérateurs d'Alterfin.

La labellisation "finance solidaire" vient de voir le jour. Elle certifie aujourd'hui une quinzaine de produits financiers qui ne manqueront pas de s'étoffer avec le temps. Il s'agit essentiellement de parts dans des sociétés coopératives et d'émissions d'obligations par des ASBL.

Donner du sens à son argent est une préoccupation qui gagne du terrain. Le succès du crowdfunding – mode de financement participatif, par la "foule" – atteste d'ailleurs de cette tendance. Que l'investissement soit symbolique ou plus élevé, l'idée avec le label Financité et Fairfin est d'élargir le cercle proche des investisseurs que représentent les parents, les voisins... Et "il y a un marché parce que les gens ont envie d'investir dans des choses qui ont du sens pour eux", explique-t-on chez Financité. Exemple à l'appui : celui de la société coopérative à finalité sociale Vins de Liège, qui a réussi à le-

ver des fonds de plus d'1,8 millions d'euros auprès de particuliers.

Concrètement, le nouveau label ne garantit pas le retour sur investissements. Ceux-ci restent des placements risqués, certainement plus que sur un compte d'épargne. Par contre, le label certifie que la solidarité, l'utilité sociale et/ou environnementale sont favorisées.



LABEL DE FINANCE SOLIDAIRE

Promouvoir ce label, c'est inciter le grand public à s'intéresser à ce type de soutien financier. C'est aussi faire mieux connaître un mode de financement autre que les subsides ou les crédits bancaires auprès des porteurs de projets coopératif ou associatif.

Plus d'infos sur la liste des projets labellisés et le label : www.financite.be. À lire aussi la brochure *Mode d'emploi de l'investisseur*, disponible sur le site de Financité ou sur demande au 02/340.08.60.

Regard critique sur les supermarchés du bonheur

"Bel homme cherche femme parfaite..." Ou l'inverse ! Dans sa dernière publication, l'ASBL Question Santé propose la (re)découverte, teintée de prudence, des sites de rencontres amoureuses.



Des véhicules adaptés en partage

Permettre à des personnes à mobilité réduite de se déplacer en empruntant un véhicule adapté : tel est l'objectif du projet Avira. Appel est lancé aux associations et institutions pour rejoindre le réseau d'autopartage.

Dans les environs d'Edegem, en région anversoise, 32 utilisateurs se partagent deux véhicules dont l'un est adapté aux chaisards. Une initiative d'Autopia, le réseau d'initiatives d'autopartage et de l'ASBL Pegode, active dans le soutien aux personnes handicapées. L'originalité de ce projet ? L'autopartage s'effectue entre les membres de l'ASBL et le voisinage. Valides et moins valides se partagent donc ces véhicules.

Fortes de cette expérience lancée en 2013, Autopia et Pegode, rejoints par Taxisstop (actif en matière de mobilité partagée), ambitionnent de développer l'autopartage de véhicules adaptés en Wallonie et à Bruxelles. L'heure est à l'information et à la sensibilisation. L'idée est simple : il s'agit de rentabiliser des véhicules adaptés sous-utilisés pour permettre à des particuliers à mobilité réduite de se déplacer plus aisément et à moindre coût. Il peut s'agir de services résidentiels, d'associations de personnes handicapées, de centres de jour, d'hôpitaux ou même de communes qui possèdent des véhicules adaptés mais ne les utilisent pas en permanence. Ces véhicules pourraient être empruntés par des particuliers ou mis à disposition d'autres associations lors de plages horaires laissées libres.

"Nous ne sommes pas dans une logique de profit mais d'utilisation ra-

tionnelle d'une flotte de véhicules qui dorment souvent sur des parkings, précise Nicolas Baudoux, cheville ouvrière du projet Avira chez Taxisstop... Nous avons fixé la contribution de l'utilisateur entre 25 et 35 centimes le kilomètre, ce qui permet seulement de payer une partie des frais fixes du véhicule. Il n'y a pas de concurrence déloyale par rapport aux taxis adaptés".

Les particuliers qui possèdent un véhicule adapté peuvent-ils aussi rejoindre le réseau ? Nicolas Baudoux est réservé : "S'il bénéficie d'avantages fiscaux sur son véhicule en raison de son handicap, le propriétaire d'un véhicule adapté ne peut l'utiliser qu'à titre personnel. Dans l'état actuel de la réglementation, partager sa voiture n'est donc pas autorisé dans ce cas. Nous sommes en contact avec les autorités régionales à ce propos. En attendant un éventuel assouplissement, il reste envisageable, pour celui qui souhaite pratiquer l'autopartage de renoncer aux avantages fiscaux". C'est le choix qu'a fait un Ucclois, rejoignant le réseau bruxellois aux côtés de l'association belge des paralysés. Un réseau qui ne demande qu'à s'étoffer.

Plus d'infos : 02/227.93.08. www.autopartage.be/avira_fr



En Belgique, une dizaine de sites spécialisés se partageraient aujourd'hui le marché des célibataires en recherche de l'âme sœur. Avec un taux de croissance de 30%, cette activité économique est florissante. Tant mieux si les principaux concernés y trouvent finalement leur compte ! Mais, derrière leurs promesses (facilitées par les "nouvelles" technologies), se cachent des dérives aux multiples facettes. À travers sa dernière publication, intitulée *Sites de rencontres : supermarchés du bonheur* ?, l'ASBL Question Santé s'est plongée dans cette réalité en pleine expansion. Pas seulement pour sensibiliser à ses dérives (utilisation opaque de données personnelles, survalorisation de l'apparence physique, manipulations psychologiques...) mais également pour s'interroger sur le sens donné par notre

société au mot "amour" et sur la marchandisation croissante des activités amoureuses des hommes et des femmes. Croissante, vraiment ? À voir, puisque cette forme de commerce n'est, en réalité, pas neuve : petites annonces, agences matrimoniales, clubs de rencontre, etc. Ce qui est peut-être nouveau, en revanche, c'est l'explosion du nombre de célibataires, volontaires ou contraints, au point que l'image traditionnelle du couple puisse paraître démodée. Accessible à tous (et en ligne), cette brochure d'une trentaine de pages tente de dresser le bilan des "pour" et des "contre" des sites de rencontres, invitant à découvrir ou à approfondir tant leur face visible que cachée.

Infos : www.questionsante.be • 02/512.41.74.

> La cigarette chez les jeunes

Selon un sondage récent de la Fondation contre le Cancer, près d'un jeune belge sur cinq fume quotidiennement. La Fondation tire la sonnette d'alarme. En effet, Les jeunes fumeurs sont plus encore susceptibles que les autres de devenir accros à la cigarette. Avant l'âge de 20 ans, le circuit de la récompense est plus sensible à l'exposition aux substances psychotropes. Parmi celles-ci, c'est la nicotine qui renferme le plus fort pouvoir d'addiction. En d'autres termes, une personne qui a commencé à fumer jeune présentera encore plus de difficultés à arrêter. La Fondation plaide pour l'interdiction totale de la publicité pour le tabac, mesure plébiscitée par 7 jeunes sur 10, et pour l'introduction de paquets de cigarettes neutres, comme c'est le cas dans d'autres pays.

Infos : www.cancer.be

> Prévention incendie

Chaque année en Belgique, on dénombre 10.000 incendies. La plateforme Résosance, qui rassemble Jeunesse & Santé et 12 autres organisations de jeunesse, a créé un outil-incendie pour prévenir les accidents. Yapaslefeu se divise en trois parties : une affiche qui rappelle les bons réflexes de prévention, un carnet de jeux à réaliser avec les enfants, dans le but de les préparer aux bons gestes, un module de formation accessible en ligne à destination des animateurs et encadrants. L'outil est accessible gratuitement via l'adresse www.yapaslefeu.be

> Bien dormir pour bien vieillir

Mieux dormir préserve-t-il du vieillissement cognitif ? Pourquoi les aînés sont-ils moins affectés par la privation de sommeil ? Est-ce que dormir prévient la perte de neurones ? Depuis plusieurs années, les chercheurs du Cyclotron (Centre de recherche dédié aux neurosciences) de l'Université de Liège étudient le lien entre sommeil et vieillissement. Dans le cadre de ces recherches, ils lancent un appel aux personnes volontaires, de plus de 50 ans et en bonne santé, qui accepteraient de participer à des tests lors de quelques journées et nuits.

Infos : 0494/18.17.62 • sommeil@ulg.ac.be

> Santé et développement durable

La Fondation pour les générations futures souhaite récompenser les recherches qui lient santé et développement durable. Pour ce faire, elle organise un concours qui s'adresse prioritairement aux étudiants et jeunes diplômés en pharmacie, santé publique, médecine, biologie médicale, kinésithérapie... ayant défendu leur mémoire après le 1^{er} janvier 2014. Le gagnant recevra un prix de 2.500 EUR et verra son travail valorisé. Date limite des candidatures : le 15 octobre 2015.

Infos : <http://hera.foundationfuturegenerations.org/fr>

> Éducation à l'environnement

Le Réseau IDée vient de publier le répertoire 2015-2016 des formations en Éducation relative à l'Environnement (Ere) et environnement. Au total, plus de 150 formations, courtes et longues, à Bruxelles et en Wallonie.

Infos : 02/286.95.70 • www.reseau-idee.be/formations

Manger avec les doigts : et pourquoi pas ?!

Des bouchées gourmandes et colorées disposées en couronne sur une assiette. Des aliments coupés ou mixés à saisir avec les doigts et à tremper dans une sauce : le *Finger food* ou "Manger-mains" permet aux aînés ne pouvant plus se servir de couverts de s'alimenter seuls et de retrouver appétit et plaisir de la table. Venu de Suisse, ce concept s'expérimente dans des maisons de repos et de soins en Belgique.



"Souvent, lorsque la personne âgée désorientée ne mange plus ou se met à manger avec les doigts, c'est la honte, la panique, voire l'acharnement. Pourquoi alors se buter et ne pas lui permettre de manger autrement ?" Cette conviction a mené Charles Henri Rapin, médecin gériatre de l'Université de Genève, à promouvoir les vertus du "manger-mains" (1). "Dans d'autres cultures, manger avec les doigts est naturel. Et dans l'Europe du 16^e siècle, nobles et gens de cours mangeaient avec leurs mains. Au-delà de la technique à mettre en œuvre, c'est notre représentation du repas et ce que nous considérons comme 'convenable' qu'il nous appartient de repenser..." Le gériatre suisse énumère les nombreux atouts du "manger-mains" : "Cela permet d'éviter ou de retarder la sous-alimentation et son cortège de complications (escarres, chutes, fractures, infections, etc.). C'est aussi un moyen de plus pour respecter la dignité des personnes et de leurs proches, pour leur dire concrètement qu'ils sont nos convives jusqu'à la fin de leur vie".

En Wallonie, les premières expérimentations de ce mode d'alimentation en institutions pour personnes âgées datent de quelques années

seulement. C'est d'ailleurs une visite dans un des homes du CPAS d'Arlon qui a motivé celui de Namur à mettre à son tour en pratique cette technique dans les cinq maisons de repos qu'elle gère (2). "Bien sûr, cela ne s'est pas fait du jour au lendemain, explique Philippe Defeyt, président du CPAS de Namur. L'utilisation de cette méthode varie d'une maison à l'autre, l'expérience des précurseurs venant enrichir les premiers pas des autres. Tout un travail culturel de persuasion a été et reste nécessaire auprès des personnes âgées elles-mêmes, de leur famille, du personnel... Manger avec les doigts, cela reste encore connoté négativement dans notre code de savoir-vivre".

Après plusieurs mois – et années pour certaines maisons de repos – de mise en pratique, d'essais et de formations, le bilan de cette nouvelle approche s'avère largement positif. "Le *Finger food* contribue incontestablement à l'autonomie et au bien-être des résidents", assure Catherine Protin, diététicienne au CPAS de Namur. "C'est aussi une solution pour améliorer l'état nutritionnel de certains résidents".

Une valeur ajoutée importante

Dans les cinq maisons de repos confondues, environ 10% des résidents prennent leur repas en mode *Finger food*. "Tous n'en ont pas besoin. C'est envisagé au cas par cas, explique Martine Harvard, ergothérapeute à La Closière. On tient compte du degré de dépendance et, en cas de démence, de l'état d'évolution de la maladie. On observe l'appétit, la manière d'utiliser les couverts". Catherine Protin ajoute : "Il est important de tenir compte de ces éléments afin d'adapter au mieux le repas et son environnement. Il est essentiel de donner des repères à la personne, de la sécuriser et de la stimuler".

Pour les résidents concernés, l'apprentissage du *Finger food* se fait en douceur, dans un espace calme ou en chambre, sous la supervision de l'équipe de soins. "Bien entendu, rien n'est imposé. Au terme d'une semaine d'essai, on évalue la situation et l'on prend en compte l'avis de la famille", insiste la diététicienne. Si la prise des repas sans couverts est décidée, la personne rejoindra les autres résidents *Finger food* dans un espace aménagé pour eux. Et lorsque le résident mange en chambre, son repas est intégré dans les chariots.

Des menus transformés

À La Closière, les personnes qui mangent *Finger food* sont servies dans un petit salon, les mains préalablement lavées. Les repas sont apportés dans des bain-marie et les assiettes garnies sur place, devant les résidents qui peuvent ainsi effectuer leur choix et être resservis s'ils le souhaitent. "Devant une assiette classique, le senior a parfois du mal à fixer son attention sur un aliment et il finit par ne rien manger, observe l'ergothérapeute. Avec le *Finger food*, il distingue mieux les éléments qui composent son plat. Il

peut aussi porter à la bouche les morceaux dans l'ordre qui lui convient, ce qui n'est pas le cas quand on l'aide à se nourrir. Et s'il tremble, manger lui sera plus facile grâce à la texture de la bouchée".

Le repas *Finger food* est élaboré à partir du menu du jour "normal", ce qui n'empêche pas de le décliner en plusieurs variantes pour tenir compte des besoins spécifiques de chacun (sans sel, diabétique, enrichi...). La soupe est servie en gobelet. Pour le plat – et le dessert en fonction du menu du jour, les aliments sont soit coupés soit mixés et présentés sous forme de morceaux et bouchées. Une sauce est toujours proposée à part – de préférence au creux de l'assiette – car elle facilite l'ingestion. "Nous sommes attentifs à ne pas dénaturer les aliments. Par exemple, une paupiette de volaille sera coupée en bâtonnets, des brocolis seront disposés en petits bouquets ou mixés avec des œufs et présentés sous forme de flan. Nous accordons aussi beaucoup d'importance à la présentation et aux couleurs pour inciter la personne à goûter et apprécier les bouchées", insiste Catherine Protin. "C'est impressionnant de voir avec quel plaisir retrouvé les résidents mangent, s'enthousiasme Martine Harvard. Non seulement ils terminent leur assiette mais souvent ils en redemandent !"

En cuisine, la préparation des plats *Finger Food* nécessite certes un peu de temps supplémentaire mais surtout de l'organisation, des techniques particulières... et de la créativité. "Notre

travail consiste à présenter des plats stimulant l'appétit, explique Daniel Fondaire, chef de cuisine à la maison d'Harscamp. Il faut aussi que les morceaux puissent être facilement saisis entre les doigts. Le régime mixé est le plus difficile à réaliser car les bouchées doivent être à la fois solides et lisses. On incorpore alors des œufs, de la crème, de la gélatine... On teste les recettes, on les améliore, on échange nos bonnes idées. On a d'ailleurs rassemblé dans un livret quelques recettes qui ont fait leurs preuves, pour faire part de notre expérience". (3) Philippe Defeyt enchaine : "Nous encourageons la mise en pratique du *Finger food* dans les maisons pour personnes âgées mais aussi au-delà, par exemple dans les services de livraison de repas à domicile ou des institutions pour personnes handicapées, car ce mode d'alimentation peut convenir à beaucoup de monde". Convaincu de la valeur ajoutée de ce concept, Maxime Prévost, le ministre wallon de l'Action sociale, entend bien le promouvoir dans le cadre du "Plan wallon nutrition santé et bien-être des aînés".

// JOËLLE DELVAUX

(1) Extrait d'une conférence donnée par le Pr. Charles-Henri Rapin lors d'un colloque consacré aux approches non médicamenteuses de la maladie d'Alzheimer (Suisse, 2008). À lire et écouter sur le site de "Bien vieillir et accompagner le grand âge" : www.agevillage.com

(2) Les Chardonnerets, La Closière, Le Grand Pré, Saint-Joseph et la Maison d'Harscamp.

(3) Le livret de recettes est téléchargeable sur www.cpasnamur.be - Infos : CPAS de Namur au 081/33.70.11.

Les aliments sont soit mixés et présentés sous forme de morceaux et bouchées.

Des plats sous forme de bouchées

Le *Finger food* ou "manger-mains" est une alimentation consommée exclusivement avec les doigts, sans couverts. Il n'est pas question ici d'amuser les bouches mais de plats aussi nourrissants, équilibrés et savoureux que possible, servis sous forme de bouchées faciles à saisir et à manger. Cette alimentation adaptée s'adresse en particulier aux personnes ne pouvant plus s'alimenter seules à la suite d'une maladie de Parkinson, d'une démence (en particulier la maladie d'Alzheimer), de troubles visuels ou physiques. Mais, comme le précise Martine Harvard, ergothérapeute à La Closière, le *Finger food* peut être une solution pour beaucoup de personnes, dans de multiples situations : perte du goût ou de l'odorat, arthrose au niveau des mains, difficultés à manipuler des couverts, paralysies, troubles de la mémoire et de l'attention, désorientation dans l'espace et dans le temps, dépression avec perte d'appétit, isolement (facteur de dénutrition), etc.



De nombreux avantages

- La personne ne dépend plus d'autrui pour manger. Elle conserve ou retrouve son autonomie, son autodétermination, grâce à une participation active au repas. Sa dignité et son estime de soi sont ainsi restaurées.
- La personne renoue avec le plaisir gustatif. Elle retrouve l'appétit, mange davantage en quantité et de manière plus équilibrée. Le *Finger food* représente un moyen très efficace de lutter contre la sous-alimentation et la dénutrition des personnes âgées.
- Le repas redevient un moment de détente et de convivialité.
- Le fait d'utiliser les doigts pour manger constitue un bon exercice d'ergothérapie. Après quelques semaines, le résident peut arriver à réutiliser les couverts. Le *Finger food* participe à un travail de rééducation et améliore le bien-être de la personne.
- L'assistance du personnel aux repas est allégée.
- Le *Finger food* apporte une plus grande sérénité aux proches, rassurés de voir leur parent reprendre des forces et bénéficier d'une meilleure qualité de vie.

Dentistes

Un cancer méconnu

Le dentiste et le généraliste sont, avec le concours du patient, les meilleures sentinelles contre le cancer de la bouche.



Le cancer buccal progresse, notamment parmi les jeunes. Les Chambres syndicales dentaires rappellent à tous, public et praticiens, les réflexes de vigilance à adopter.

Cela commence par une simple rougeur dans la bouche.

Une bête lésion sur les lèvres, les joues ou la langue. Ou par un gonflement buccal. Et cela se termine, parfois, par une intervention chirurgicale lourde et mutilante qui bouleverse complètement l'apparence physique et la vie sociale de la victime. Voire par son décès. Tel est le profil du cancer buccal. Du moins dans les cas les plus graves, puisqu'il est heureusement possible d'en détecter les signes précurseurs pour éviter un tel scénario.

Diagnostic précoce: tel est le mot d'ordre des Chambres syndicales dentaires, inquiètes devant l'évolution de cette forme de cancer particulièrement invalidante. Les chiffres sont là: depuis une dizaine d'années, c'est le type de cancer qui croît le plus dans toute l'Union européenne. Près de 61.400 nouvelles victimes annuelles. En Belgique, le cancer buccal a frappé 1.200 personnes en 2012, dont 450 en sont mortes. Mais ce dernier chiffre est sous-estimé, estime l'ASBL de défense professionnelle et de sensibilisation, car il tient compte exclusivement des cas traités en milieu hospitalier.

Alcool, tabac et sexe

Les facteurs de risque du cancer buccal sont l'abus d'alcool (particulièrement les alcools forts) et du tabac. "Et leur association ne fait qu'augmenter le risque: de près de 30%", précise Bernard Munnix, président de l'association. Mais il est un troisième facteur qui explique la progression de ces dernières années, particulièrement

chez les jeunes: l'infection peut être due au virus du papillome humain (VPH), dont la propagation est favorisée par les pratiques sexuelles bucco-génitales. Voilà, en partie, pourquoi le cancer de la bouche frappe presque deux fois plus les hommes que les femmes: ces dernières sont parfois vaccinées contre le VPH afin de diminuer la probabilité de contracter un cancer de l'utérus.

Les signaux

À quoi être attentif? Aux petits signes évoqués ci-dessus (de même qu'aux aphtes sur les lèvres et aux durcissements des tissus) s'ils persistent au-delà de deux semaines. Il est alors conseillé de consulter rapidement son dentiste ou son médecin généraliste qui procédera à une palpation. S'il doute, il proposera des examens complémentaires (dont des radios) ou prescrira une biopsie. Les Chambres syndicales dentaires tapent sur le clou: rien qu'à cette fin, la visite annuelle chez l'un d'eux est indispensable. En effet, si la maladie est détectée suffisamment tôt, le taux de survie à cinq ans est de 80%. Dans le cas contraire, les chances de survie chutent à moins de 50%. Et le prix à payer pour guérir est élevé: reconstruction du visage (après nécrose de la langue et des cloisons), radiothérapie, effets secondaires divers...

Accélérer la prise en charge

En faisant de ce cancer leur thème de campagne en faveur de la santé bucco-dentaire en général, les dentistes des Chambres syndicales ne s'adressent pas uniquement à cette partie du public "qui a parfois tendance à faire l'autruche particulière-

ment si elle a tendance à boire plus que de raison", mais aussi à leurs collègues, les encourageant à prêter une attention toute particulière aux jeunes. Après tout, ce cancer a beau être en progression généralisée, un dentiste n'en croise jamais que quatre ou cinq tout au long de sa carrière. Au fil du temps, les réflexes de vigilance peuvent s'émousser.

Mais les dentistes adressent aussi un message plus politique aux décideurs. C'est que la Belgique est mal placée dans les statistiques sur le cancer buccal, occupant la septième place (sur 27 pays) en termes d'incidence, bien au-delà de la moyenne européenne. Or, en Irlande, une semaine de consultations gratuites, organisée avec le soutien des pouvoirs publics

Rien que pour prévenir le cancer buccal, la visite annuelle chez le dentiste est indispensable.

a permis de repérer 6 cancers buccaux parmi une population de 3.000 personnes. Au Portugal, les biopsies prescrites par les dentistes sont remboursées par la sécurité sociale. Chez nous, ce n'est pas

le cas, sauf si l'on passe par un médecin (généraliste, stomatologue, etc.); ce qui, dans les cas où la pathologie est à un stade avancé, peut constituer un facteur de ralentissement dommageable. Là aussi, l'exemple portugais fait rêver l'association: si l'examen se révèle positif, le patient de ce pays a droit à une priorité absolue de rendez-vous chez le spécialiste, soit un nouveau gain de temps. "L'idéal serait que la chirurgie maxillo-faciale, complexe et chère pour la collectivité, soit réservée aux victimes d'accidents et que, grâce à la prévention, elle ne soit jamais nécessaire pour nos patients", commente-t-on aux Chambres syndicales...

// PHILIPPE LAMOTTE

Seniors

énéoSport

Du sport "bien-être et social"

Une enquête initiée par énéoSport interroge la pratique sportive des aînés. D'une quantité impressionnante de réponses émergent quelques idées fortes... Exemple: les seniors cherchent le bien-être physique plus que l'esthétisme, et les relations sociales plus que la performance.

Au total, plus de 15.000 répondants (dont 90% de non membres d'énéoSport) ont permis au professeur Philippe Godin, du département Psychologie du sport de l'Université catholique de Louvain (UCL) de dégager quelques pistes de réflexion. Ainsi, plus de la moitié des seniors s'estiment en "bon" état de santé. Faire les courses, prendre les escaliers, s'occuper du jardin... sont des activités physiques simples pour lesquelles 75% des répondants consacrent plus de trois heures par semaine. Ce chiffre ne descend qu'à 60% pour les activités physiques plus poussées. Parmi celles-ci, le vélo, la marche et la salle (gym, danses...) ont le plus de succès. Qu'est-ce qui limite l'activité sportive

des seniors? Surprise: pas grand-chose... Parfois le manque d'énergie, de temps ainsi que les douleurs physiques. Toutefois, dans l'ensemble, rien ne semble prédominer. L'adhésion se renforce une fois que l'individu est lancé. Même le prix n'est pas un frein pointé par les répondants.

Motivations

Les premiers stimulants des personnes de 55 à 70 ans ayant répondu à l'enquête sont le bien-être et la forme physique. Suivent la santé, le dynamisme, l'amusement et les relations créées et entretenues à chaque rencontre. D'ailleurs, l'aspect relationnel semble être un élément clé

dans la réflexion des seniors au moment de s'engager dans un club de sport. Contrairement à ce qu'on pourrait penser, les aspects esthétiques comme mincir, le souci de la silhouette... ne semblent pas déterminants dans leur choix de faire du sport. Quant à la performance, elle n'apparaît pas nettement. Les personnes sondées la trouvent "peu" à "moyennement importante".

Encouragements

Les résultats de l'étude semblent confirmer qu'énéoSport atteint ses objectifs, à savoir "faire bouger les seniors, conserver et améliorer leur santé, favoriser la rencontre...". "Nous proposons des activités physiques à des personnes de 60 à 80 ans en moyenne. C'est important de prêter attention aux capacités de chacun", confirme Gérard Longval, président de l'ASBL. Par exemple, à Mons, le club de marche qu'il anime compte une centaine de marcheurs. "On se rencontre le lundi après-midi pour une heure de marche. Il faut que la distance convienne à chacun. Certains partent pour trois kilomètres, d'autres



Les premières motivations à faire du sport sont le bien-être et la forme physique.

pour sept!" Une adaptabilité qui permet à chacun de trouver un défi à sa taille et de rester actif tout en vieillissant.

La stimulation sociale, autre objectif poursuivi par l'association, jouera donc aussi un rôle important dans la régularité et le plaisir tiré d'une pratique sportive régulière. "La majorité des membres d'énéoSport sont des pensionnés", précise Gérard Longval. À ce moment de l'existence, la vie sociale s'amenuise, on renonce à rebâtir quelque chose. Je garde en tête un homme qui venait pour la première fois et disait: "je suis pensionné depuis six mois, je ne vois personne..."

Maintenant, il fait partie de nos marcheurs réguliers!"

"La pratique sportive est souvent perçue comme un moyen de prendre soin de son corps. Elle devrait aussi être valorisée pour le soin à l'esprit qu'elle est en mesure de procurer", suggère l'ASBL. S'il fallait le prouver, une dernière histoire... Madame est veuve, monsieur est veuf. Ils se rencontrent au club de marcheurs. "Ils ne se connaissaient pas et se sont inscrits à deux ans d'intervalle", raconte Gérard Longval. Ils ont marché côte à côte à plusieurs reprises. Désormais, ils marchent main dans la main."

// MAC

15 jours pour découvrir le sport qui vous convient

Pour la 6^e année consécutive, du 5 au 19 octobre, énéoSport organise la Quinzaine Aînés. Plus de 25 disciplines sportives déclinées en plus de 300 activités seront présentées et accessibles gratuitement aux plus de 50 ans en Wallonie et à Bruxelles. Quatre journées sportives multisports sont aussi proposées pour une participation financière modique. Peut-être y trouverez-vous votre prochaine passion?

>> Infos : 0800/32.324 • www.quinzaineainergie.be • www.facebook.com/quinzaineainergie

Transport

Une aide précieuse aux déplacements

Permettre à des personnes malades ou à mobilité réduite de se déplacer aisément : tel est le défi que relève au quotidien l'ASBL Altéo et la Mutualité chrétienne grâce à des centaines de volontaires accompagnateurs. Pour rendre la mobilité aussi accessible que possible.

Faire ses courses, aller chez le médecin ou à l'hôpital, s'adonner à des loisirs, se rendre à l'administration communale... Pour de nombreuses personnes atteintes d'une maladie, porteuses d'un handicap ou devenues dépendantes, de telles activités se transforment en missions (quasi) impossibles. Le fait d'être âgé ou isolé renforce encore les difficultés à se déplacer de manière autonome. Depuis une vingtaine d'années déjà, ces personnes peuvent faire appel au service d'accompagnement et de transport organisé par l'ASBL Altéo et la MC aux quatre coins de la Wallonie et de Bruxelles.

Des volontaires aux petits soins

"Je dois souvent me rendre à l'hôpital pour mon traitement de dialyse et je n'ai plus personne pour me conduire, confie Lisette, 82 ans, bénéficiaire régulière. Le bus, c'est devenu trop difficile, je n'arrive plus à grimper dedans. J'apprécie beaucoup qu'on me soutienne pour marcher ou m'installer dans la voiture. Michel, un des bénévoles qui me conduit régulièrement, n'habite pas loin de chez moi. Durant le trajet, on parle de tout et de rien. Parfois, c'est de ma maladie, de mes angoisses, de ma solitude. Lui, il est toujours de bonne humeur. Il me remonte le moral quand je ne vais pas bien. J'adore quand il me raconte ses vacances avec ses petits-enfants, ça me distrait ! À chaque fois, je suis heureuse quand il sonne à ma porte et me lance, tout en m'aidant à enfiler mon manteau : 'Alors Lisette, comment ça va aujourd'hui ?'. Je ne sais pas ce que je ferais sans

Michel et les autres bénévoles".

Cécile est également enchantée du service. "Les chauffeurs bénévoles sont d'une disponibilité et d'une gentillesse extraordinaires. Après un coup de téléphone quelques jours avant votre rendez-vous, ils viennent vous chercher, tous de manière très ponctuelle, vous aident, vous conduisent, vous accompagnent ou vous attendent patiemment...", raconte-t-elle.

Le service "accompagnement et transport" fonctionne grâce à l'investissement de nombreux vo-

LES DÉPLACEMENTS ASSURÉS PAR LES VOLONTAIRES SONT SYNONYMES D'ÉCOUTE, D'ÉCHANGES, DE CONFIDENCES...

lontaires qui choisissent de consacrer un peu de temps à améliorer le quotidien de personnes fragilisées par la maladie ou le handicap (1). Fonctionnant loin des projecteurs médiatiques, le service n'en est pas moins impressionnant par l'ampleur de l'activité déployée. C'est en millions de kilomètres que l'on peut compter les déplacements effectués par les volontaires. Sans parler des heures passées au téléphone, du nombre de documents complétés, encodés, envoyés... Au-delà des aspects quantitatifs, ce sont surtout les apports humains qu'il faut souligner. Les déplacements assurés par les volontaires sont synonymes d'écoute, d'échanges, de confidences... En bref, ils créent des liens, donnent du sens.

Rendre service, être utile

"Je suis amené à conduire des personnes qui suivent des traitements de longue durée, entrent ou sortent de l'hôpital, doivent aller en consultation..., explique Christian, volontaire transport depuis de nombreuses années. J'effectue surtout des petits trajets qui paraissent anodins



mais ils représentent un véritable parcours de combattant pour des personnes âgées, malades ou handicapées".

On l'aura compris, être volontaire chez Altéo, c'est offrir un service plus qu'utile à des personnes qui ne pourraient se déplacer autrement. Mais c'est aussi une source de satisfaction personnelle... "Je suis heureux en rendant service", "Cela maintient un tissu social fort", "J'aime partager mes expériences", sont là quelques paroles prononcées par des bénévoles parlant de leur engagement. Un engagement qui peut prendre différentes formes : la conduite d'un véhicule (qui peut être le sien propre) et le transport des personnes bien sûr. Mais les tâches nécessaires à la bonne organisation du service sont variées : réceptionner les appels, encoder les informations, comptabiliser les frais des volontaires... Ce type de volontariat présente aussi l'avantage d'être souple, flexible : "Je choisis moi-même les moments où je peux assurer des missions. Je m'occupe beaucoup de mes petits-enfants mais je tiens à accorder une place régulière à mon volontariat".

"REJOIGNEZ LES VOLONTAIRES PRÈS DE CHEZ VOUS. VOUS PERMETTEZ AINSI À D'AVANTAGE DE PERSONNES DE SE DÉPLACER."

De nombreux besoins à couvrir

Pour les bénéficiaires, les tarifs pratiqués sont les plus avantageux possibles, en particulier pour les membres de la MC. L'organisation concrète varie d'une région à l'autre et dépend de la disponibilité des volontaires. Victime de son succès, ici et là, le service éprouve hélas des difficultés à répondre à toutes les demandes. Dans ce cas, priorité est donnée aux déplacements liés à la santé ainsi qu'aux activités de loisirs proposées par Altéo. Renforcer les équipes de volontaires est donc une priorité. L'appel est lancé à tous ceux qui souhaitent se rendre utiles : "Rejoignez les volontaires près de chez vous. Vous permettez ainsi à davantage de personnes de se déplacer!"

// I. BENSALAH ET J. DELVAUX

>> Plus d'infos : Bruxelles : 02/501.58.15 • Brabant Wallon : 067/89.36.80 • Hainaut Picardie : 078/05.50.05 • Hainaut Oriental : 071/54.84.3 • Namur : 081/24.48.78 • Liège : 04/221.74.99 • Luxembourg : 063/21.17.43 • Altéo : www.alteoasbl.be

(1) Les volontaires perçoivent des défraiements de leurs frais et sont couverts par une assurance. Ils bénéficient d'un accompagnement et de formations.

Point info maladies chroniques

Des déplacements remboursés dans le cadre de traitements

Votre question :

L'année dernière, il m'a été diagnostiqué une insuffisance rénale. Je suis en traitement en dialyse deux fois par semaine. La MC intervient-elle dans les frais de déplacement pour ce traitement lourd ? Si oui, quelle est la procédure ?

Notre réponse :

La réponse est oui ! L'assurance soins de santé rembourse les frais de déplacement engendrés par votre traitement. Sont pris en charge les allers-retours entre votre domicile et le centre de dialyse à l'occasion de :

- vos séances de dialyse, si vous suivez un traitement ambulatoire en centre de dialyse rénale ;
- vos consultations de contrôle périodique dans un centre, si vous effectuez la dialyse à domicile.

Les montants remboursés

Concrètement, voici les interventions auxquelles les personnes dialysées ont droit (enfants comme adultes) :

- **transport en commun** (tram, métro, bus, train) pris seul ou en groupe : remboursement intégral, quelle que soit la distance, sur la base des tarifs d'application en 2^e classe ;
- **transport individuel** (véhicule personnel, ambulance, taxi...) : remboursement de 0,25 euro/km avec un maximum de deux fois 30 km (aller et retour). Toutefois, il n'y a pas de kilométrage maximum dans les cas suivants :
 - si le domicile du bénéficiaire se trouve à plus de 30 km du centre de dialyse le plus proche ;
 - si le bénéficiaire est âgé de moins de 14 ans ;
 - à partir de 14 ans : si le bénéficiaire doit se rendre dans un centre de dialyse adapté (sur base d'un accord de l'Inami).
- **transport en groupe** : remboursement de 0,25 euro/km avec un maximum de 2 x 60 km (aller et retour).

Pour obtenir cette intervention financière, adressez-vous au centre de dialyse pour qu'il complète les formulaires de demande de remboursement et transmettez-les à votre mutualité.

D'autres aides et interventions

Si vous éprouvez des difficultés de mobilité ou si vous ne savez pas à qui faire appel pour vous conduire vers vos lieux de soins, vous pouvez vous adresser au service "accompagnement et transport" organisé par Altéo et la Mutualité chrétienne dans votre région (voir ci-dessus).

Ce service est assuré par des volontaires qui peuvent venir vous chercher chez vous et vous accompagner.

Par ailleurs, n'hésitez pas à vérifier auprès de votre conseiller mutualiste si vous n'avez pas droit à l'intervention majorée. Ce statut permet de bénéficier, entre autres, de réductions sur le prix des transports en commun.

// POINT INFO MALADES CHRONIQUES

>> Plus d'infos auprès de votre conseiller mutualiste ou sur le site www.mc.be

D'autres patients concernés par ces remboursements

D'autres situations et/ou pathologies donnent droit au remboursement de frais de déplacement par l'assurance soins de santé :

- les traitements de radiothérapie et chimiothérapie ainsi que les visites de contrôle pour les patients adultes atteints d'un cancer,
- les déplacements effectués par les parents d'un enfant cancéreux pendant la durée de l'hospitalisation,
- le suivi dans un centre de rééducation fonctionnelle conventionné pour les patients de moins de 18 ans,

- le suivi dans un centre de rééducation fonctionnelle conventionné pour les patients en voiturette et lors des évaluations pour les aides à la mobilité,
- pour les patients admis dans un centre de soins de jour agréé.

Les conditions d'octroi, les démarches nécessaires et les interventions sont différentes dans chaque situation. Renseignez-vous auprès de l'hôpital/du centre concerné ou prenez contact avec le service social de votre mutualité pour en savoir plus.

Point info maladies 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.

Lecture

De la psycho drôle et sérieuse à la fois

Chaque rentrée littéraire voit un nombre croissant de romans apparaître. Mais le domaine de la fiction n'est pas le seul à se déployer, lors du crucial mois de septembre. Coup d'œil sur la naissance de la collection *In psycho veritas* et sur ses intentions : s'instruire avec le sourire.

"Peut-on regarder *L'Exorciste* quand on est enceinte?", "Notre maison influence-t-elle ce que nous mangeons?", "Manger bio rend-il snob et égoïste?", "Reste-t-on fan de Justin Bieber toute sa vie?", "La musique au restaurant peut-elle faire grimper l'addition?", "Le bonheur de vos amis est-il contagieux?"... À chacune de ces questions un brin cocasses, une réponse scientifique. C'est la ligne éditoriale de la nouvelle collection *In psycho veritas* des éditions Mardaga. Les bouquins explorent un thème et abordent en langage clair des recherches menées sur le sujet. Aujourd'hui, ils sont au nombre de quatre – les parents, la musique, l'alimentation, l'amitié – et chacun compte 60 questions "sérieusement drôles", et des réponses "drôlement sérieuses".



Curieux de nos processus mentaux
Le lecteur en apprend beaucoup en piochant parmi les questions regroupées

es par la collection. Sa curiosité est attisée, au travers d'interrogations parfois très étonnantes, de celles que nous n'avons jamais osé poser, de celles qui ont des fausses allures d'évidences. C'est l'occasion de découvrir l'étendue des recherches menées sur notre quotidien dans le monde des sciences psychologiques. Car toutes les réponses se basent sur des études scientifiques récentes. Les auteurs réussissent le tour de force de livrer en très bref (une double page poche) la substantifique moelle de recherches bien sérieuses.

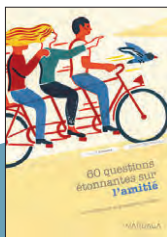


La connaissance n'est pas réservée aux savants
Il n'est pas question dans ces livres de fournir des recettes de développement

personnel. Les librairies regorgent de ce type d'ouvrages, basés très souvent sur l'expérience de l'auteur, empreint de sa sagesse et de sa vision du monde. Ici, la psychologie est entendue comme une science. On y parle méthode d'investigation, résultats objectifs. On y relate des démarches d'enquête, fondées sur des éléments vérifiables. La plupart du temps, ces recherches restent cantonnées à un cercle d'initiés. Elles sont ardues à lire, emplies de statistiques, souvent en anglais et publiées dans des revues spécialisées. *In psycho veritas* veut les rendre accessibles au plus grand nombre. "Nous pensons que l'intérêt pour le contenu scientifique se construit, qu'on peut y prendre goût, qu'il est intéressant de cultiver la culture du doute", explique Jean-Baptiste Dayez, co-directeur de la collection. En somme, il s'agit d'entrer sans trop se prendre la tête dans le champ des connaissances sur l'être humain : comment nous pensons, ressentons, agissons.

Aiguiser l'esprit critique

Les deux pages de notes communes à l'ensemble de la collection valent un détour de lecture. Elles évoquent certaines limites aux savoirs scientifiques vulgarisés par la collection. Tout d'abord sur l'aspect "généralisable à tous". Les participants aux études ne sont pas toujours représentatifs de la diversité de la population. Il peut alors être délicat de généraliser. Ensuite sur les liens de causalité. Le lecteur doit toujours distinguer corrélation et lien de causalité entre deux phénomènes. Des éléments peuvent varier de concert, sans que l'un ne soit forcément la cause de l'autre. Pour expliciter leur propos, les directeurs de collection donnent un exemple fictif :



Développer sans trop se prendre la tête nos connaissances sur l'être humain : comment nous pensons, ressentons, agissons.

le lien entre la consommation de crèmes glacées et le taux de noyades. "Cela ne signifie pas forcément que plus on mange de crèmes glacées, plus on se noie. Cela signifie plus vraisemblablement que plus la température monte, plus on voudra manger des glaces et plus on ira à la piscine ou à la mer (et donc, plus le risque de se noyer est important)". Voilà qui aiguisera les esprits. Finalement, on n'oubliera pas que les savoirs évoluent, qu'une découverte attestée aujourd'hui peut être remise en question demain par de nouvelles connaissances. Après les parents, la musique, l'alimentation et l'amitié, la collection est déjà en route vers la publication d'autres volumes. Il y sera question – les années à venir – d'humour et de rire, de paranormal, de sommeil et de mensonge... Tout un programme.

// CATHERINE DALOZE

- >> 60 questions étonnantes sur les parents • Jean-Baptiste Dayez et Anne-Sophie Ryckebosch
- >> 60 questions étonnantes sur l'alimentation • Maxime Morsa
- >> 60 questions étonnantes sur la musique • Valentine Vanootighem
- >> 60 questions étonnantes sur l'amitié • Lolita Rubens
- Collection *In psycho veritas* • éd. Mardaga • 2015 • 144 p. • 14,90 EUR.



// Vacances Intersoc //

Leysin, au cœur du canton de Vaud

L'Hôtel Intersoc Fabiola se situe non loin du centre du village, sur le flanc d'une montagne ensoleillée, au milieu des Alpes vaudoises.



Ici, les skieurs ont la possibilité de s'adonner à leur sport favori dans un beau domaine équipé de 17 remontées mécaniques et d'un Snow Park avec halfpipe. Le bonheur de la glisse se trouve aussi sur le domaine du "Glacier 3000" au col du Pillon et aux Diablerets sans oublier la Forclaz pour des descentes nocturnes.

Vous séjournez dans l'hôtel Intersoc Fabiola. Les chambres de 1, 2, 3 et 4 personnes sont équipées d'une salle de bains avec douche et toilette. Wifi gratuit.

Animation : clubs d'enfants entre 3 mois et 14 ans. Animations en soirée pour les enfants à partir de 7 ans.

DATES	PRIX ADULTE PENSION COMPLETE
DU 19 AU 26 DECEMBRE (CONGE DE NOËL)	756 EUR
DU 6 AU 13 FEVRIER (CONGE DE CARNAVAL)	945 EUR

Séjour gratuit pour les femmes enceintes (voir conditions sur notre site internet ou dans notre brochure) • Réductions pour enfants entre 2 et 17 ans • Gratuité pour enfants jusqu'à 1 an • Réduction famille nombreuse pendant la période de Noël • Location du matériel de ski, achat de ski pass en supplément • Périodes bilingues

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

LIC 5654

10 livres offerts

Les Éditions Mardaga et *En Marche* vous offrent dix exemplaires de l'ouvrage *60 questions étonnantes sur les parents*. Les gagnants seront avertis après tirage au sort. Intéressé(e) ? Envoyez-nous un courrier ou un courriel au plus tard le **vendredi 2 octobre** 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.

Papa et Maman favorisent-ils toujours le petit dernier?

(...) Des chercheuses américaines se sont penchées sur ce que l'on appelle le "traitement parental différencié" et ont tenté d'en comprendre les déterminants.

Méthode. Elles ont recruté 188 familles composées de deux parents mariés et de deux adolescents (de 15 et 12 ans et demi en moyenne). Tous les quatre ont été interrogés, séparé-

ment, notamment à propos des relations au sein de la famille et de leurs qualités personnelles. (...)

Conclusion. Cette étude montre que les parents ne traitent pas les aînés comme ils traitent les cadets, mais que ces différences varient selon les domaines. Ainsi, les aînés tendent à avoir plus de privilèges tandis que les cadets sont soumis à plus de discipline, mais reçoivent davantage d'aff-

fection. Non, les parents ne sont pas équitables, mais les différences qu'ils font s'avèrent subtiles et dépendent de multiples facteurs. Si vous décortiquez bien la situation, vous vous rendez compte que, contrairement à ce que l'on pense souvent, le petit dernier n'a pas que des avantages !

Extrait choisi

Budget des soins de santé 2016 : un fameux défi !



© M. Cornilès

En pléines vacances d'été, le gouvernement Michel a décidé une série impressionnante de mesures budgétaires sous le titre de "tax shift" : économies, taxes, réduction de charges, régularisation fiscale... Ces mesures auront des conséquences pour la sécurité sociale et les soins de santé. Elles risquent d'avoir un impact négatif sur la santé et l'accès aux soins en Belgique.

Sous l'intitulé "tax shift", le gouvernement a présenté un ensemble de mesures d'économie et de dépenses – portant sur la période 2015-2018 – pour un montant global de plus de sept milliards d'euros. Il affiche deux buts principaux : favoriser la compétitivité des entreprises et augmenter les bas et moyens salaires. Des objectifs louables certes, mais qui ne sont envisagés qu'au travers de nouvelles taxes et économies. Le gouvernement déploie en quelque sorte une grande opération de vases communicants.

La sécurité sociale est mise à contribution

Dans sa signification à l'origine, une *tax shift* viserait à alléger les contributions et charges payées sur le travail, en compensant cette réduction par une augmentation des impôts sur les revenus immobiliers et mobiliers (l'épargne, la spéculation, les transactions financières...). Un tel déplacement se justifierait pleinement aujourd'hui. On constate, en effet, ces dernières années une croissance plus rapide des revenus immobiliers et mobiliers dans le pays. Ils constituent une grande part de la richesse nationale. Notons que cette croissance s'est accompagnée d'une aggravation des inégalités sociales, comme l'a constaté récemment l'organisation internationale OCDE.

Cependant, le programme budgétaire pluriannuel du gouvernement ne relève pas vraiment de ce type de *tax shift*. Pour financer les mesures d'allègements pour les entreprises et les travailleurs, le gouvernement impose en effet des économies importantes en sécurité sociale (1,7 milliard d'euros dont 100 millions sur le budget des frais d'administration des mutualités); il augmente les impôts et accises (électricité, tabac, diesel) (1,6 milliard); il diminue encore les dépenses des administrations et... propose – à la marge – quelques taxes sur le capital. Les gagnants se trouvent du côté des entreprises. Et on espère que la réduction du coût du travail et la plus grande compétitivité se transformeront en emplois. Par contre, le budget de la sécurité sociale sera, quant à lui, amputé de recettes, du fait de la réduction des cotisations sociales. Et, il devra faire face à des dépenses supplémentaires suite à certaines mesures prises en faveur des allocataires sociaux. Le constat est sans appel : le déficit de la sécurité sociale va se creuser. Pour combler ce trou, le gouvernement a décidé d'une part d'imposer de nouvelles économies en sécurité sociale et d'autre part d'augmenter certaines taxes sur la consommation qui seront supportées par toute la population (travailleurs, pensionnés, chômeurs, invalides...).

Un budget des soins de santé très étroit

Ces économies en sécurité sociale se traduisent, entre autres, par une nouvelle réduction de la norme de croissance du budget des soins de santé à 0,7%, pour 2016. Et ce, sans concertation. Or, la norme de 4,5% établie pour la

période 2004-2012, avait déjà été limitée à 3%, par le gouvernement précédent. Et, le gouvernement actuel s'est accordé en début de législature pour une diminution supplémentaire : 1,5% par an et ce, jusqu'en 2019 ! Les nouvelles économies réduisent cette norme à 0,7%. Ce budget 2016 ne contient dès lors aucune marge de manœuvre. Il sera impossible de répondre à de nouveaux besoins et très difficile de conclure des conventions et des accords avec les prestataires de soins. Le risque de déficit dans les soins de santé en 2015 et en 2016 est plus que probable. Le gouvernement compte-t-il le combler par l'imposition de mesures d'économies supplémentaires ? Pour la MC, il est hors de question que les patients en pâtissent et paient la facture.

Appel à la modération et au sens des responsabilités

Certes les perspectives de croissance économique resteront modestes pour les années à venir. Et ce, quelle que soit la coalition politique au pouvoir. Les moyens financiers resteront limités et nous ne pouvons plus attendre une hypothétique reprise économique pour faire évoluer et adapter notre système de soins. Il faut aller au-delà de mesures ponctuelles d'économies annuelles. Des réajustements au sein du budget des soins de santé sont vains pour répondre aux enjeux du vieillissement de la population et faire face à l'expansion des maladies chroniques et complexes.

Nous proposons donc à nos partenaires, gestionnaires de l'assurance soins de santé – les prestataires de soins ainsi que les autres mutualités – d'élaborer un budget 2016 qui respecte la nouvelle norme de croissance mais propose aussi des initiatives dans le cadre d'une vision à long terme du développement des soins de santé. On y verrait le renforcement d'une première ligne de soins multidisciplinaire, le développement de structures intermédiaires entre l'hôpital et les maisons de repos et de soins, la centralisation des soins complexes, davantage de transparence dans les tarifs, plus de moyens pour l'optique et les soins dentaires...

Pour la mise en œuvre d'une telle vision, il faudra faire preuve de modération. Et agir pour le bien commun, non dans l'intérêt d'un secteur ou de cas particuliers. Sans l'engagement de tous (prestataires de soins et mutualistes), les patients risquent d'être les victimes.

Le tax shift élaboré par le gouvernement Michel n'organise malheureusement pas une plus grande justice fiscale. Il se caractérise par un transfert de moyens de la sécurité sociale et des consommateurs vers les entreprises et un groupe ciblé de travailleurs. Le budget des soins de santé est mis à la diète. Pour garantir l'avenir des soins et protéger les patients, les gestionnaires de l'assurance soins de santé devront faire preuve d'un sens aigu des responsabilités.

ça se passe

// Fiesta Social

Le samedi 3 octobre à partir de 17h, La Mutualité chrétienne, la CSC, Solidarité Mondiale et leurs partenaires de la campagne "Protection sociale pour tous" organisent une soirée festive. Au menu : un débat humoristique animé par Bert Kruismans suivi de trois concerts (Starflam, Chicos y Mendez et la chorale Buena Vista Social Band). Prix : 5 EUR (de 17h à 22h30), 15 EUR (de 20h à 22h30).

Lieu : Ancienne Belgique, bd Anspach 110 à 1000 Bruxelles
Infos : www.protectionsociale.be

// Bien-être

Le week-end du 26 et 27 septembre, l'abbaye de Villers accueille le "Jardin du bien-être" : exposants, conférences, animations, ateliers... Prix : 8 EUR (gratuit - de 12 ans)

Lieu : rue de l'Abbaye 55 à 1495 Villers-la-Ville
Infos : 071/88.09.80 • www.villers.be

// Contraception

Le lundi 28 septembre à 18h, l'Université des Femmes organise la projection du film "Quand la pilule perd son cachet". Prix : 5 EUR

Lieu : rue du Méridien 10 à 1210 Bruxelles
Infos : 02/229.38.25 • www.universitedesfemmes.be

// Lanque de bois

À partir du mercredi 30 septembre, Taboo et les JOC proposent aux jeunes entre 15 et 30 ans un atelier "anti-lanque de bois", pour mieux comprendre le discours politique et reprendre le pouvoir sur les mots. Gratuit

Lieu : rue Bassié 8 à 6000 Charleroi
Infos : 071/64.13.07 • www.cftaboo.be

// La Russie

Le mercredi 30 septembre à 20h, l'Atelier du Voyage convie Cédric Gras pour une conférence sur le thème : "Les frontières de la Russie : du conflit ukrainien au défi chinois". Prix : de 3 à 7 EUR

Lieu : rue F. Libert 28 à 1410 Waterloo
Infos : 071/72.83.55 • www.latelierduvoyage.be

// Burn-out

Le jeudi 1^{er} octobre à 20h30, la Haute École Léonard de Vinci invite à une conférence sur "L'éthique clinique comme fondement du soin : quand la formation à l'éthique prévient le burn-out". Prix : 5 EUR (2,5 EUR étudiants)

Lieu : av. E. Mounier 84 à 1200 Bruxelles
Infos : 02/771.17.48 • www.vinci.be

// Bien vieillir

Le jeudi 1^{er} octobre de 8h15 à 16h30, l'UNIPSO organise une journée d'étude sur le thème "Le bien vieillir en Wallonie, une société par, pour et avec les aînés !". Des représentants d'Énéo apporteront leurs témoignages. Prix : 20 EUR

Lieu : TURLg - quai Roosevelt 1b à 4000 Liège
Infos : 04/237.27.77 • <http://www.unipso.be>

// Exclusion scolaire

Le samedi 3 octobre de 9h à 12h30, le mouvement Changements pour l'égalité propose une rencontre-débat sur le thème "L'exclusion scolaire définitive n'est pas une fatalité ! Quelles pistes pour agir ?" Inscription nécessaire. Gratuit

Lieu : rue royale 336 à 1030 Bruxelles
Infos : 02/218.34.50 • www.changement-egalite.be

// Aidants proches

Du lundi 5 au dimanche 11 octobre se déroulera la semaine des aidants proches. Au total, plus de 70 activités à destination des aidants-proches : ateliers bien-être, cafés "aidants proches", ciné-débats, groupes de paroles...

Lieu : en Wallonie et à Bruxelles
Infos : 081/74.68.79 • www.semaineaidantsproches.be

// Entrepreneuriat social

Le jeudi 8 octobre de 9h45 à 15h30, Les Petits Riens convie à un colloque sur le thème "L'entreprise sociale, un modèle d'avenir ?" Gratuit

Lieu : Les Petits Riens, rue de Zuen à 1070 Anderlecht
Infos : 02/537.30.26 • <http://petitsriens.be>

// Après la rupture

Le dimanche 11 octobre, le groupe d'accompagnement des personnes séparées, divorcées et divorcées remariées du Brabant wallon organise une journée de partage pour les personnes seules séparées, divorcées. Prix : 10 EUR

Lieu : 1400 Monstreux
Infos : 0475/86.75.56 • www.divorce-revivire.be

// Les dessous de nos vêtements

Le lundi 12 octobre à 19h45, dans le cadre du Living wage forum, la plateforme achACT convie à une projection-débat de "The true cost", documentaire sur l'industrie de l'habillement. Gratuit (inscription souhaitée)

Lieu : Cinéma Galeries, galerie de la Reine 26 à 1000 BXL
Infos : 010/45.75.27 • www.achact.be

// Arthrose

Le mardi 13 octobre à 14h, l'ASBL Synergie organise une conférence sur le thème "Comment vivre au quotidien avec l'arthrose". Gratuit

Lieu : rue Stiernon 16 à 7190 Écaussinnes
Infos : 0496/87.62.87

// Solidarités entre générations

Le mardi 13 octobre de 9h à 16h30, Énéo organise une journée d'étude sur le thème des "Solidarités intergénérationnelles locales". Prix : 10 EUR

Lieu : CSC Bouge, ch. de Louvain 510 à 5004 Bouge
Infos : 02/246.46.73 • www.eneo.be

// Salon Éducation

Du mercredi 14 au dimanche 18 octobre, Infor Santé, le service de promotion de la santé de la MC, sera présent au salon de l'éducation et du livre jeunesse pour y présenter ses différents outils pédagogiques.

Lieu : av. de l'Europe 21 à 6000 Charleroi
Infos : www.saloneducation.be

// BrailleTech

Du jeudi 15 au samedi 17 octobre de 10h à 16h30, la Ligue braille ASBL organise le BrailleTech 2015, un salon dédié aux technologies au service des personnes aveugles et malvoyantes. Gratuit

Lieu : rue d'Angleterre 57 à 1060 Bruxelles
Infos : 02/533.32.11 • www.braille.be

// L'âge des transitions

Le jeudi 22 octobre à 20h, l'ASBL La maison de l'écologie invite le philosophe Pascal Chabot pour une conférence sur le thème "L'âge des transitions". Prix : 10 EUR

Lieu : UNamur, rue Grafé 1 à 5000 Namur
Infos : 081/22.76.47 • www.maisonecologie.be

// Mutilations génitales

Le vendredi 23 octobre de 9h à 16h30, INTACT et GAMS Belgique convie à une conférence sur le thème : "La convention d'Istanbul, un nouvel outil pour lutter contre les mutilations génitales féminines". Gratuit (inscription nécessaire)

Lieu : rue de Louvain 21 à 1000 Bruxelles
Infos : 02/539.02.04 • www.intact-association.org

// Capitalisme : impasses et alternatives

Le samedi 24 octobre de 13h à 18h, le Forum Social du Pays de Herve organise un colloque sur le thème "Impasses du capitalisme & alternatives économiques". Prix : 9 EUR

Lieu : centre culturel, rue P. Curie 46 à 4630 Soumagne
Infos : 087/44.65.05 • www.dbaoo.be