



Hospitalisation Les factures sous la loupe

PAGES 2-3

© BLOFF ANDRIA REPORTERS

ESPACE RÉSERVÉ À L'ADRESSAGE POSTAL



© PHOTOGRAPH BY CALVINCE

Psychologie

50 nuances de désir

Déceptions et souffrances sont parfois au rendez-vous de la vie sexuelle et affective. Hommes et femmes peuvent pourtant harmoniser leurs désirs. Une littérature consacrée foisonne.

PAGE 7



© ALBES

Handicap

Ressentir le bonheur

Est-il possible d'être heureux lorsque notre autonomie est entravée ? Handicap, maladie et bonheur ne sont pas incompatibles. Réflexions et témoignages.

PAGE 5

À suivre

Résistons-nous ?

Depuis les attentats de Paris, c'est la stupeur. Qu'en sera-t-il demain ? L'effroi ne s'enfuira pas de sitôt. Résistons-nous à la terreur, au désespoir ?

PAGE 12

Alimentation

Quel poisson choisir ?

Les impératifs nutritionnels, économiques, éthiques... compliquent le choix du consommateur. Deux écolabels lui viennent à la rescousse.

PAGE 6

Hospitalisation

Les factures des membres de la MC passées à la loupe

En un an, les suppléments d'honoraires facturés en chambre individuelle ont augmenté de 6 à 10 % selon le type d'intervention.

La MC a dressé son baromètre hospitalier annuel sur la base de 1,4 million de factures traitées en 2014. Comme on le lira en page 3 sous la plume de Jean Hermesse, Secrétaire général de la MC, les résultats - inquiétants à plus d'un titre - appellent à des mesures politiques pour éviter une médecine duale. Place ici aux principaux constats (1).

> Choisir de séjourner en **chambre individuelle** lors d'une hospitalisation, c'est s'exposer à des frais très élevés : 1.461 euros en moyenne sont à charge du patient pour une hospitalisation classique en 2014. C'est cinq fois plus cher qu'en chambre commune ou à deux lits (281 euros en moyenne).

> Alors qu'il est stable en chambre commune ou à deux lits, le **coût de l'hospitalisation en chambre individuelle a augmenté de 5 % par rapport à 2013**. En cause : la hausse des suppléments d'honoraires et des suppléments de chambre facturés aux patients (voir points suivants).

> En un an, les **suppléments d'honoraires facturés en chambre individuelle** ont augmenté de 6 à 10 % selon le type d'intervention. On constate de grandes différences entre les hôpitaux. Ainsi, le Centre Hospitalier Interrégional Edith Cavell (Chirec, composé de 6 sites hospitaliers en Région bruxelloise et en Brabant wallon) facture pas moins de 173 %, en moyenne, de suppléments d'honoraires. En revanche, avec une moyenne de 31 %, l'UZ Antwerpen est le plus modéré. En Wallonie, les hôpitaux les plus modérés sont le CHU UCL Namur (site de Dinant), le CH de Mouscron, Vivaia (cliniques du Sud-Luxembourg) et le CHU UCL Namur (site de Mont-Godinne), avec des suppléments moyens allant de 45 à 54 %.

> Les **suppléments d'honoraires sur les prestations techniques** (biologie médicale, radiographies...) sont en hausse (+ 20 % pour certains postes). Cette pratique, de plus en plus fréquente, est interpellante car les patients ne choisissent pas les prestataires qui réalisent ces prestations.

> **Les suppléments facturés pour les cham-**

bres individuelles ont également augmenté (+ 5 % en moyenne en un an avec de fortes hausses dans certains hôpitaux). Ils représentent 17% du total de la facture du patient, ce qui est loin d'être négligeable.

> **Le nombre d'admissions en chambres individuelles** est globalement resté stable en 2014 : 23 % pour une admission classique et 7 % en hospitalisation chirurgicale de jour. Cependant, des variations importantes existent entre les services (par exemple 70 % d'admission en chambre particulière en maternité contre 10 % en gériatrie et révalidation). On constate aussi de grandes différences entre les hôpitaux. Dans certains cas, jusqu'à 40 % des patients sont admis en chambre particulière.

> **L'hospitalisation de jour est devenue plus chère, surtout en chambre individuelle (+ 9 %)**. En hospitalisation chirurgicale de jour, la facture moyenne s'élevait à 722 euros en chambre individuelle contre 129 euros en chambre commune ou à deux lits. Soit 5,5 fois plus élevée.

> Les moyens dégagés en assurance soins de santé obligatoire, et les efforts de régulation du **coût du matériel médical et des implants** ont porté leurs fruits : le coût total à charge du patient pour ce type de matériel a diminué en moyenne de 2 % par an sur les huit dernières années.

> **Un patient paie en moyenne 32 euros par hospitalisation pour des médicaments non remboursables**. Ce montant est stable depuis plus de dix ans mais très variable d'une admission à l'autre.

> Dans le classement des **dix hôpitaux perce-**

vant les suppléments d'honoraires les plus élevés en chambre individuelle - aussi bien hospitalisation classique qu'hospitalisation de jour - on ne trouve que des hôpitaux situés en Région bruxelloise et en Wallonie. Le Chirec (Région bruxelloise et Brabant wallon) continue à occuper, d'année en année, la première place du classement. Il est suivi du CHC S' Vincent et S^{te} Elisabeth (Rocourt), de la Clinique Notre Dame-De Grâce (Gosselies) et des cliniques universitaire S' Luc (Bruxelles). À l'inverse, les dix hôpitaux ayant les suppléments d'honoraires les moins élevés sont tous situés en Flandre à l'exception du CHU UCL Namur

(site de Dinant) qui se classe 3^e après les hôpitaux situés à Tongres et Dendermonde... // JD

(1) Les informations détaillées sont disponibles sur le site www.mc.be (rubrique actualité - communiqué et dossier de presse)

Pour éviter toute mauvaise surprise...

1. Choisissez en connaissance de cause votre type de chambre. En chambre commune ou à deux lits, il n'y a pas de supplément de chambre. Et aucun supplément d'honoraires ne peut plus être facturé, que ce soit en hospitalisation classique ou de jour. Par contre, en chambre individuelle, un supplément de chambre est porté en compte. Et les prestataires de soins peuvent facturer des suppléments d'honoraires dans la limite des maxima fixés par l'hôpital. Ces maxima - et tous les tarifs relatifs aux frais d'hospitalisation - sont mentionnés sur la déclaration d'admission, que vous devez compléter et signer au plus tard au moment de votre admission. Vous pouvez aussi demander ces informations au préalable ou les consulter sur le site internet de l'hôpital.

Attention : même si vous bénéficiez d'une assurance hospitalisation, faites un choix réfléchi : les assurances hospitalisation ne couvrent souvent qu'une partie des frais (en appliquant notamment des plafonds d'intervention). Et la surconsommation de chambres individuelles entraîne une hausse des primes d'assurances.

2. Demandez au médecin une estimation du coût de l'intervention. Le prix du matériel médical (implant ou matériel restant présent dans le corps), peut être élevé. En chambre individuelle, la hauteur des suppléments d'honoraires peut être négociée avec le médecin. Vous pouvez aussi solliciter un devis provisoire. Plusieurs hôpitaux sont en mesure de vous le procurer.

3. Comparez les tarifs des hôpitaux sur www.mc.be/self-service (voir ci-dessous) et choisissez si possible ensuite votre hôpital.

4. Demandez le tarif des "frais divers" qui peuvent fortement augmenter la facture.

5. Apportez votre facture à votre mutualité avant de payer. Les conseillers mutualistes de la MC peuvent vérifier s'il n'y a pas d'erreur ou de facturation illégale. Le cas échéant, le service Défense des membres prendra contact avec l'hôpital pour faire corriger la facture. Chaque année, la contestation des factures par les services de la MC aboutit au remboursement de quelques millions d'euros à ses membres !

Comparez les tarifs hospitaliers

La MC met à votre disposition sur son site internet (www.mc.be/self-service) un module interactif de comparaison des tarifs hospitaliers, actualisé chaque année. Choisissez tout d'abord un type de chambre (commune/à deux lits ou individuelle), un type d'hospitalisation (avec ou sans nuitée) ainsi qu'un service ou une pathologie. Sélectionnez ensuite jusqu'à quatre hôpitaux et recevez le détail des coûts moyens facturés par chacun d'eux (honoraires, suppléments de matériel...).

Pour lire les tableaux plus facilement, les chiffres respectent un code couleur :

- **Rouge** : les tarifs pratiqués par cet hôpital se trouvent parmi les 25% des hôpitaux les plus chers.
- **Orange** : les tarifs pratiqués par cet hôpital se trouvent parmi les 25% des hôpitaux avec des tarifs moyens.
- **Vert** : les tarifs pratiqués par cet hôpital se trouvent parmi les hôpitaux les moins chers (en-dessous de la médiane).

Si les valeurs de l'hôpital choisi sont rouges ou oranges, la MC vous recommande d'être vigilant et de demander plus d'informations sur les suppléments qui seront facturés. Si les valeurs sont vertes, cela n'empêchera pas une facture plus élevée (cela dépend de l'état de santé, de la durée du séjour, etc.) mais elle sera relativement moindre, pour la même intervention, par rapport à des hôpitaux en rouge ou orange.

Autres avantages

- **Maladie grave ou coûteuse** : forfait de 150 euros pour peu que la maladie soit reprise sur une liste et ait donné lieu à une hospitalisation.
- **Fécondation in vitro** : 250 euros par cycle.
- **Accouchement à domicile ou en maison de naissance** : intervention de 150 euros
- **Séjour en hôpital psychiatrique** : intervention plafonnée à 450 euros par an après application d'une franchise de 275 euros (pour les plus de 18 ans).
- **Maisons de convalescence aiguë** : intervention de 25,12 euros par jour (maximum 30 jours par an).
- **Accompagnement de la personne hospitalisée** : 6,20 euros par jour pour l'adulte qui loge dans la chambre du patient, en maison d'accueil ou dans un hôtel hospitalier.
- **Télévision, frigo, eau** : intervention dans les frais.

Pour obtenir le remboursement des frais d'hospitalisation, il suffit de compléter et signer la "demande d'intervention pour la facture d'hospitalisation", disponible auprès de la MC ou téléchargeable sur www.mc.be (self-service). Y joindre la facture originale et remettre les deux documents à son conseiller mutualiste. L'intervention sera ensuite versée sur le compte bancaire indiqué par le patient.

>> Plus d'infos et conseils au 0800 10 9 8 7, le centre d'appel gratuit de la MC, ou sur www.mc.be/hospitalisation

(1) Les frais de téléphone ne sont pas couverts. Il n'y a pas d'intervention pour les suppléments liés à la chambre individuelle, les interventions de chirurgie esthétique, ni pour les implants et prothèses dentaires non remboursés.

L'Hospi solidaire est comprise dans la cotisation à la MC

Le saviez-vous ? En tant que membre de la Mutualité chrétienne (MC), vous bénéficiez automatiquement d'Hospi solidaire. Présentation des interventions de cette couverture.

Pour les moins de 18 ans

- Prise en charge intégrale des frais d'hospitalisation en chambre commune ou à deux lits. Cela vaut également en chambre individuelle, à l'exception des suppléments d'honoraires et de chambre.
- Intervention de 15 euros par jour pour le séjour d'un parent dans la chambre de l'enfant.

Pour les adultes

- Prise en charge des frais d'hospitalisation en chambre commune ou à deux lits au-delà d'une franchise de 275 euros par hospitalisation classique et de 150 euros en hôpital de jour (1).
- Lors d'un traitement médical nécessitant plusieurs hospitalisations de jour (ex : chimiothérapie), une seule franchise de 275 euros est appliquée.
- Garantie pour chacun de ne jamais payer plus de 550 euros de franchise par an en chambre commune ou à deux lits, quel que soit le nombre d'hospitalisations.
- Transport urgent (appel au numéro 112) : certitude de ne jamais payer plus de 75 euros, quel que soit le montant facturé (sauf pour les suppléments).



Pour obtenir le remboursement des frais d'hospitalisation, il suffit de compléter et signer la demande d'intervention "pour la facture d'hospitalisation".

Éditorial Jean Hermesse // secrétaire général

La dérive des suppléments d'honoraires à l'hôpital



Les résultats de notre 11^e baromètre hospitalier sont inquiétants (lire en page 2). Les suppléments facturés en chambre individuelle s'envolent. Les hôpitaux augmentent leur offre de chambres particulières et certains mettent la pression sur les patients pour y séjourner. Nous craignons que les soins hospitaliers soient de plus en plus privatisés. Pour éviter une stratification sociale des hôpitaux, des mesures de régulation sont nécessaires.

Depuis 2003, la Mutualité chrétienne (MC) publie chaque année l'évolution des montants moyens facturés à ses membres hospitalisés au cours d'une année. À chaque édition, tous les hôpitaux sont informés des résultats et ont la possibilité de réagir. Ces analyses rigoureuses et les recommandations formulées par la MC ont donné lieu à des mesures pour mieux protéger les patients hospitalisés en chambre commune ou à deux lits : suppression des suppléments de chambre, interdiction des suppléments d'honoraires y compris en hospitalisation de jour, meilleure couverture des coûts du matériel médical... Résultats : le coût moyen d'une admission en chambre double ou commune a fortement baissé ces dernières années. Notre 11^e baromètre hospitalier (basé sur 1,4 million de factures traitées en 2014) montre que ce coût se situe autour de 281 euros en moyenne et est stable depuis deux ans. Hélas, il n'en va pas de même pour les séjours en chambre individuelle...

En chambre à un lit, les suppléments s'envolent

En chambre individuelle, le coût moyen par admission atteint 1.461 euros. C'est cinq fois plus

qu'en chambre à deux lits ! Ce coût a augmenté de 5 % alors que l'inflation n'était que de 0,4 % en 2014. C'est la plus forte augmentation depuis que la MC publie son baromètre hospitalier. Cette hausse est due principalement par la hausse des suppléments d'honoraires (+ 6,3 %) et des suppléments de chambre. Et, on note une augmentation encore plus forte des suppléments pour les actes techniques comme la radiologie ou la biologie clinique, des actes réalisés par des prestataires que le patient n'a pas vu ni choisis.

Vers une privatisation insidieuse ?

En additionnant les suppléments d'honoraires, les suppléments de chambre, le matériel médical, les médicaments non remboursés et les tickets modérateurs, c'est 1,2 milliard d'euros que les patients paient de leur poche dans les hôpitaux généraux. Ce montant représente 10 % des rentrées financières des hôpitaux !

Et cette spirale inflatoire des suppléments se poursuivra certainement dans les années à venir. D'une part, en 2015, de nombreux hôpitaux ont décidé d'augmenter encore le pourcentage maximal de suppléments d'honoraires pouvant être portés en compte aux patients en chambre particulière. Certains passent ainsi de 100 % à 200 ou 300 %, voire même à 400 % ! D'autre part, dans leurs projets de construction et/ou de rénovation, les établissements hospitaliers étendent leur offre de chambres individuelles. Certains prévoient jusqu'à 50 %, voire même 80 % de chambres à un lit, réduisant dans le même temps l'offre de chambres à deux lits.

En considérant ces deux évolutions, dans cinq ans, le coût total à charge des patients hospitalisés augmentera de 500 millions d'euros !

Les perspectives sont inquiétantes. Le coût des séjours en chambre individuelle deviendra intenable pour les assurances hospitalisation et trop cher pour les patients non assurés de manière complémentaire. Les hôpitaux situés dans des zones "propères" pourront facturer davantage de suppléments et bénéficieront dès lors de plus de moyens pour financer un équipement médical de qualité et mieux rémunérer les médecins.

Que financent ces suppléments ?

Le système des suppléments d'honoraires liés au type de chambre n'est-il pas dépassé ?

NOUS PROPOSONS DE RÉGULER LA PRATIQUE DES SUPPLÉMENTS D'HONORAIRES, SOIT EN LES PLAFONNANT À MAXIMUM 100 %, SOIT EN FIXANT UN FORFAIT PAR PATHOLOGIE.

D'après une récente enquête menée par la MC auprès de ses membres, trois quarts de la population demande à être soignée en chambre à un lit. Dans les pays qui nous entourent, les nouveaux hôpitaux ne disposent souvent plus que de chambres individuelles (sans système de suppléments d'honoraires). C'est une évolution de société dont il faut tenir compte.

Mais le système des suppléments d'honoraires n'est pas transparent. Personne ne sait exactement quelles parts de ces suppléments rémunèrent les médecins et financent l'hôpital.

Les accords en la matière diffèrent d'un établissement à l'autre. Les rémunérations entre les spécialités médicales sont aussi très variables et les résultats financiers des hôpitaux ne sont pas nécessairement liés à la hauteur des suppléments.

Pour maintenir un système de soins solidaire, accessible à tous, la MC propose de réguler la pratique des suppléments d'honoraires, soit en plafonnant ceux-ci à maximum 100 %, soit en fixant un forfait par pathologie. Par ailleurs, comme la loi le prévoit, avant leur admission, les patients devraient obtenir une estimation du coût total de l'hospitalisation à leur charge. Cette pratique est déjà d'application dans une dizaine d'hôpitaux. Autre recommandation : les suppléments d'honoraires devraient être interdits sur les prestations techniques et la réanimation. Enfin, à terme, dans le cadre du nouveau mode de financement des hôpitaux annoncé par la Ministre fédérale de la Santé, il faudra revoir fondamentalement le mécanisme des suppléments d'honoraires lié au type de chambre.

La dérive des suppléments d'honoraires en chambre individuelle nous entraîne insidieusement vers une médecine duale, sans aucune maîtrise des coûts. Les factures s'envolent. Le système est intenable. À terme, il devra être fondamentalement revu. En attendant, pour préserver un accès solidaire à des soins hospitaliers de qualité pour tous, il faut réguler la pratique des suppléments d'honoraires.

Je pense aussi à moi



Astuce de la quinzaine

Profitez du moment présent

Dans nos emplois du temps souvent surchargés, il est important de prévoir des pauses. De façon très concrète, inscrivez des "moments pour vous" chaque semaine dans votre agenda. Même si ce moment est court, profitez-en et prenez conscience que celui-ci vous appartient et que vous pouvez l'occuper comme bon vous semble (prendre un bain, lire quelques pages d'un bouquin, rêvasser...).

Pour vous aider à prendre du temps rien que pour vous, sans culpabiliser.

Surfez sur www.jepenseaussiàmoi.be et découvrez de nombreuses pistes de solution.

jepenseaussiàmoi.be

Point info malades chroniques

Des aides en cas d'incontinence

Notre question :

"Depuis qu'elle a fait une grave thrombose, ma maman âgée de 73 ans a des problèmes d'incontinence. Elle est obligée de porter des protections jour et nuit. Existe-t-il des aides financières car cela coûte cher ?"

Notre réponse :

En cas d'incontinence urinaire, et moyennant le respect de plusieurs conditions strictes, l'assurance soins de santé obligatoire octroie deux types de forfaits annuels non cumulables : "maxi" forfait de 493,15 euros, forfait pour incontinence incurable de 160,96 euros. Le service social de la MC notamment peut vous éclairer.

Par ailleurs, en ce qui concerne les protections urinaires et le matériel permettant de mieux vivre avec les contraintes d'une incontinence, renseignez-vous auprès de magasins spécialisés tels que les bandagisteries Qualias, le partenaire de la Mutualité chrétienne pour la vente et la location de matériel d'aide et de soins. Vous y recevrez des conseils avisés de professionnels qui pourront vous aider à choisir les protections adaptées. En tant que membre de la Mutualité chrétienne, vous y bénéficiez de réductions importantes sur les prix. N'hésitez pas

Une carte urgence toilette

Pour les personnes atteintes d'une maladie inflammatoire chronique de l'intestin (maladie de Crohn) ou d'une rectocolite ulcéro-hémorragique, une carte d'urgence favorise l'accès plus rapide et aisé à une toilette en cas de crise diarrhéique. Cette carte n'a pas de pouvoir contraignant mais favorise l'échange avec les tenanciers de restaurants, magasins, salles de spectacle, etc. Cette carte peut être obtenue via l'association Crohn-RCUH.

>> Plus d'infos : 02/354.12.85 - le mardi de 9 à 12h et le mercredi de 20 à 21h • www.mici.be

non plus à leur demander des informations sur les interventions financières octroyées à certaines conditions par les fonds régionaux. Enfin, un dernier conseil d'importance : si l'incontinence n'est pas définitive, sachez qu'il existe plusieurs méthodes de rééducation : bio feedback, électrostimulation, rééducation manuelle, etc. Parlez-en au médecin traitant afin qu'il prescrive à votre maman le traitement le plus approprié.

// POINT INFO MALADES CHRONIQUES

Pour en savoir plus

- > Sur les forfaits incontinence et les aides individuelles des fonds régionaux, vous trouverez des infos sur www.mc.be (rubrique : maladies et traitements). Vous pouvez aussi contacter le service social de votre mutualité (coordonnées via le 0800 10 9 8 7 ou www.mc.be/service-social).
- > Pour connaître l'offre de Qualias et l'adresse des magasins, consultez www.qualias.be (www.qualias_lgve.be pour Liège et Verviers). Il est possible de déterminer quelles protections conviennent le mieux et de les commander via le magasin en ligne

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.

► Ils sont fous ces gens ?

L'ONG Echos Communication a lancé le 16 novembre une campagne de déconstruction des préjugés. Elle prend la forme d'un voyage en cinq escales. Chacune d'entre elles examine un des aspects de la construction des préjugés. Trois axes sont systématiquement explorés : le ressenti, la compréhension et l'action. Chacun est invité à s'embarquer à la rencontre de la différence sur www.ilssontfouscesgens.be

► Alimentation et cancer

Seuls 12% des Belges seraient conscients que le surpoids est la 2^e cause évitable de cancer. Cette affirmation, et bien d'autres, est le fruit de l'enquête sur les "Mythes et réalités concernant l'alimentation et le cancer" récemment commandée par la Fondation contre le cancer. Il en ressort notamment que l'influence du surpoids, comme de l'alcool et des compléments alimentaires, sont largement sous-estimés. Pour y remédier, la Fondation contre le cancer propose sur son site Internet une nouvelle rubrique qui s'attaque à 10 mythes concernant l'alimentation et le cancer. Pour déconstruire les idées reçues et approfondir ses connaissances en la matière. On y apprend par exemple que le surpoids est aussi dangereux que le tabagisme dans la favorisation de l'apparition d'un cancer.

Infos : [www.cancer.be/mythes-réalités-alimentation](http://www.cancer.be/mythes-realités-alimentation)

► Prix de l'économie sociale

Le prix de l'économie sociale a pour objectif de soutenir et de médiatiser des entreprises qui répondent à des enjeux sociétaux au bénéfice de la collectivité. Deux prix de 7.000 euros seront attribués à des entreprises confirmées, deux prix de 5.000 euros à des entreprises débutantes. Le prix édition, d'une valeur de 1.000 euros, ira à l'auteur d'une étude ayant l'économie sociale pour objet. Son travail sera publié aux éditions Luc Pire. Les inscriptions se clôturent le 15 décembre prochain. Le public est invité à voter pour son projet favori en janvier 2016. La remise des prix se tiendra en avril 2016.

Infos : www.prixdeleconomiesociale.be

► Protection sociale

Imagine demain le monde est un bimestriel qui se réclame de la mouvance *slow press*. Ce magazine se penche sur les questions d'écologie, de société et des liens entre Nord et Sud. Le numéro des mois de novembre et décembre consacre un dossier à l'avenir de la protection sociale en Belgique et dans le monde : "Sans protection sociale, pas de prospérité". Au sommaire de ce numéro, on trouve également la présentation d'un projet carcéral innovant, une double page consacrée aux "lanceurs d'avenir", une analyse sur la situation des migrants vue de Berlin et un entretien sur le bonheur avec le philosophe Patrick Vivernet.

Infos : *Imagine demain le monde* n°112 • novembre-décembre 2015 • Liège • 8,5 EUR • www.imagine-magazine.com

► Boire l'eau du robinet

L'eau du robinet est le produit alimentaire le plus contrôlé de Wallonie, et les résultats sont bons. Pour preuve, la Société wallonne des eaux a mis en place une application permettant de connaître précisément la composition de l'eau dans sa commune et la comparer avec celle des eaux minérales. Y sont indiquées : la teneur en calcium, l'acidité, la teneur de minéraux importants pour la santé, la présence de nitrates et de pesticides.

Infos : www.swde.be

Quand Bob l'éponge soigne le cancer

Diffuser des films d'animation ou des documentaires pendant le traitement, c'est l'idée qu'a eue l'équipe de radiothérapie oncologique des Cliniques universitaires S^t Luc. Appliquée depuis maintenant un an, elle a vite montré de nombreux avantages.

"Mais comment n'y a-t-on pas pensé plus tôt?". C'est sur ces paroles que Philippe Humblet, technologue dans le service de radiothérapie oncologique des Cliniques universitaires S^t Luc, débute la présentation de Vladi. Vladi est au départ le prénom d'un petit garçon âgé de 4 ans qui doit subir, quotidiennement, des séances de radiothérapie. Ces séances sont basées sur l'utilisation de rayons X. Ceux-ci sont dirigés vers la tumeur via un appareil de tomothérapie.

En collaboration avec des spécialistes de l'hypnose, il a été décidé de projeter un dessin animé qui focaliserait l'attention du petit garçon. Et cela a fonctionné!

Cet appareil oblige le patient à rester immobile pendant environ une demi-heure. Pour garantir cette immobilité, certains enfants devaient, jusqu'à présent, subir des anesthésies générales quotidiennes. Les parents de Vladi ont demandé au personnel hospitalier de réfléchir à une alternative. En collaboration avec des spécialistes de l'hypnose, il a été décidé de projeter un dessin animé qui focaliserait l'attention du petit garçon. Et cela a fonctionné!

Depuis un an maintenant, une dizaine d'enfants a eu la possibilité de

visionner des films pendant les séances de radiothérapie. Des adultes souffrant de claustrophobie ou particulièrement stressés par le traitement ont aussi expérimenté la méthode, avec succès.

Cette bonne idée permet évidemment d'éviter les effets secondaires d'une anesthésie, mais elle raccourcit également le temps de séjour en clinique et mobilise peu de personnel. Elle permet aussi à

l'enfant de garder des souvenirs moins pénibles du traitement de radiothérapie. Grâce à une bourse de la Fondation S^t Luc, l'équipe médicale explore actuellement avec des étudiants en ingénierie

de l'ECAM (Haute École Léonard de Vinci) un système de projection plus adaptable et plus performant. Quant à Vladi, aujourd'hui, il va bien. Il a donné son nom à cette méthode simple et innovante : la *Video Launching Applied During Irradiation*. Une méthode qui pourrait être facilement appliquée à d'autres traitements demandant une immobilisation de longue durée. // ET



© Cliniques Saint-Luc - H. Dupuis

Pension à 67 ans : un mauvais calcul

En visite chez le ministre des Pensions, Daniel Bacquelaine, la Mutualité chrétienne, Éneo et la CSC ont martelé leur opposition à la pension à 67 ans. Arguments à l'appui.

Retarder l'âge de la pension légale à 67 ans ? Pour le gouvernement fédéral, l'affaire est entendue. L'augmentation de l'espérance de vie et la nécessité de garantir la viabilité financière du système de pensions suffisent pour justifier cette décision. Pour la Mutualité chrétienne, c'est un peu plus compliqué que cela... Elle s'est jointe récemment à son mouvement social des aînés (Éneo) et à la CSC pour faire entendre un autre son de cloche aux oreilles du ministre des Pensions, Daniel Bacquelaine. Débarquant au conseil communal de Chaudfontaine, son fief électoral, 300 militants ont rappelé que l'espérance de vie en bonne santé dans notre pays est de 64,8 ans,

et non 67. Et cette espérance de vie est nettement plus courte pour les personnes moins qualifiées ou exerçant les tâches les plus rudes. Si l'âge de la pension légale est fixé à 67 ans, on assistera très probablement à une augmentation des incapacités de travail au détriment des caisses de la Sécurité sociale. "Faire bosser les gens de plus en plus vieux, c'est dangereux pour leur santé physique et mentale, s'est exclamé un policier présent parmi les militants. *Abimées par leurs conditions de travail rudes ou stressantes, de nombreuses personnes ne tiendront pas le coup aussi longtemps*". En restant les yeux braqués sur les coûts, le gouvernement néglige la fa-

Suffragette, un combat oublié

Les droits politiques et sociaux sont toujours acquis de hautes luttes. Le film *Suffragette* nous le rappelle avec force, sortant de l'oubli le combat de militantes féministes pour le droit de vote des femmes au début du 20^e siècle.



© Pathé Productions

1912. Angleterre. Dans la blanchisserie où elle détruit sa santé avec des dizaines d'autres femmes exploitées par un patron sans foi ni loi, la jeune Maud prend petit à petit conscience que l'amélioration des conditions d'existence des ouvrières et la lutte contre les inégalités entre les sexes passent par l'acquisition de droits politiques pour les femmes.

D'ouvrière, épouse et mère modèle, la jeune femme devient ainsi, presque malgré elle, une suffragette. Galvanisée par la personnalité et les discours d'Emmeline Pankhurst, créatrice du mouvement féministe, Maud et ses compagnes militantes de toutes conditions réalisent rapidement que les manifestations pacifiques ne mènent à rien. Les échecs de leurs actions, leur humiliation par les forces de l'ordre et le mépris des hommes politiques face à leurs revendications amèneront le mouvement à adopter des modes d'action plus radicaux et violents. Pour Maud, ni son licenciement ni la rupture forcée avec sa famille ni même la répression sanglante n'auront

raison de sa détermination... Sarah Gavron, la réalisatrice de *Suffragette*, a trouvé le ton juste pour mettre en scène le combat de ces féministes de la première heure. Sans atermoiements, ni manichéisme. Mais

avec toute la force dramatique nécessaire pour illustrer ce pan de l'Histoire qui a abouti, en 1918, à l'obtention du droit de vote pour les femmes britanniques à partir de l'âge de 30 ans. Celles-ci ont encore dû attendre 1928 pour l'obtenir à 21 ans. Et en Belgique, ce droit n'a été acquis pour les femmes qu'en 1948...

Carey Mulligan incarne à merveille la jeune Maud prise dans le tourbillon de ses sentiments. Et si les apparitions plus que discrètes de Meryl Streep (Emmeline Pankhurst) à l'écran décevront sans doute ses admirateurs, la qualité de cette fiction n'en est pas altérée pour autant. // JD

► *Suffragette*, de Sarah Gavron, avec Carey Mulligan, Helena Bonham Carter et Meryl Streep, 1h40.



© S. Dubravac

cette sociétale du problème, estiment les organisations. Exemple : si les aînés ne peuvent s'occuper de leurs petits-enfants qu'à 67 ans, il va falloir créer de nouvelles places dans les structures d'accueil de la petite enfance. Et c'est sans compter que cet allongement de la carrière ne rapportera pas grand-chose aux personnes

concernées : "Deux euros par mois", a commenté, amère, une aide familiale présente à Chaudfontaine appelée à travailler cinq années supplémentaires... On verra si le ministre, désormais gratifié par les trois organismes d'un cornet acoustique (pour mieux entendre la voix de la rue), continuera à y faire la sourde oreille.

Handicap

Ressentir du bonheur, même malade ou handicapé

Quand vient la maladie ou le handicap, beaucoup se disent "on a tiré la mauvaise carte". Et le chemin vers le bonheur est difficile pour ceux et celles dont l'autonomie est entravée. Mais handicap, maladie et bonheur ne sont pas incompatibles.

Le bonheur est un sujet à la mode. On cherche comment l'atteindre. Et nombre sont ceux qui se questionnent : l'argent fait-il le bonheur ? La pratique ou l'exploit sportif ? Le temps pour soi ou pour les autres ? La carrière ? Des questions légitimes, dans une société où la performance et l'autonomie semblent indispensables à l'accès au bonheur. Qu'en est-il alors pour ceux dont les jambes ne répondent plus à l'envie de marcher, les mains ne peuvent saisir un objet, les idées ne peuvent s'exprimer clairement ? Est-on encore candidat au bonheur lorsque l'on est malade ou handicapé ?

Depuis quelques années, les membres d'Altéo – mouvement social partenaire de la MC – abordent régulièrement ces questions. Des groupes de paroles se mettent en place, donnent lieu à des initiatives concrètes : ateliers d'expression artistique, de relooking, d'estime de soi... L'idée d'une campagne de sensibilisation a émergé. Parler bonheur, en voilà l'objectif. Ce ne sera ni du "bonheur performance", ni du "bonheur réussite" dont il est question. Mais plutôt du "bonheur aux multiples visages", celui de personnes handicapées ou malades. Car personne n'est condamné au malheur. Même s'il est vrai que le chemin vers le bonheur ne sera pas aisé, qu'il peut être le fruit d'une véritable course d'obstacles.

Au sein d'Altéo, on relève trois ingrédients importants aux yeux des personnes handicapées et de leurs proches pour se sentir heureux : une vie sociale, des besoins de base assurés, des projets. "À un moment ou à un autre, elles ont bénéficié de relations pos-



sitives avec un certain nombre de personnes – parents, amis, soignants, aidants, éducateurs... Heureux aussi parce que leurs besoins fondamentaux étaient pris en compte et rencontrés. Ils n'ont pas eu à subir des relations violentes, autoritaires, dominantes. Et, malgré les limites que leur impose leur handicap, les proches comme les professionnels leur ont laissé un espace d'autonomie suffisant leur permettant de réaliser leurs projets, d'affirmer leurs préférences..." Fort de ces constats, Altéo souhaite faire évoluer les mentalités et les

comportements. Car le bonheur de quelqu'un ne dépend pas que de lui. Le regard des autres pèse lourdement sur la qualité de vie, de la pitié à l'admiration, de l'indifférence au mépris. Changer de regard, voir en l'autre ses capacités et non ses difficultés, voir la différence comme une richesse et non un manque sont autant de démarches qui participeront au bonheur de tous, valides ou moins valides.

// IMANE BENSALLAH ET CATHERINE DALOZE

Témoignages

La vie après ma vie
 "À 42 ans, ma vie a basculé à cause d'une thrombose. Chauffagiste de profession, j'ai eu ce travail pourtant lourd. Un handicap bouleverse votre vie – hémiplégique du côté droit, alors que je suis droitier – change les pratiques (...). Mal soigné, dans un premier temps, je titube depuis. Mais le plus difficile, c'est d'apprendre à vivre au jour le jour, puisque je suis incapable de prévoir les choses à long terme (...) Et le regard des autres ! On vous ignore, on vous croit ivre alors que vous êtes blessé. (...) Une assistante sociale de la clinique et Altéo, découverts autant par chance que par hasard, m'ont aidé dans cette nouvelle recherche de mieux-être. Me voilà désormais mieux armé, plus solide. Mes limites sont surmontées. (...) Mais ne nous y trompons pas. C'est très difficile. (...) Sans cesse sur le métier, il faut remettre son ouvrage" (...) Il faut également apprendre à accepter son handicap et le vivre avec un certain fatalisme. Et puis prendre la vie du bon côté et avoir assez de rigueur pour dépasser ce qui est négatif. Tout cela m'a ouvert à une forme de bonheur (...). Chaque geste que je fais moi-même est comme une victoire (...). Le mot vitesse a disparu de mon vocabulaire. Aujourd'hui, je mets la cire sur le meuble et demain, je fais reluire."

IL Y A DES JOURS OÙ JE VAIS BIEN. JE VIS DES INSTANTS DE BONHEUR, MAIS LES AUTRES REVIENNENT VITE. CELA SE PASSE UN PEU COMME UNE MONTAGNE RUSSE...

// JEAN-MARIE

Mes espérances cassées
 "Hydrocéphale de naissance, je souffre d'un handicap de la vue. Marchant toujours d'un pas décidé et particulier, on peut dire que je suis fonceuse et que je sais me faire entendre. Et pourtant! (...) Le bonheur ? Je ne l'ai guère trouvé. Je viens de passer une année difficile et j'ai été hospitalisée pendant plusieurs mois. Je suis entrée dans une unité psychiatrique. Mais à quelque chose, malheur est bon puisque je m'y suis fait quelques copines. Par ailleurs avec mon logement, j'ai quelques problèmes qui plombent mon existence. (...) Il y a des jours où je vais bien. Je vis des instants de bonheur, mais les autres reviennent vite. Cela se passe un peu comme une montagne russe : ça monte et ça descend. Suis-je certaine de ce que je veux ? Non, sans doute. J'aimerais être plus positive. En fait, je cherche l'âme sœur, celle à qui je pourrais faire confiance, celle qui serait dans ma vie. Mais cela, c'est une autre histoire. Je me contenterai d'un studio."

// STÉPHANIE

>> Extraits de "Peut-on être handicapé et heureux ?", une production d'Altéo Namur. Brochure de 40 pages, disponible sur www.altéasbl.be (rubrique : campagne) ou en format papier au prix de 5 EUR • 081/24.48.16.

Une campagne

Ce mois de novembre, Altéo organise des échanges, des ateliers bien-être, des conférences, des interpellations politiques... sur le thème du bonheur. Le jeudi 3 décembre à l'occasion de la journée internationale de la personne handicapée, la campagne "Le bonheur à tous les visages" se clôturera par une action grand public dans la gare de Namur de 7h30 à 11h30.

>> Plus d'infos: www.altéasbl.be • 02/246.42.26.

"Le bonheur, c'est vivre éveillé !"

"Il n'y a pas de vie possible sans bonheur", affirme notamment le philosophe Michel Dupuis. Qu'en est-il alors de l'équation : bonheur/handicap ou maladie? Immersion dans les réflexions d'éthiciens et de philosophes.

"Le bonheur ne nous tombe pas dessus par hasard", c'est ce qu'a dit Michel Dupuis, au cours de la conférence qu'il a donné ce 29 octobre lors du lancement de la campagne d'Altéo "Le bonheur à tous les visages". Cela demande une activité, un travail, une volonté, un projet. Le bonheur se construit. Parler du bonheur, ce n'est pas rêver. C'est parler du réel." Ainsi, Michel Dupuis rejoint un autre philosophe, Alexandre Jollien, qui parle du "désir de la lutte". "Du fait de mon handicap, dit-il, j'ai été nourri par le besoin, mais également par le désir de la lutte. Et le bonheur était inclus dans ce combat : il fallait se battre pour être heureux." Valide, malade, handicapé, jeune ou vieux, homme ou femme, nous sommes tous appelés au bonheur.

L'art de rebondir
 Mais comment cela se passe-t-il ? "Réussir sa vie ne s'apprend pas sur les bancs de l'école". Le bonheur, ne naît pas dans le respect automatique des règles morales ou des règles du droit. Réussir sa vie appelle à la créativité et à la prise d'initiative. "Il s'agit de moi et du sens que je veux donner à ma vie, quand tout va bien, mais aussi quand tout va mal", précise Michel Dupuis. La recherche du bonheur n'est donc pas toujours raisonnable. C'est même parfois, souvent... un projet fou. C'est aussi "l'art de rebondir" dans des situations qui semblent perdues dans un premier temps. C'est faire preuve de résilience. Et ce

"ÉGOÏSME OU SOLIDARITÉ ? OUVERTURE OU REPLI SUR SOI ? QUE L'ON SOIT PAUMÉ, MALADE OU HANDICAPÉ, ON PEUT CHOISIR. IL FAUT CHOISIR"

n'est pas l'art d'oublier (les moments difficiles) ou de se faire oublier ("pour vivre heureux, vivons caché"). C'est tout le contraire de l'esquive. C'est la capacité d'aller au devant de l'évènement. C'est aussi "vivre avec sa peur de vivre".
Se résigner ?
 Le philosophe André Comte-Sponville a écrit que "le bonheur suppose toujours l'acceptation de ce qui est". Mais n'est-ce pas un peu court ? Heureusement, le philosophe précise : "Cela ne veut pas dire qu'on oublie la souffrance. Il ne s'agit pas de dire que 'tout est bien'. Accepter, ce n'est pas approuver." On peut déplorer la réalité, mais elle ne

cesse pas pour autant d'exister. Il y a dans toute vie des données de départ qu'on ne peut nier et qui s'imposent à nous. "Je ne peux pas entreprendre tout ce dont je rêve ! C'est évident, nous ne sommes pas tout à fait maîtres de nos vies. On ne peut tout piloter", fait remarquer Michel Dupuis. Mais nous disposons aussi de quelques marges de manœuvre.
La liberté de choisir
 "Il y a des valeurs qui nous amènent à faire des choix. Cela nous donne une certaine liberté. Des valeurs proposées par notre éducation, par les gens que l'on rencontre, nos lectures et nos réflexions, des échanges nous guident dans la vie. Égoïsme ou solidarité ? Ouverture ou repli sur soi ? Que l'on soit paumé, malade ou handicapé, on peut choisir. Il faut choisir, assure Michel Dupuis, tout en ayant conscience de nos capacités et de nos limites. Car la liberté, ce n'est pas l'ivresse de vivre sans entraves, ce n'est pas l'absence de contraintes."

Être sensibles
 "Être heureux, c'est vivre éveillé", indique Michel Dupuis. C'est-à-dire rester en état de veille sur tout ce qui se passe autour de soi, proche ou lointain. C'est "être vulnérable". "La vulnérabilité, précise-t-il, est à la base de notre bonheur dans le sens où la vulnérabilité, c'est notre capacité d'être sensible, voire d'être blessé par ce qui se passe autour de nous. C'est bien plus que de l'émotivité. La force de l'homme ce n'est pas d'être blindé. C'est parce que nous sommes sensibles, vulnérables que nous pouvons vivre ensemble. Sans cela, il serait impossible de se rencontrer. Cette vulnérabilité est une composante essentielle de notre humanité."

// CHRISTIAN VAN ROMPAEY

>> Une captation vidéo de la conférence du philosophe Michel Dupuis "Malade, handicapé, ou non, le bonheur se négocie avec soi et autour de soi" sera disponible prochainement sur www.altéasbl.be

Consommation

Prix de l'eau : la douloureuse !

Les publics les plus fragiles encaissent durement la hausse constante des factures d'eau. Désormais, on peut parler d'une précarité hydrique en Belgique.

Il fut un temps où le règlement des factures d'eau se faisait presque distraitement par les consommateurs. Par rapport aux autres charges à payer pour son logement, le montant représentait peu de choses. Aujourd'hui, c'est terminé ! Certes, les personnes privées d'eau par leur distributeur en raison d'impayés sont très peu nombreuses en Belgique (moins d'1% (1)). Il n'empêche: l'augmentation du prix de l'eau affole les compteurs et... les portefeuilles. Entre 2009 et 2013, la facture moyenne a augmenté de 25% en Wallonie et de 46% à Bruxelles. Les "poids" de l'eau dans les dépenses des ménages a crû de 76% entre 1999 et 2012.

Au-delà des chiffres, il y a les réalités vécues. Des personnes qui sont "tout juste" sur le plan financier en arrivent, par souci d'économie, à ne tirer la chasse qu'une fois par jour ou à stocker l'eau de vaisselle ou de lessive dans des seaux avant un autre usage non potable. Certes, l'économie se conjugue parfois avec des réflexes écologiques de bon aloi : arroser les fleurs avec l'eau de lavage des mains,

etc. Mais nombreux sont ceux qui agissent ainsi par stricte nécessité. Et c'est l'image de soi qui en prend un coup. Restreindre au minimum sa consommation d'eau peut revenir, en effet, à s'exposer à des problèmes d'hygiène et de santé. Qui peuvent, à leur tour, mener à l'isolement social. Quand on est "coupé" en eau, les alternatives sont chères et peu convaincantes : l'eau en bouteille, les bains publics (rares), les salons lavoirs... Toutes formes de comportements qui traduisent une impression – trompeuse – de maîtriser les difficultés.

Boomerang financier

Les causes du renchérissement des factures sont connues. Le prix de l'eau n'a cessé d'augmenter en raison d'une longue période d'inattention politique sur la qualité de l'eau de surface ou souterraine. Cette négligence s'est soldée par l'impératif draconien – imposé par l'Europe – d'épurer massivement

Le prix de l'eau n'a cessé d'augmenter en raison d'une longue période d'inattention politique sur la qualité de l'eau de surface ou souterraine.



l'eau rejetée à l'égout. Et l'épuration, ça coûte ! Autre phénomène : les fuites. Elles peuvent faire mal : 35 mètres cubes par an pour un robinet fuyant goutte après goutte (4 litres par heure), c'est 115 euros annuels jetés à la poubelle ! Et puis, paradoxalement, les messages sur l'économie de la ressource en eau ont fait mouche : avec le déploiement des citernes à eau de pluie, les distributeurs répercutent leurs coûts fixes (importants) sur un nombre de mètres-cubes payants de plus en plus réduit. Mais il y a aussi des phénomènes

plus subjectifs autour de l'eau. Selon la Fondation Roi Baudouin, qui a réalisé récemment une enquête exploratoire sur la précarité hydrique en Belgique (une première), il manque chez nous une "culture de l'eau" qui conjuguerait prévention et éducation. Trop peu de Wallons semblent savoir, par exemple, qu'il est possible en cas de difficulté de s'adresser au Fonds social de l'eau (233 euros d'intervention en 2013, en moyenne) via les CPAS. En France et en Grande-Bretagne, il existe des fonctions spécifiques de médiation entre les distributeurs et les consommateurs, pour éviter d'en arriver aux "coupures" (2). Des systèmes de facturation plus "doux", en

cas d'impayés récurrents, permettent d'éviter les coups de bambou financiers (jusqu'à 10.000 ou 12.000 euros en Belgique).

Les Régions à la barre

Au-delà de ces constats, la Fondation Roi Baudouin reconnaît avoir éprouvé des difficultés pour chiffrer avec exactitude l'ampleur de la précarité hydrique. Il semble cependant que 5,25% des ménages belges ont consacré plus de 3% de leurs revenus à l'eau en 2012, ce qui constitue le seuil officiel de basculement vers la précarité. Une chose est sûre : si l'on veut avoir une vue d'ensemble plus claire sur tout le pays, il va falloir se concerter entre Régions. Car, depuis le 1^{er} janvier dernier, la fixation du prix maximal de distribution est devenue une compétence régionale. Une petite complexité en plus : en Wallonie, il y a 50 producteurs/distributeurs...

// PHL

(1) Le chiffre varie selon les Régions.
(2) Celles-ci sont possibles en Belgique via des modalités variables selon les Régions. Par exemple l'intervention obligatoire d'un juge et/ou seulement à certaines périodes. Idem pour les limiteurs de consommation.

Alimentation

Du poisson à toutes les sauces

Manger du poisson ? Un casse-tête, s'il faut tenir compte à la fois des impératifs nutritionnels, économiques, environnementaux, éthiques, etc. Deux écolabels, de plus en plus prisés, aident à y voir clair.

Il en ont de bonnes, les conseillers en santé... Manger du poisson une à deux fois par semaine serait un atout pour la santé. Une façon, notamment, de se prémunir contre les maladies cardiovasculaires. Fort bien, mais l'achat régulier de poisson n'est pas à la portée de toutes les bourses. De plus, les associations de protection de l'environnement ne cessent de nous répéter que les fonds marins se dépeuplent : "90% des stocks commerciaux de poissons sont sur-pêchés ou sous pression considérable", estime le WWF. Et il n'y a pas que les animaux qui sont menacés : l'homme, aussi. Encouragés par des accords commerciaux signés entre des pays africains et l'Union européenne, des chalutiers géants pillent les ressources halieutiques le long des côtes d'Afrique de l'Ouest. Résultat : des communautés villageoises entières (au Sénégal, par exemple), pour qui la pêche est une activité artisanale vitale, mettent la clé sous le paillason. Et s'en vont grossir le flux des exclus, happés par les bidonvilles.

Mieux vaut limiter la consommation de gros poissons prédateurs chez les jeunes enfants et les femmes enceintes.

versité catholique de Leuven (KUL) et de l'association Oceana, 32% des poissons proposés dans les établissements bruxellois sont vendus sous une appellation trompeuse. Avec une sauce bien épaisse, rien de plus simple que d'organiser la confusion entre le turbot et la barbu, le bar et la perche du Nil, le raffiné cabillaud (sauvage) et le vulgaire pangasius (élevé en Asie).

Parfait pour les graisses

Reprenons et démythifions. Sur le plan nutritionnel, le poisson reste un must. "Il est riche en iode et en sélénium, explique Véronique Maindix, responsable du département diététique à l'Institut Paul Lambin. Son profil en graisses est excellent, surtout chez les espèces grasses. Il contient beaucoup d'acides gras Oméga 3 indispensables à la production d'hormones, surtout pendant la grossesse et la petite enfance". La présence de polluants ? "À l'heure actuelle, il y en a partout, même dans l'air et dans l'eau...". La nutritionniste conseille toutefois de limiter la consommation de gros poissons prédateurs (surtout l'espadon) chez les femmes enceintes et les jeunes enfants, car ces espèces ont tendance à stocker les produits toxiques dans leurs graisses.

Quant au prix, elle ne voit aucun obstacle majeur. "Les poissons en

conservation sont très abordables. Sardines, maquereaux et thons sont parfaits sur le plan nutritionnel et conservés sans additifs. Un poisson comme le lieu jaune ou le lieu noir n'a rien à envier au cabillaud. Or il se vend entre 11 et 12 euros le kilo". Encore faut-il que le consommateur, fidèle aux "classiques", accepte de s'ouvrir à des espèces moins connues. Les habitudes familiales ont souvent la vie dure...

Pêche et élevage durables

Et la pression sur l'environnement, alors ? Promotionnés par le WWF, deux labels sont en train de monter en puissance, en Belgique notamment. Le Marine Stewardship Council (MSC) garantit que le poisson a été pêché d'une façon durable : techniques de pêche plus sélectives (notamment peu de rejets de poissons blessés en mer), prélèvements d'espèces non menacées, traçabilité assurée, etc. Plus récent, l'Aquaculture Stewardship Council (ASC) garantit, lui, que le poisson est issu d'une aquaculture durable : cages d'élevage plus spacieuses, pas d'antibiotiques préventifs, qualité de l'eau mieux surveillée, etc.

MSC et ASC ne sont pas parfaits, certes. Mais, comme pour le FSC (appliqué sur les articles de bois ou de papier), ils sont susceptibles d'évoluer sous la pression des associations de



"90% des stocks commerciaux de poissons sont sur-pêchés ou sous pression considérable", estime le WWF.

défense de l'environnement. Qui, sans nul doute, s'appliqueront – et s'appliquent déjà – à les mettre sur la sellette. Exemple : l'aquaculture (en plein essor sous la poussée démographique mondiale) repose souvent sur l'élevage de poissons carnivores. Qui, pour grossir d'un kilo, ont besoin en moyenne de deux kilos de précieuses protéines animales, souvent arrachées à la mer

(petits poissons, etc.). Tenable à long terme ?

// PHILIPPELAMOTTE

>> Divers guides (www.biowallonie.be ou www.ecoconso.be - 081/73.07.30.) et l'application smartphone du WWF (www.semainedupoisson.be) peuvent aider les consommateurs à acheter du poisson d'une façon durable.

Les débuts d'une histoire d'amour semblent souvent magiques.

Sur un nuage, le couple vit une période de "lune de miel" et se découvre, au sens propre comme au figuré. Les partenaires se désirent à chaque rencontre. Cette période dure de quelques mois à trois ans maximum. Puis le couple s'installe, partage la routine du quotidien. L'un et l'autre se découvrent des défauts et des petits agacements. L'idéalisme de l'autre peut tomber et le partenaire peut voir plus distinctement à qui il a à faire.

"Le couple qui survit à dix ans de routine peut prétendre être solide, affirme Sylvie Loumaye, psychologue-sexologue. Il n'y a plus que 50% de chances qu'il se sépare." La raison ? "Après une si longue cohabitation, des Noël dans leurs familles respectives, des vacances ensemble..., les partenaires ont pu s'ajuster, faire avec, légiférer." Les années et la routine métro-boulot-dodo, avec ou sans enfants, ne laissent plus beaucoup de place au désir charnel. Ce qui peut décevoir les individus qui, il n'y a pas si longtemps, se désiraient ardemment.

La grande partie des participants aux conférences que donnent Sylvie Loumaye et Serge Dehouwer ("Jeux et enjeux du désir conjugal"), tous deux psychologues-sexologues, vit cette réalité. "Ceux-là tourment un peu en rond et veulent redynamiser leur relation, ajoute la thérapeute. Il s'agit de couples ouverts qui ne désirent pas aller voir ailleurs. Ils veulent se nourrir avant d'avoir faim."

Le désir est tabou

Première difficulté : dépasser le tabou de la sexualité. Un sujet pas évident à aborder du fait du poids de la culture, de l'environnement religieux... Les notions de désir et de plaisir ont été écartées, voire bannies de l'éducation des jeunes esprits. Même si l'on n'attache plus les mains des jeunes garçons pour éviter qu'ils ne se touchent comme il y a 50 ans, le désir reste quelque chose de tabou, voire de condamnable. Les jeunes filles, soumises aux mêmes types d'interdits, n'ont pas connu situation plus enviable. Le plaisir féminin, moins évident ou plus subtil que le masculin, n'a été reconnu que beaucoup plus tard. Bien sûr, les femmes éprouvent du désir. Mais elles n'ont pas toujours pu l'exprimer librement. Avec les mouvements libertaires des années 60 et l'apparition de la contraception au début des années 70, le rapport féminin au désir a évolué. "Avant cela, raconte Elisa Brune (voir lectures ci-dessous), la sexualité a été asphyxiée, comprimée, refoulée par une éducation rigide, ce qui entraînait une sexualité décevante."

"La sexualité, on la fait. On n'en parle pas"

Pas simple de s'adresser à un sexologue lorsqu'on endure une sexualité insatisfaisante. Ceux qui en souffrent prennent du temps à se lancer. Leur souffrance, explique le thérapeute Serge Dehouwer, est le meilleur levier d'action.

En Marche (EM) : La sexologie apparaît tard au rayon des sciences humaines.

Pourquoi ?

Serge Dehouwer (SD) : C'est lié aux tabous qui la recouvrent. La sexualité, on la fait. On n'en parle pas. Le poids culturel explique que la sexualité s'exprime difficilement. Ce n'est qu'à la fin des années 50 que des chercheurs étudient la sexualité des couples aux États-Unis. Il y a une dizaine d'années, la sexologie entre à la faculté de psychologie de l'UCL et, il y a deux ans, à l'Université de Liège.

EM : Traitez-vous davantage des symptômes psychologiques que physiques ?

SD : C'est rarement aussi dichotomique... Les phénomènes sont souvent imbriqués. Une grande proportion de mes patients, de l'ordre de 90 à 95%, souffrent de troubles plutôt psychologiques liés à un contexte de couple particulier, à une angoisse de la performance, à des pensées parasitaires...



Psychologie

50 nuances de désir

Le désir conjugal, un puits intarissable ? Pas si simple... Les moments tendres et coquins peuvent se faire plus rares au fur et à mesure que le couple avance dans la vie. Selon les personnalités, le phénomène occasionne de la déception, voire de la souffrance. Des solutions existent pour retrouver le désir conjugal. Et une littérature consacrée foisonne.

Le désir est une lasagne

Qu'est-ce que le désir ? La science l'explique comme "le mobile de l'action sexuelle qui se manifeste dans le corps, dans la tête, et qui, lorsque tout va bien, amène la personne à mener une action". Le philosophe Aristote en proposait une version plus poétique : "l'appétit de l'agréable". Plus imagée, une troisième manière de raconter le désir, telle que le propose Sylvie Loumaye lors de ses interventions, est de le voir comme une lasagne. "La première couche est naturelle :

le besoin de reproduire l'espèce. La seconde est culturelle, à savoir toutes les influences du contexte dans lequel vit l'individu. Enfin, troisième couche : le personnel, ou le caractère de la personne, son expérience, son vécu..."

Existe-t-il un besoin sexuel ? Dans ce débat, deux visions se confrontent... Les partisans du "oui" soutiennent que le comportement assorti d'envie et de plaisir est programmé dans les gènes de l'humain. Ils avancent aussi l'argu-

ment de la survie de l'espèce. Bref, depuis que le monde est monde, les humains ont fait et feront l'amour.

D'autres conviennent que sans rapport sexuel, on ne meurt pas. Le sexe ne serait donc pas vital. Certains le voient comme un besoin qui enclave le conjoint dans une notion de devoir. "En guise de synthèse, explique Sylvie Loumaye, le propre de l'humain est de transformer cette tension en tendresse." On peut appeler ça l'érotisme.

Les stimulants du désir

D'après la sexologue, trois éléments "boostent" le désir d'un individu pour l'autre. Il y a ce qui est lié à la personne elle-même, son ressenti interne. Puis ce qui est lié à l'autre : son apparence, son odeur, son attitude, les mots qu'il prononce... Enfin, il y a ce qui est lié au contexte : est-ce un jour de congé demain, est-ce qu'il fait sombre, est-ce qu'il fait chaud... ? "Et vous ? demande souvent la sexologue aux participants lors de ses rencontres, dans quel ordre ces éléments stimulent-ils votre désir ?" Pour les hommes, annonce-t-elle, c'est souvent ce qu'ils ressentent qui prime, puis ce que dégage la partenaire, enfin le contexte, l'ambiance du moment. "Chez les femmes, c'est tout l'inverse ! C'est ce qui explique souvent la difficulté de se comprendre."

Alors, il existe des méthodes pour que les hommes et les femmes puissent s'harmoniser. D'abord, "faire l'amour comme un jeu. La sexualité est le jeu des adultes". Deuxièmement, faire l'amour sans enjeu. "Le lit ne peut pas être un lieu de revendications non exprimées. Faire la grève du sexe parce que monsieur est rentré tard la veille ne sert à rien. Il ne le comprendra pas ! Mieux vaut exprimer les choses et ne pas utiliser la sexualité pour régler ses comptes." Quelques conseils plus élémentaires : avoir une hygiène corporelle irréprochable, aménager la chambre en un lieu cosy, se mettre en condition de sérénité...

Moult conseils existent et il est difficile ici de tous les partager. Un dernier, capital : investir du temps et de l'énergie dans son couple. Au début d'une histoire, le temps est planifié. Avec la cohabitation, les moments consacrés au couple ne sont pas réellement fixés dans le temps. "Même si c'est trois heures, c'est important de pouvoir se réjouir de passer du temps ensemble."

// MATTHIEU CORNÉLIS

Un pas plus loin...

Un nombre impressionnant de livres est édité sur les questions de couple et de la sexualité. S'il fallait en retenir trois ? Conseils de Sylvie Loumaye, psychologue-sexologue.

Alors, heureuse... Croient-ils !

Pour les hommes, ce livre qui donne la parole aux femmes peut mieux faire connaître le fonctionnement du plaisir féminin. Le style humoristique (parfois sarcastique !) accroche bien et incite les hommes qui sont prêts à se remettre en question à faire leur autocritique, pour plus de plaisir encore...

>> *Alors, heureuse... Croient-ils ! La vie sexuelle des femmes normales* • Elisa Brune • éd. Du Rocher • 2008 • 274 p. • +/- 17 EUR.

Désir : roman sexo-informatif

Pour les femmes, mais pas seulement, un livre pragmatique et des conseils pratiques sur le plaisir féminin. Comment il varie, fluctue, diminue et parfois disparaît. La formule est originale : vous lisez un roman d'aventures enrichi d'informations sexologiques.

>> *Désir : roman sexo-informatif* • Pascal de Sutter et Valérie Doyen • éd. Odile Jacob • 2014 • 304 p. • +/- 22 EUR.

Aimer durablement

Pour les couples, un ouvrage qui ne donne ni recettes, ni mode d'emploi pour s'engager aujourd'hui dans une relation amoureuse pérenne. Par contre, il propose d'éviter des pièges et démonte certaines fausses évidences qui mènent trop de couples de bonne volonté au naufrage. Il pose la question de la fidélité et de l'érotisme au long cours.

>> *Aimer durablement* • Armand Lequeux • éd. Mols • 2011 • 20 EUR.



// MaC

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 Mutualistes 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 04/12 pour l'édition du 17/12
le lundi 14/12 pour l'édition du 07/01/2016.

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

Auto/moto/vélo

Av. cse. santé. BMW 520i de 1992, c.t. ok, très bon état. 0475-73.39.36. (A51986)

Av. 4 pneus 195/65 R15 Continental contact, montés/jantes tôle - 4 trous pr. type Peugeot 2008, roulé 1 an, comme neufs, 400 EUR cash à l'enlèvement. 071-572.62 - 0486-96.99.15. (A51978)

Camping

Av. caravane Adria Linea 4409, 4p., très bon état + auvent impeccable, à voir. 010-22.26.70 - 0476-68.23.50. (C51966)

Divers

Av. peintures Léon Devos (1897-1974), nature morte, 50x59, fleurs et fruits, 400€. 0478-65.12.70. (D51988)

Av. fauteuil médical électr. cuir naturel marron, de marque Limoss, état neuf, 1000€, à enlever à Laeken. 0475-43.26.21. (D51971)

Collectionneur recherche anciennes pièces de monnaie, en vrac et albums, je me déplace. 0472-32.17.41. (D51974)

Av. très beau pardessus pour homme, gris bleu + veste hiver 152-54. 0472-33.68.88. (D51981)

Av. très beau manteau dame 7/8 camel, T52, achat 300€, vend 70€. veste jersey jacquard + beaux chemisiers, à voir. 081-3106.83 après 17h pour rendez-vous. (D51980)

Av. scooter électrique marque Vénu, toujours sous garantie (parfait état). 084-45.53.90 - 0494-10.90.81. (D51982)

Av. aquarelles (paysages d'Israël et clocher St-Jean à Namur), jumelles (nature) et livres tous pays. 081-30.76.76 ap. 20h30. (D51987)

Recherche vieilles plaques anc. de réclame en émail, Alja, Belpa, Spa ou autres, de 10 à 1000€ et + selon modèle, me déplace partout. 0475-69.04.45 - joki01@telenet.be (D51247)

Av. cse. déc., fauteuil méd. Revilax, 3 moteurs, coul. aubergine, en visco-élastiq., entr. facile, ét. impeccable, très peu servi, ach. 1800€, vend 900€, à enlever à Tournai. 0476-22.41.88. (D51888)

Av. lit méd. électr. régl. en haut+buste et pieds avec barr. et matelas anti-escarres + en prime 1 matelas anti-esc. à air pulsé avec moteur, 1000€, servi Imois. 04-358.36.15 Fléron-Herve (D51896)

Av. pr. homme T48, veste polar blanche, 15€, veste polar brune, 15€, imper brun Harry Wilson, 50€, blouson dam beige clair doublé mouton, 30€. 0492-62.58.88. (D51964)

Av. occasion: fauteuil "pédicure", articulé manuellement, prix 100€, à discuter. 069-35.32.28 le soir. (D51920)

Av. frigo à vin, état neuf, 100 bouteilles, 10 tablettes réglable de 8 à 16°, marque Bosch, 550€. 02-415.95.18. (D51941)

Av. V drive (aide élect. pr. chaise roul. man.) Vermeiren, peu servi, 520€, chaise roul. av. appuie tête-couss. anti-escarre, 550€, jantes hom. et culottes Tena, 90€. 010-680880 - 0498-516457. (D51950)

Av. en lot ou à la pièce, + 90 albums Artis-Historia, en parfait état, prix intéressant. 0473-26.42.18. (D51965)

Av. bois chauff. 40€/stère, crottin cheval 8€/sac env. 10kg, à enlever à Wierdel (Namur), BMW 320, 1977 (maux. état) pr. collectionneurs, pris à disc. 081-40.08.62. (D51949)

Av. matelas médical HHP, thérapie par ondulation, stimule circulation lymphatique et sanguine, renforce le système immunitaire, 20 programmes, état neuf. 067-21.60.95. (D51969)

Av. 3 citernes à eau de ville ou de pluie + hydrofort (2 x 1.000 litres et 1 x 750 litres), 325€. 061-46.73.47 - closudmousty@msn.com (D51952)

Av. lit médical double 160x200 (2011) + 1 sommier régl. électr. + 1 sommier régl. manuel, 1450€, option: 2 matelas, 500€. 0476-79.23.32. (D51953)

Av. au choix: livres en Fr., NL, All., Angl., Ital., cartes post., vinyles, tableaux, articles de ménage, magazines, beaux vêtements etc... prix sacrifiés cause fin bail. 0477-26.21.04. (V51959)

Av. très belle cheminée en pierre de France avec cassette BSG, cse. transformation, rég. de Ciney, prix à discuter. 0477-88.50.02. (D51900)

Av. 2 citernes full en acier 1200 L, en bon état. 0476-91.60.05. (Waterloo). (D51979)

Emploi/sevice

Service secretariat (à domicile), courrier, copies textes, traductions français/anglais et vice-versa. 02-736.78.01 - 0472-32.43.84. (E51947)

Electr. pensionné 45a de métier en ordre d'IPP, tva, accès. prof. rc exploitation, ts trav. de mise en conformité, transfos, domotique, vidéo sur, parloph. 0475-458820 - 010-814405. (E51955)

Monsieur expérimenté en maçonnerie / carrelage, cherche travail. 0472/39.69.18. (E51975)

Rédaction, relecture, réécriture de textes et documents en français, mise en forme, traduction du néerlandais vers le français, délai rapide. 0477-7779.49. (E51908)

Ing. retraité, Fr./Néerl./Angl., 6 ans d'expérience comme administrateur de biens, propose le gestion de vos biens mobiliers et immobiliers. 0477-18.88.90. (E51919)

Dame d'expér., motor, accomp. et/ou coache à bxl. pers. en diff. ou non, pour activités quot., culturelles et/ou scolaires (fr, angl, portug, esp.). 0473-25.30.10. (E51984)

Monsieur expérimenté en maçonnerie / carrelage cherche travail. 0472/39.69.18. (E51872)

Immobilier

Av. St-Cyprien plage, villa 4 à 6p, liv, sàm, cuis.équip., 2ch, 2sdb, 2toit., ter. aménag., pisc, tennis, mer et commerces à 250m, golf à 3km. 077-77.45.20 - 0477-37.08.29. (I51973)

Av. Esp. Torrevieja, Alicante, bung. 4-6p, ds résid. priv, pisc., le ét., terr. sud, sal, cuis, sdb, 2ch., lav-vaiss., lav-ling, tv, airco, près comm., 1,5km mer, 70.000€. 0479-82.57.59. (I51948)

Vend: super appart: La Panne Esplanade, 2 balcons, vue mer 100% soleil, liv, 2ch., sdb, cuis. équip., tt. mblé., garage en option, visites sur rendez-vous. 0474-29.05.07. (I51918)

Av. 2 terrains jumelés arborés, env. 2x2a50, possib. bâtir chalet, situé ds un domaine à 5' du centre de Chimay + caravane spac. 6p, mblée., terrasse+chalet etc... 0476-47.89.42. (I51983)

Location

La Panne, belle maison 3 apparts, 15' plage, excellent état, rez superbe avec véranda + jard. sud, revenus localisés à prévoir: 1.525€. 0475-90.11.11 - alainponcelle@skynet.be (L51788)

At: Mt-Marchienne, calme et vert, mais. 3ch, hall, liv, cuis.éq., véranda, sdb, caves, buand., 3wc, atelier brico., pass. lat., cour, chff. gaz et électr. neufs, hab. groupés. 0488-134614. (L51972)

Dame 70+ chat âgé, très calme, cherche rdch. à louer avec park. priv. près entrée, loyer raisonnable, assez urgent. 0499-42.95.72. (L51885)

Mobilier

Av. lit d'oli (mag. Wavre), 120/2m, matelas Royal confort. latez. ND, sommier synchro 2 tête et pied (moteur), chène naturel, fabriq. belge, fact. 14/06/14, 12.00€. 0479-21.76.14. (M51893)

Villégiature (Belgique)

Coxyde digue, vue mer, appart. 5e ét., 4p., 2ch., sdb, cuis. + liv. rdch., asc. tv, radio cd, Noël, Nouv-an, 380€/sem. chges. compr. 0479-41.54.43 (V51961)

Coxyde, 100m digue, appart. 4p., 2ch., sdb, living ensoleillé, Noël, Nouv-an, 280€/sem. chges. comprés. 0479-41.54.43. (V51960)

Villa à St-Joris Neuport à famille. 4ch., 8p., gar., jardin clôt., pas d'animaux, accessible PMR, w.e., sem., quinz. 081-21.20.93. (V51976)

St-Idesbald: appt. soigné, 70m2, 6p., 20m digue avec vue grand angle/plage, très lum., 2ch., tt. cf., pleq. sout., chocs, c. basses sales: 365€/454€/72, Noël+Nouv-an: 430€/5 - 0489-5900.07. (V51977)

Westende: àl. trb.studio, 4e. étage, coin digue, tb. vue simer, 4 p., entr.én, 1 ch. sdp., tt.conf., centre commerces, tv, asc., w.e., sem. qz. mois. 071-76.02.47 - 0478-91.57.53. (V51934)

Westende: àl. tr. beau stud. mod., coin digue, v. mer, 2e ét., 4p., lch. sdp., tv, cf., asc., libre du 19 au 26/12 et svls., sem., qz. ou mois. 071-342667 - 0478-720705. (V51929)

La Panne: appt. 4p., au centre et à 50m de la mer, 3e ét., asc., tv, appt: 180€/sem. 0477-82.37.13 - ebarbieux@gmail.com (V51963)

La Panne: appart. av. gar., face à la mer, centre de la digue, 2ch., tt. conf., très lum., loue l'été, l'année du sam. au sam., de 380€ à 630€. 010-680424 - 0477-742862. (V51919)

La Panne Esplanade: appart. 2ch., 2 bains, gar., 150m mer, libre du 20/11 au 18/12, 250€/sem., libre 2016, photos. 0472-26.54.48. (V51954)

Coxyde: app. 5p., 2ch, sdb, wc, cuisine, living, hall, 30m, digue, côté soleil, tt. confort, tv, dvd. 04-370.15.63 - 0473-6394.34. (V51939)

Longfaye calme hameau Htes Fagnes, nb. prom., vélo, vtt, ski, anc. ferme, gîtes ruraux 3 épis, clairs spac. 12 ou 3ch., 080-33.97.19 - henri.fagnoul@skynet.be - http://loger.skynetloges.be (V5111)

Coxyde digue, loue appt. tr. soigné, 2e ét., 2-5p., 2ch., tt. conf., wifi, tv, balcon. 063-57.23.71 - 0473-73.04.29 - http://perso.infonie.be/locap. (V51889)

Lacs de l'Eau-d'Heure, digue de 10p., cuis., jup., 9p., tt.cf., Internet, jard., pkg., prom. balisées, douceur d'l village ent. de champs et de bois. 0477-797671 - www.eteileuil.be (V51575)

Coxyde, villa rénovée, confort, 4 ch., 2 sdb, 14p., jard., gar., 900m de la plage, été: 1050€/sem (chges. comprises), 0479-49.86.11. (V51633)

Ard. prox. La Roche, chambres d'hôtes et gîtes 2-10-20p., endr. calme. 084-34.44.31 - www.gitesdavid.be (V51768)

Coxyde, St-Idesbald, particulier loue villa au calme, tt. cft., 4ch., sdb, douche sdp., Toussaint, w.e., sem., Noël, Nouv-an. 010/24.34.28 - 0475/61.01.52 (V51912)

La Panne, appt. 6-7p., avec gar. et vélos à dispo., vue lat. mer 30m, cuis. équip., tt. conf., 2ch, gd. liv. spac. 90m2, prox. centre et commerces, non fumeur. 0478-457076 - 060-21.25.89. (V51957)

Villégiature (France)

Côte d'Opale, Wissant, à 50m plage, appart 4 p., séj. 2 clic-clac, tv, cuis., équip., 1 ch., sdb, wc sdp., terr. clôt., tt. conf. 0495/32.28.95 - zimvatapp@gmail.com (I51722)

Prov. ds. résid.: calme avec pisc., mais. 2ch, tt.conf., 2/5p., clim., jardin, déc., mars, avril, mai, prix int. degrés. hcs., lit. l'année. 0476-52.33.36 - web: amivac.com/site3606. (E51922)

Corrèze Fr. magnif. rég., ch. d'hôtes, 1 sem. + pt./dég.: 350€/ 2 pers. poss. table d'hôtes. 0033-55598.24.53 - 0033-771.63.92.83 - (V51909)

Roquebrune-Cap-Martin, appart. 2ch. + pkg., à 60m mer, le ou 2e qz. mal, je qz. juillet, le qz. sept. 0478-25.86.19. (V51911)

Menton Côte d'Azur, bord de mer studio - appt. àt. 2 à 3p., tt. conf. 068-28.25.75 ap. 19h et w.e. (V51927)

Roquebrune-Cap-Martin, studio pittoresque 2p., à 60m mer, jard., park., déc., mars, avril, mai, juin, août, mois ou quinz. 0478-25.86.19. (V51910)

Côte d'Azur, Menton, appt. plein sud, impeccable, à l'in. de la plage, vue imprenable, sans vis-à-vis, à prox. des commerces. 2-4p., lch., air cond. 010-65.53.63 - 0476-49.00.94. (V51864)

Gérardmer location à la nuité, appart. ds. chalet 4p., 12. prox. commodités, ski, vue dégagée, lac, terrasse. 082-66.67.09. (V51956)

Aude, Méd. Grussan agréabl. mais. tt.cf., au calme ds. jard. clos, terr. bbt., pk.park. prox. plage, port, vieux village, 275 à 625€/5. 02-6736219 - 0498-113137 - avandermentes@skynet.be (V51962)

Vosges, Ventron (Ermitage Frère Joseph), appart. lch., 4p., tt. conf., rdch., terr., park., 250€/sem. 0479-43.69.37 - 083-21.51.78. (V51967)

Vosges, La Bresse, 13km de Gérardmer, appt. 2/4p., liv., coin cuis., lch. + coin mont. avec 2 lits sup., pkg. priv., loc. le l'année du sam au sam. 063-67.78.11 - www.chalet23.21host.com (V51059)

Savoie, Montalbert, 1350m/pistes, appt. 4p., rénov. mezz., tv, balc vue Mt. Blanc, ds. village animé, dom. skiable "Paradisik" 4500m/p., appt: 250€/sem. 04-250.23.71 - 0495-29.22.39. (V51925)

Villégiature (autres pays)

Uze, Villafortuny (Cambrils), appt. rdc., 6p., 3ch., 2sdb., 50m plage, parc, pkg. priv, wifi, cuis. équip., 05, 06, 09: 890€/mois, 07-08: 990€/qz. 03-651.63.57 - 0495-80.48.38. (V51968)

Incroyable! appt. 295€/sem., Valais Suisse, Ovronnaz, spl. appt. 2-6p., lux.éq., imm. terr. sud soleil, vue spl., gd. conf., bel. parc, 3 pisc. therm., doc+photos. 02-6533525 - 0477-204491. (V50902)

Escala, Villa 3ch., 600m centre mer, libre hiver jusque Pâques, 250€/sem., prix spécial mois, Noël, Nouvel-an aussi, photos: 0472-26.54.48. (V51985)

Almuncer + Benidorm, promo. appt. vue mer, lch., tv, terr. sud, micro-ond., 399€/mois + charges, jullia-août: 899€/mois + charges, pisc., park., photos: 02-657.40.86 - 0477-59.47.33. (V51970)

Esp. Torrevieja, Alicante, appart. 6p. ds. résid. priv. avec pisc., rdch., 3ch., salon, cuis., sdb., tv, airco, près des commerces, 1,5km mer, prix saison saie. 0475-84.04.18. (V51244)

Offres d'emploi

- LE CHU DINANT-GODINNE ENGAGE (H/F):
- > un dermatologue
- > un gynécologue - obstétrique
- > un infirmier - unités d'hospitalisation
- > un infirmier SIAMU - soins intensifs et urgences

Plus de détails sur www.chudinantgodinne.be
Envoyez votre lettre de motivation et CV à recrutement-chu@uclouvain.be

Offres de service

L'ATELIER SEMAINE DE L'ASSOCIATION "LES FAUTEUILS VOLANTS" ASBL RECHERCHE (H/F):

> des bénévoles
qui aiment cuisiner et découvrir la richesse de l'entraide mutuelle entre jeunes à mobilité réduite, entre 3 et 8 vendredis par an, selon disponibilités.
Plus de détails sur www.fauteuilsvolants.com
Rens.: 0486/52.29.79 ou atelier.cuisine09@gmail.com

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, éducatif, psychologique ou social.
Plus de détails sur www.enfamille.be
Rens.: 04/252.75.75 ou secretariat@enfamille.be

LE CENTRE HOSPITALIER DE WALLONIE
PICARDE ASBL RECHERCHE (H/F):

- > un agent de support aux utilisateurs
- > un chef de projets - cellule projets & planification
- > un infirmier en chef - service dialyse

Plus de détails sur www.chwapi.be
Envoyez votre candidature avec CV à Vinciane Senté, Directrice des R.H., av. Delmée 9 - 7500 Tournai ou vinciane.sente@chwapi.be

LA CROIX ROUGE DE BELGIQUE RECHERCHE (H/F):

> des bénévoles
pour accompagner chaque semaine ou plus un enfant en visite à la prison ou son parent est détenu (dans la région de Liège). Un programme d'accompagnement appelé "Itinéraires" permet d'entretenir la relation familiale et contribue à atténuer les souffrances de l'enfant.
Plus de détails sur www.croix-rouge.be
Rens.: 0490/56.60.81 ou itineraire.cplg@croix-rouge.be

en marche

LA SOLIDARITÉ, C'EST BON POUR LA SANTÉ

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

EDITEUR RESPONSABLE : Jean Hermesse, Oberg, 23 - Bte II - 1970 Wezembeek-Oppem.

RÉDACTRICE EN CHEF : Catherine Daloz - SECRÉTARIAT DE RÉDACTION - JOURNALISTES : Joëlle Delvaux - Philippe Lamotte - Matthieu Cornéris - ADMINISTRATION - PETITES ANNONCES : Carine Renquin - Mathieu Stassart - INTERNET : Jessy Doullette - MAQUETTE : Olagil sprl - MISE EN PAGE : Olagil sprl.

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^{er} jeudis du mois (1^{er} jeudi du mois en juillet et en août).

IMPRIMERIE : Remy-Roto - rue de Rochefort 211-213 - Zoning Industriel - 5570 Beauraing.

ROUTAGE : L'Atelier 2000 - Zoning industriel de Heppignies - 6220 Fleurus.

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

// Intersoc Trip //

Rhodes, un concentré d'Antiquité

Rhodes est depuis longtemps l'une des destinations de vacances les plus populaires de Grèce, notamment en raison de l'ambiance typiquement grecque qui y règne, et de l'ensoleillement inégalé de l'île. Un ravissement pour les amateurs de culture et de nature.

Ce séjour est organisé avec EXTRA Tours, partenaire d'Intersoc.

Formule : all-in à l'hôtel (prestations hôtelières en fonction des horaires des vols).

Hébergement : hôtel Avra Beach Resort 4 *, dans le centre d'Ixia, avec accès direct à la mer • chambre pour 2 pers. équipée d'une salle de bain avec baignoire, lavabo, WC et sèche-cheveux, balcon, réfrigérateur, TV, radio et tél., clim. • jardin, terrasse ensoleillée et piscine avec chaises longues, parasols et serviettes • wifi dans les espaces publics.

Transport : en avion à partir de Bruxelles. Déplacements sur place en car.



DATES	PRIX/PERS.	SUPPLEMENT SINGLE
Du 23 au 30 avril	1.400 EUR	196 EUR

Prix comprenant : séjour de 8 jours/7 nuits sur place • excursions : voir programme sur www.intersoc.be • accès aux curiosités et guide inclus • présence d'un accompagnateur Intersoc • non compris : pourboires usuels - taxe portuaire pour l'excursion à Marmaris.

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

Jeunesse

Des bouquins plein la hotte

Les enfants sages – et les autres – vont bientôt voir passer le Grand Saint. L'occasion pour les parents sages – et les autres – de redécouvrir le plaisir de la lecture avec leur marmaille. Prendre le temps de lire, n'est-ce pas source de sagesse ?

Regarde en haut !

Une petite merveille très poétique, qui traite du handicap et du regard que l'on porte sur les autres. La vie est plus colorée si l'on apprend à voir les choses et les gens autrement !

Suji part en voyage avec ses parents. C'est l'accident de voiture. Les jambes de Suji ne veulent plus fonctionner. Du balcon de son appartement, la petite fille observe les passants, les enfants et les chiens qui jouent ensemble. Elle les voit d'en bas et rêve que quelqu'un regarde en haut. Jusqu'au jour où... *Regarde en haut !* est l'œuvre du jeune auteur et illustrateur coréen Jin-Ho Jung. Les livres le passionnent depuis l'enfance, ils ont été de fidèles compagnons durant ses longs séjours à l'hôpital. Le travail de cet artiste âgé de 28 ans a été plusieurs fois récompensé. *Regarde en haut !* a été primé à la foire de Bologne début 2015. C'est un ouvrage très épuré et esthétique, en noir et blanc, sans fioritures – ni dans le trait ni dans le texte –, d'une finesse et d'une délicatesse qui touchent droit au cœur.

>> *Regarde en haut !* • Jin-Ho Jung • Coll. Coup de cœur d'ailleurs - La Corée • Éd. Rue du Monde • 16 EUR • À partir de 5 ans.

// ESTELLE TOSCANUCCI



La mythologie en BD - Isis et Osiris, les enfants du désordre

Un ouvrage ludique, conçu comme un récit d'aventures, qui s'avère idéal pour une première approche de la mythologie égyptienne.



Rê le Soleil crée le monde. Viennent ensuite les Dieux et les hommes. Les ennuis commencent ! Certains s'aiment, d'autre se jalouse et se battent pour acquérir des terres et le pouvoir. Les animaux sont eux aussi bien présents. Ils observent les hommes s'agiter, avec distance et perplexité. Quant à Isis et Osiris, ils sont amoureux. Mais leur statut de divinité va rendre cette relation bien compliquée... *Isis et Osiris, les enfants du désordre*, disons-le d'emblée, n'est pas d'une folle originalité. Les illustrations sont de facture classique, sans pourtant être ennuyeuses. Le récit, par contre, est particulièrement bien construit. Rythmé, pas dénué d'humour, il se lit facilement, sans pour autant céder à la tentation de l'hyper simplification. La BD est également agrémentée d'un cahier pédagogique, pour en savoir un peu plus sur l'Égypte ancienne.

>> *La mythologie en BD - Isis et Osiris, les enfants du désordre* • Viviane Koenig et Clémence Paldaci • Éd. Casterman • 12,5 EUR • À partir de 8 ans.

Cliky, l'énigme numérique

Les parents ont grandi avec E.T. l'extra-terrestre. Les enfants, eux, vont faire la connaissance de Cliky, une petite donnée informatique sortie tout droit d'Internet. Avant de bien vivre avec lui, il va falloir apprendre à connaître sa planète numérique et à l'apprivoiser.



Félix a 8 ans, il vit avec ses parents, son grand frère Hadrien et sa grande sœur Amandine. Un soir d'orage, Cliky apparaît dans son lit. C'est une petite boule jaune qui a profité du bug électrique pour s'échapper d'Internet. Cliky est sympa, mais ce n'est pas un humain.

La famille décide de l'adopter. Cliky ne parle pas tout seul, mais il réagit quand Félix et sa famille l'interpellent. Il a un vocabulaire très particulier qu'il faut apprendre à connaître, il mange des magazines, veut retourner sur un nuage et pense que le grand maître Wiki détient le Savoir. Accepter que Cliky s'installe dans la famille n'est pas sans conséquences. Félix, ses parents, ses frères et sœurs et sa mamy vont très vite s'en apercevoir. *Cliky, l'énigme numérique* est un livre à découvrir en famille. Via ce petit personnage qui a des airs de Packman, Virginie Tyou – experte en télécommunications et nouveaux médias – revient sur les règles de base de l'utilisation d'Internet en famille. L'ouvrage est joliment illustré, ce qui permet une identification plus facile avec les personnages du bouquin. Le roman peut également facilement être utilisé en classe. Un site Internet : www.cliky.eu permet de continuer à suivre les aventures des personnages et propose aussi des clés et des outils pour mieux exploiter et comprendre le roman.

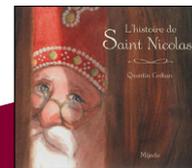
>> *Cliky, l'énigme numérique* • Virginie Tyou - Marie-Aline Bawin (illustrations) • Coll. Double jeu • Ker éditions • 8 EUR • À partir de 8 ans.

L'histoire de Saint Nicolas

Pour revisiter ses classiques... sur un air bien connu !

On nourrit son âne, on lui confie nos chaussons. En échange, il nous offre biscuits, mandarines et jolis cadeaux. Mais qui est Saint Nicolas ? Ce petit livre nous replonge dans la véritable histoire du Grand Saint. Les trois petits enfants pas très prudents, le vilain boucher et l'homme à la barbe blanche qui vint les sauver. Le principal atout de ce livre, ce sont incontestablement les illustrations de Quentin Gréban, magnifiques aquarelles qu'on aurait envie d'accrocher aux murs et qui emmènent dans un univers à la fois fascinant et un peu inquiétant. Pour petits et grands.

>> *L'Histoire de Saint Nicolas* • Quentin Gréban • Éd. Mijade • 13 EUR • De 7 à 77 ans.



Pas touche, la mouche !

On grimace, on découvre, on chipote... Un joli livre objet pour les tout-petits.

C'est l'histoire d'une petite mouche qui ressemble à un pruneau. Elle est très curieuse et aime aller voir de plus près à quoi ressemblent les autres animaux. À ses risques et périls. *Pas touche la mouche* est un petit ouvrage coloré, à toucher. On se frotte aux griffes du lion, à la corne du rhinocéros, à la trompe de l'éléphant et au pelage de l'ours grâce au petit insecte rigolo. Nul doute que *Pas touche la mouche* réveillera vos talents de clowns et ravira les petits pour mieux exploiter et comprendre le roman.

>> *Pas touche, la mouche !* • Émile Jadoul • Collection Les p'tits flaps • Éd. Casterman • 12,5 EUR • Pour les 0-2 ans.

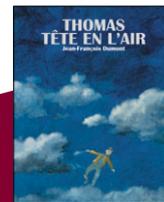


Thomas tête en l'air

Thomas est rêveur. "Toujours la tête dans les nuages", lui dit la maîtresse.

Jusqu'au jour où, durant un exercice de mathématiques, Thomas s'envole pour de vrai. Ses professeurs et le directeur de l'école ne parviennent pas à le retenir. Il monte, dépasse le toit de l'école, il virevolte dans les airs, voit la ville rapetisser, et grimpe ainsi jusqu'aux nuages. Une gentille fable sur le rêve, illustrée avec finesse. Les lecteurs que la hauteur incommode devront surpasser leur peur pour aussi profiter de ce récit qui déculpabilise la rêverie.

>> *Thomas tête en l'air* • Jean-François Dumont • Coll. Kaléidoscope • Éd. École des loisirs • 13 EUR • De 5 à 7 ans.



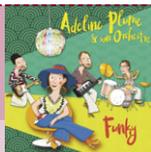
Musique

Bonjour tout va bien

Entendez les premières notes de *Bonjour tout va bien* et vous l'aurez en tête toute la journée. Mais c'est loin d'être désagréable ! Les Déménageurs, groupe bien connu des petites oreilles, nous reviennent avec une compilation.

Les Déménageurs, c'est un concept créé par le musicien Yves Barbieux il y a maintenant près de 15 ans. La pétillante chanteuse Lili, accompagnée de ses trois compères Georges, Nelson et Stoul raconte des histoires drôles, touchantes, mais surtout dansantes, aux 3-8 ans. Des chansons qui parlent d'ouverture, de mixité, de multi-culturalité, sur des airs folk et dans la bonne humeur. Cette année, le groupe a choisi 16 de leurs succès rassemblés sur une compil' qui, c'est sûr, passera en boucle pendant les fêtes de fin d'année. Les jeunes amateurs de funk et de disco aimeront aussi *Adeline Plume & son orchestre funky*, nouveau projet de la même équipe, qui vous permettra de sortir la boule à facettes ! Ce CD est accompagné d'un livre illustré et de versions instrumentales des morceaux.

>> *Bonjour tout va bien, le meilleur des déménageurs et Adeline Plume & son orchestre funky* • Racines carrées ASBL • 16 EUR • À partir de 3 ans.



En pratique

Un conseil ? Adressez-vous à votre librairie.

Offrir un livre, c'est toujours une bonne idée. Mais le risque est parfois grand de se noyer dans l'immensité du choix. Nouveauté ? Valeur sûre ? Rien de tel qu'une conversation avec un spécialiste pour y voir plus clair. Les libraires prendront le temps de vous écouter, de vous orienter et d'ouvrir vos possibles. Des atouts qui ne sont pas négligeables.

Trouver une librairie près de chez soi ?

Sur www.libraires.be, vous trouverez certainement la bonne adresse. Il s'agit du site du syndicat des libraires francophones de Belgique qui rassemble aujourd'hui 63 librairies indépendantes. Il défend la profession soumise à rude concurrence face aux supermarchés ou aux plates-formes de vente en ligne. Par ville, province ou spécialité, les adresses sont regroupées avec soin, pour le bonheur des amateurs de librairies de proximité.

À suivre

Résisterons-nous ?

Au moment d'écrire ces lignes, quelques jours se sont écoulés depuis ce que l'on nomme pudiquement les attentats de Paris. La stupeur nous habite toujours. Une rafale glaçante s'est emparée de nous. Qu'en sera-t-il dans les semaines, dans les mois qui viennent ? L'intuition est forte que les sentiments d'incrédulité, d'effroi, de désespoir ne s'enfuiront pas de sitôt.



© John Jahn

Nouvelles de terreur, tard dans la nuit de vendredi. On entend : Paris, morts, terrasses, Bataclan, victimes en nombre... Et une arène morbide se déploie, à coup de bribes d'informations. C'est la stupeur. Les mains se portent à la bouche, les yeux s'écarquillent, les corps se pétrifient... On voit les périmètres touchés. On identifie les quartiers. On craint pour les amis, les amis d'amis..., sans que la cartographie ne mette rien à distance. Nous sommes voisins mais sur place, glacés et touchés par l'effroi. Puis, comme une mécanique déjà intégrée, on s'attend à la suite. Avec Charlie Hebdo, avec le Musée Juif de Bruxelles... nous avons appris. On sait que les communications officielles et médiatiques vont peu à peu démentir le scénario macabre.

Une foule de questions nous assaille. Elles s'installent en nous, sans doute pour longtemps.

Résisterons-nous à la terreur ? Résisterons-nous à la tétanie qui s'empare de nous ? Résisterons-nous à la tentation de nous cloîtrer dans un entre-soi stérile, de nous barricader dans un monde factice où une telle horreur n'aurait pas existé ? Résisterons-nous aujourd'hui, demain, et plus tard encore ? Car la page ne se tournera pas si vite. L'avenir s'inscrit en noir. D'aucuns nous disent déjà que nous devons nous attendre à d'autres moments encore difficiles. "Nous sommes au début d'une immense bataille contre l'obscurantisme", avance Plantu en commentant son dessin dans *Le Monde* du samedi 14 novembre.

Résisterons-nous aux sirènes du sécuritarisme, alors que la peur nous assaille ? Pourrons-nous éviter la méfiance généralisée, alors que tout de suite ont résonné les mots d'état d'urgence, de fermeture des frontières, de fouilles systématiques... ? Pour-

rons-nous continuer à soutenir l'ouverture, la solidarité ? Pourrons-nous éviter de confier notre monde aux seuls policiers, aux militaires armés ? Résisterons-nous aux visions du monde qui - d'honteuse mémoire - ont entraîné la barbarie ? "Je me masque les yeux, explique l'écrivain Agnès Desarthe, au lendemain des attentats de Paris (1). [...] Est-ce pour ne pas y croire, façon autruche ?

Est-ce pour continuer d'y croire ? Croire en quoi ? À l'humanité, au bonheur, à la droiture, à l'honnêteté, à la pensée."

Résisterons-nous à la fascination pour les explications simplistes ? À l'amalgame anti-musulman ? Aux punitions collectives ? Au manichéisme, qui cantonne tout au combat du bien contre le mal ? Nous bornerons-nous à désigner les coupables ? Pourrons-nous nous engager dans une remise en question qui va au-delà de court-termisme ambiant, du seul automatisme action/réaction ? "Quand la mort devient un jeu, il est impératif de quitter l'arène", poursuit Agnès Desarthe, convaincue qu'il faut proposer d'autres règles, d'autres jeux, sortir de la dualité.

Arriverons-nous à éviter la contagion de mort que sèment ces jeunes terroristes ? Pourrons-nous sauvegarder nos pulsions de vie, étouffer le fatalisme qui nous guette ? Résisterons-nous ? Pourrons-nous espérer ? "Imagine all the people. Sharing all the world...", amenait à murmurer un pianiste devant le Bataclan, en reprenant la composition de John Lennon...

// CATHERINE DALOZE

ça se passe

// Analyse sociale et développement d'alternatives

De janvier à décembre 2016, tous les vendredis de 14h à 17h30, l'association Centre Avec, en partenariat avec l'UCL, l'UNamur et la FUCID, organise un certificat interuniversitaire en analyse sociale et développement d'alternatives en contexte socio-professionnel (ASDAP). Objectif : développement d'une analyse approfondie et d'une pensée critique sur un cadre de travail influencé par les logiques néo-libérales, et déploiement de marges d'actions. La formation comprend des rencontres avec des personnalités académiques et des experts de terrain.

Prix : 1.000 EUR (600 EUR demandeurs d'emploi)
Lieu : rue Maurice Liétart 31 à 1150 Bruxelles
Infos : 02/738.08.28 • www.centreavec.be

// Fête de la récup'

Du samedi 21 au dimanche 29 novembre, dans le cadre de la semaine européenne de la réduction des déchets, les membres du réseau Ressources proposent des animations : actions de sensibilisation, ateliers créatifs, expositions, conférence / débat et ventes spéciales.

Lieu : en Wallonie et à Bruxelles
Infos : 081/390 710 • www.res-sources.be

// Aide et soins à domicile

Le vendredi 27 novembre de 12h30 à 17h30, la Fédération d'aide & soins à domicile, dans le cadre des 20 ans du projet "Aide & soins à domicile", organise un colloque sur le thème de la collaboration interprofessionnelle. Prix : 50 EUR

Lieu : The Egg, rue Bara 175 à 1070 Bruxelles
Infos : 02/735.24.24 • <http://www.aideetsoinsadomicile.be>

// Protection sociale

Le vendredi 27 novembre se tiendra une soirée de soutien à l'opération 11.11.11. À 19h, conférence gesticulée : "Radical ! ? Comment agir ici et maintenant pour transformer radicalement la société". À 21h, concert du Buena Vida Social Band, la chorale militante du CNCND. À 22h, soirée militante et festive. Prix : 8 EUR

Lieu : centre Lumen, ch. de Boondaal 32-36 à 1050 Ixelles
Infos : 02/250.12.30 • www.cncnd.be/27novembre

// Éducation populaire

Les samedi 28 et dimanche 29 novembre, l'association Peuple et Culture convie à un weekend d'ateliers pour interroger la capacité de changement de l'éducation populaire. Prix : 50 EUR

Lieu : La Marlagne à 5100 Wépion
Infos : 04/342.83.33 • www.peuple-et-culture-wb.be

// Jeux et compétences sociales

Le mardi 1^{er} décembre à 19h30, l'ASBL Université de paix convie à une conférence sur le thème "Jeux et compétences sociales".

Prix : 10 EUR (- de 26 ans : 7 EUR)
Lieu : bd du Nord 4 à 5000 Namur
Infos : 081/55.41.40 • www.universitedepaix.org

// Éthique du soin

Le mardi 1^{er} décembre de 18h30 à 21h30, l'Université de Namur convie à la séance de clôture du cycle "Écologie de l'attention", consacrée à la thématique "Attention et éthique du soin". Gratuit

Lieu : rempart de la Vierge 5 à 5000 Namur
Infos : 081/72.41.11 • <http://agenda.unamur.be>

// Semons des possibles

Le mardi 1^{er} décembre, sur TéléMB, la campagne "Semons des possibles" du CIEP prendra la forme d'un débat entre 3 experts et la Ministre de la Culture, sur la thématique de la triple domination capitaliste / raciste / patriarcale et des alternatives et résistances possibles.

Infos : www.ciep.be • www.telemb.be

// Épilepsie - Syndrome de Dravet

Le jeudi 3 décembre de 13h à 15h et le samedi 19 décembre de 10h à 12h, la Ligue francophone belge contre l'épilepsie organise des groupes de paroles pour les parents des enfants atteints d'épilepsie (3 décembre) et du syndrome de Dravet (19 décembre). Gratuit

Lieu : av. Albert 49 à 1190 Bruxelles
Infos : 02/344.32.63 • www.ligueepilepsie.be

// (Sur)poids

Le jeudi 3 décembre de 10h30 à 12h, dans le cadre de la campagne "Voyons large", l'ASBL Question Santé organise une rencontre avec Olivier Corneille (UCL) pour discuter des normes qui influencent nos préférences esthétiques en matière de poids. Gratuit

Lieu : rue du Viaduc 66 à 1050 Bruxelles
Infos : 02/512.41.74 • www.voyonslarge.be

// Salon du volontariat

Le jeudi 3 décembre de 17h à 21h30 se tiendront les "Rencontres Namuroises du Volontariat" : tables d'échanges, point info, centre d'orientation, présentation de différentes initiatives citoyennes. Gratuit

Lieu : boulevard du Nord 8 à 5000 Namur
Infos : le 0497/99.53.25 • www.volontariatnamur.be

// Cinéma méditerranéen

Du vendredi 4 au vendredi 11 décembre, le Botanique, les Beaux-arts et le Cinéma aventure accueillent la 15^e édition du festival "Cinéma méditerranéen de Bruxelles". Cette année, les thèmes du cinéma turc ainsi que des migrations sont mis à l'honneur.

Lieu : Bruxelles
Infos : www.cinemamed.be

// L'Europe, une démocratie ?

Le samedi 5 décembre de 10h30 à 13h, dans le cadre des Conférences du samedi, le Théâtre de Namur accueille Bruno Poncelet pour la conférence "La Démocratie et l'Europe : je t'aime, moi non plus... ?"

Prix : 5 EUR
Lieu : place du Théâtre 2 à 5000 Namur
Infos : 081/22.60.26 • <https://www.theatredenamur.be>

// Soins palliatifs

Les samedis 5 décembre, 16 janvier, 27 février et 19 mars, la Faculté de santé publique et le centre Héles de l'UCL organisent des journées sur les thèmes : "Affections chroniques en soins palliatifs - Les demandes d'euthanasie - Accompagnement et soutien des proches - La collaboration : réalité ou illusion?"

Prix : 150 EUR / 4 jours • 50 EUR / jour
Lieu : clos Chapelle-aux-Champs 19 à 1200 Bruxelles
Infos : 02/764.43.30 • www.uclouvain.be/424959.html

// Économie collaborative

Le lundi 7 décembre de 9h30 à 12h30, le CIEP (Centre d'information et d'éducation populaire) du MOC et Énéo, mouvement social des aînés, organisent un petit-déjeuner d'info consacré à l'économie collaborative, ou comment favoriser l'usage et les échanges plutôt que la propriété. Gratuit

Lieu : boulevard Anspach 117 à 1000 Bruxelles
Infos : 02/501.58.13 • www.eneo.be

// Famille en crise

Le jeudi 10 décembre à 20h, le Centre Maximilien Kolbe propose une conférence sur le thème : "La famille en crise. Quels repères encore dans notre monde ?" Prix : 5 EUR (3 EUR étudiants)

Lieu : rue du Prince 12b à 4800 Verviers
Infos : 087/33.84.22 • www.centremaximilienkolbe.be

// Chômeurs et préjugés

Le vendredi 11 décembre de 9h à 17h se tiendra un colloque sur le thème "Le chômeur suspect. Préjugés d'hier à aujourd'hui". Prix : 30 EUR (réductions possibles)

Lieu : bd Roullier 1 à 6000 Charleroi
Infos : 067/48.58.61 • www.uclouvain.be/514612.html

(1) Vivre au-delà des images de terreur, billet publié sur le site du journal *Le Monde*, le samedi 14 novembre 2015.