en marche

LA SOLIDARITÉ, C'EST BON POUR LA SANTÉ

MUTUALITE CHRETIENNE

Bimensuel
N° 1666
4 février 2021

Ch. de Haecht, 579
BP 40
1031 Bruxelles

BUREAU DE DÉPÔT LIÈGE X

© iStock

Compléments : la tentation de la pilule miracle

PAGE 5

Alimentation

Viser l'assiette, pas à côté !

Les compléments alimentaires ont-ils une véritable plus-value pour notre santé ou servent-ils d'abord à engraisser les firmes qui les produisent ? Les meilleurs nutriments sont d'abord ceux qui se trouvent dans nos repas, rappellent les experts.

PAGE 5

© Tim van de Velde

Culture

Plant Fever, la puissance des plantes

L'exposition du Grand Hornu à Mons propose de porter un autre regard sur le monde végétal et ses multiples ressources.

PAGE 9

Aidants proches

Des services pour améliorer le bien-être

Selon une étude menée par la MC et l'UCLouvain, 60% des adultes qui accompagnent un membre de leur famille en perte d'autonomie ne recourent à aucun service de soutien ou de répit. Ceux-ci peuvent pourtant apporter une aide précieuse.

PAGE 7

Santé publique

"L'individu n'est rien sans la collectivité"

Maladies infectieuses, vaccination, tabagisme, médicaments innovants... Comment penser les questions de santé dans un cadre moins individualiste ? Réponses avec Laurent Ravez, professeur à l'Université de Namur et auteur d'un ouvrage récent sur l'éthique.

PAGE 6

Conseil santé

Faire face au stress

Quand il devient chronique, le stress peut être source de maladies. Dans une nouvelle brochure, Infor Santé, le service de promotion de la santé de la MC, nous aide à faire le point sur notre rapport au stress et à envisager des pistes de solutions.

Nous sommes tous régulièrement confrontés à des événements stressants au cours de notre vie. Ces évènements peuvent être stimulants (organiser un repas, un mariage), imprévisibles (un proche doit être hospitalisé, la voiture tombe en panne) ou encore contraignants (passer un examen, remplir sa déclaration d'impôt). Il n'y a pas, en soi, de bon ou de mauvais stress. En revanche, il y a du stress passager et du stress permanent. C'est ce dernier qui pose un problème.

Une réaction d'adaptation

Face à des situations perçues comme inattendues, dangereuses ou difficiles, nous éprouvons du stress. Surviennent une série de réactions naturelles qui viennent troubler l'équilibre du corps : libération d'hormones, augmentation de la fréquence cardiaque, de la tension artérielle, de la glycémie (concentration en sucre dans le sang), perturbation du transit intestinal... Ces adaptations permettent au corps de mobiliser ses sens et sa force pour réagir rapidement et efficacement face à la situation : courir pour éviter un obstacle, trouver des arguments lors d'un conflit...
Jambes en coton, transpiration abondante, bouche sèche, cœur qui bat vite... Ces signaux n'ont rien d'inquiétant, le corps se prépare simplement à réagir à l'événement stressant. Une fois l'épisode contrôlé, d'autres hormones sont libérées pour faire baisser la tension nerveuse. Un état de fatigue passager peut être ressenti avant un retour progressif à la normale.

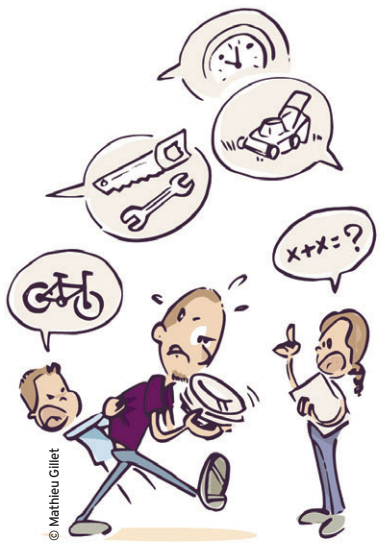
Quand le stress devient-il un problème ?

Le stress a des conséquences négatives sur la santé lorsque l'état de tension se prolonge parce que des événements stressants s'accumulent ou se répètent ou lorsque le stress est trop intense. Il devient alors impossible de réagir ou de lâcher prise pour retrouver l'équilibre. Des manifestations physiques, psychologiques ou relationnelles se développent dans la durée avec l'apparition de symptômes tels que des troubles cardiaques, digestifs, de la mémoire, du sommeil, une tristesse persistante, de la fatigue intense, etc. Même sans la survenue d'un nouvel événement stressant, les symptômes peuvent persister et nous empêcher de mobiliser nos ressources pour retrouver l'équilibre. Le stress n'est pas une maladie mais il peut bel et bien en devenir la cause !

Comment y faire face ?

Nous ne sommes pas tous égaux face au stress. Notre histoire, notre personnalité, les périodes de notre vie, etc. vont influencer notre perception du problème et notre façon d'envisager une solution. La bonne nouvelle est qu'il existe de nombreuses façons d'agir sur le stress.
L'important est d'avoir confiance en soi et de mobiliser ses ressources pour trouver, chacun, les solutions qui conviennent. En effet, ce qui fonctionne chez l'un ne conviendra peut-être pas à l'autre. Prendre le temps d'identifier et de comprendre ce qui stresse et identifier sur quoi il est possible d'agir, que ce soit le niveau de stress ressenti ou ce qui le cause. Dans chaque situation, il y a des éléments que l'on peut modifier et d'autres sur lesquels nous n'avons pas de prise. Un conseil : concentrer son énergie sur les éléments que l'on peut modifier pour son mieux-être, en y allant pas à pas. Se faire accompagner par un professionnel de l'écoute et de l'aide peut être utile (1).

// INFOR SANTÉ



© Mathieu Gillet

>> Retrouvez davantage de conseils et informations dans la brochure ***"Je stresse : un peu, beaucoup, à la folie, pas du tout..."***, **réalisée par Infor Santé. Téléchargez-la sur mc.be/inforsante ou commandez-la au n° 0800 10 9 8 7 (préférez le samedi de 9h à 13h). Il est également possible de prendre contact via le *chat* sur mc.be.**

(1) Plus d'infos sur mc.be/psy

Gérer son stress au quotidien

//CONSEIL//

Relation aux autres, alimentation, travail, loisirs... voici quelques pistes pour baisser la pression.

- Parler à son entourage ou à un ami pour partager son vécu et envisager des solutions.
- Choisir des activités qui aident à diminuer le stress. Soit une activité relaxante pour s'apaiser (lecture, cuisine, une activité manuelle...) soit une activité défouloir pour évacuer la tension (sport, activité physique).
- Réduire les excitants (café, coca, sucre...) et privilégier une alimentation équilibrée et variée.
- Mettre en place un rituel (exercices de respiration, préparation d'une tisane...) pour réguler les montées de stress au quotidien. Ou utiliser des outils de détente comme, par exemple, des applications de méditation à télécharger sur internet.

Maladies chroniques

Se soigner au temps du coronavirus

En raison de la pandémie du Covid-19, nombreux sont les patients à reporter leurs rendez-vous médicaux par peur de contracter le virus, de déranger leur médecin ou d'enfreindre les mesures restrictives liées à la gestion de l'épidémie. Pourtant, le report des soins peut avoir des conséquences néfastes, voire graves, sur l'état de santé.

Les données récoltées par l'Inami rendent compte d'une baisse importante de l'activité médicale pendant le premier confinement, au printemps dernier. À titre d'exemple, on enregistre une baisse de 34% du nombre de consultations chez le médecin généraliste, de 90% chez les dentistes et de 67% chez les kinésithérapeutes. L'activité d'imagerie médicale a chuté de 55%, la biologie clinique de 41% et celle de la pose d'implants ou dispositifs médicaux de 62%. Durant la même période, l'Agence intermutualiste (qui regroupe les sept mutualités belges) a constaté une chute du nombre d'admission à l'hôpital de 47% par semaine en moyenne.

Dépistage des cancers

En Belgique, 5.725 diagnostics de cancer sont normalement posés chaque mois, tous cancers confondus. Or, en comparant la période allant du 1er mars au 18 septembre 2020 avec la même période en 2019, le Registre du cancer a observé une baisse de 14% des nouveaux diagnostics, ce qui correspond à 5.000 personnes qui, sans doute, n'ont pas été diagnostiquées, faute de dépistage. Et ce nombre ne tient pas compte des effets de la deuxième vague de l'épidémie. L'annulation, dès le début du premier confinement, des consultations, interventions et examens non essentiels dans les hôpitaux, explique en partie la baisse de ces diagnostics. Mais les programmes de dépistage des cancers du sein et du colon ont repris dès l'été par exemple. La Fondation contre le cancer conseille de faire le point avec son médecin sur les dépistages à réaliser ou à rattraper. Elle rappelle aussi l'importance de consulter un médecin en cas de "signaux d'alarme persistants". Un traitement entamé à un stade plus avancé de la maladie risque d'être plus agressif et d'entacher le pronostic établi.

Continuité des soins en santé mentale

Pour les patients en suivi psychiatrique ou psychothérapeutique, la continuité et la régularité des soins sont également primordiaux. Une trop longue interruption du suivi peut en effet entrainer un risque de décompensation. En outre, les modifications de l'environnement habituel liées à la crise sanitaire peuvent aggraver les problèmes de santé mentale existants ou engendrer de nouveaux problèmes de santé. Pour assurer la continuité des soins de ces patients et faire face au besoin croissant de consultations en santé mentale, plusieurs mesures temporaires ont été mises en place : consultations à distance (par téléphone ou visioconférence), autorisation de dépasser le nombre maximum de séances prises en charge, remboursement des soins psychologiques de première ligne étendu à toute la population, quel que soit l'âge.

L'importance de consulter

En dépit des mesures sanitaires, les consultations, examens et soins médicaux sont autorisés et même encouragés. En cas de maladie chronique, il est important de poursuivre son traitement et de contrôler son état de santé conformément aux recommandations de son médecin. Depuis l'apparition du virus, les institutions de soins se sont adaptées. Elles offrent des conditions de sécurité optimales aux patients, grâce à des protocoles stricts. Si des craintes persistent, le mieux est de se renseigner avant toute consultation.
Pour limiter la propagation du coronavirus, il est aussi envisageable de consulter un professionnel de santé à distance par téléphone ou vidéo. Si elles ne remplacent par les consultations physiques et la chaleur du contact humain, ces téléconsultations offrent une alternative aux personnes qui ne souhaitent pas se déplacer jusqu'au cabinet de leur médecin en raison de la pandémie.

// POINT INFO MALADES CHRONIQUES ET INFOR SANTÉ

© Istock

Le Point info malades chroniques est disponible pour vous !

>> Consultez nos informations sur **mc.be/maladie-chronique**
>> Posez votre question par e-mail à **maladie-chronique@mc.be.** Merci de préciser vos nom, adresse ou numéro de registre national

Santé

La MC investit dans l'habitat intergénérationnel

La Mutualité chrétienne (MC) lance un projet autoporteur et anti-spéculatif inédit, baptisé *Vivagora, havre des possibles*. Son concept s'appuie principalement sur deux principes : partager des espaces d'habitat et tisser des liens intergénérationnels.

C'est en Brabant wallon, sur le site du Carmel de Walhain-Saint-Paul que la MC conduit cette expérience-pilote. La demande initiale du Carmel était de permettre à quelques religieux âgés de vivre en autonomie et en sécurité sur le site. *"À côté de sa mission d'assureur social et de son rôle de mouvement social, on identifie moins notre mutualité comme entrepreneur social et aussi, ici, de promoteur social*, commente Frédéric Etienne, Directeur Entrepreneuriat social à la MC. *La mutualité est pourtant à l'origine de nombreuses initiatives comme des cliniques, des polycliniques, des services infirmiers ou d'aide familiale à domicile, des entreprises de travail adapté, des maisons de repos, des centres PMS, etc... L'accueil et la prise en charge des personnes âgées en perte d'autonomie est un défi croissant compte tenu du vieillissement de la population et du coût des structures d'accueil. La MC innove ici, en apportant une alternative originale et moins coûteuse que les solutions classiques."*

D'autres idées sont venues s'ajouter au premier objectif. À côté de ce lieu de vie, l'ambition est aussi de proposer des logements abordables, organisés sous forme de *Community land trust* (voir encadré) pour des familles, des personnes handicapées, des enfants en difficulté... Cette mixité sociale et générationnelle doit créer un nouveau tissu relationnel favorable à toutes et tous.

Balises rassurantes

La population de Walhain, commune verdoyante située entre Gembloux et Louvain-la-Neuve, a reçu en primeur l'information sur la reconversion imaginée de l'ancien Carmel. La construction de nouveaux bâtiments sera bien sûr prévue, mais de façon harmonieuse dans le décor existant et en préservant l'ensemble naturel du site. Le projet prévoit un grand espace végétalisé sous forme de verger, prairie et potager. Un chemin de mobilité douce sera créé pour relier le quartier au village. Les grands arbres seront protégés et feront partie intégrante de la gestion proactive de la biodiversité. Le parc arboré et les multiples espaces verts seront ouverts à la promenade pour le village. Un espace de loisirs multigénérationnel sera également prévu. Ces perspectives sont rassurantes pour les riverains qui seront tenus informés de l'avancement du projet. Mais également invités à en savoir plus sur le concept, voire à s'y impliquer. Car le projet envisage de s'articuler avec les acteurs associatifs et économiques locaux.

L'habitat, c'est la santé

L'implication de la MC se justifie également par la dimension santé intégrée à *Vivagora*. Être en bonne santé ne se limite pas à la simple absence de maladie. D'un point de vue plus global, on sait que la santé est également déterminée par l'alimentation ou la pratique d'une activité physique, quel que soit l'âge. L'engagement citoyen ou l'implication sociale, la qualité des relations humaines et les interactions au quotidien, l'environnement et le lieu de vie, les projets et le sens qu'on y met... sont d'autres déterminants majeurs qui influencent globalement le niveau de bien-être individuel et collectif.

> ...entre une vision active de la santé et des réponses modernes aux enjeux de société, Vivagora ouvre le champ des possibles.

L'ambition de *Vivagora* est bien d'incarner cette approche de santé globale, comme nous l'explique Jean Hermesse. Ancien Secrétaire général des Mutualités chrétiennes, il reste aujourd'hui actif dans la démarche comme volontaire, éclairé par 35 années de vie en habitat groupé. *"Avec ce projet, notre volonté est de créer un environnement qui renforce les capacités de chacun à s'adapter aux changements sociaux, matériels, émotionnels. Ainsi des logements accessibles, un aménagement du territoire convivial vont permettre aux personnes âgées de vivre plus longtemps en autonomie et offrir à tous une vie de qualité. Nous espérons que "Vivagora" devienne un projet exemplaire, innovant et inspirant."*

À l'intersection entre une vision active de la santé et des réponses modernes aux enjeux de société, *Vivagora* ouvre le champ des possibles. Plus qu'un slogan, c'est aussi une invitation lancée aux habitants de Walhain à construire une société plus humaine, durable, inclusive. L'intelligence collective et la créativité des habitants viendront enrichir le projet qui mise sur la collaboration de toutes et tous.

Plus d'infos sur mc.be/vivagora
Contact : vivagora@mc.be

© Vivagora

Community land trust (CLT)

Le CLT est à la fois un concept et une organisation dont une des traductions acceptées est *propriété foncière collective*. Le principe : la propriété du sol et celle du logement sont séparées. Le prix d'achat d'un bâtiment seul est, dès lors, plus abordable pour un ménage, une activité associative, culturelle... En tant qu'organisation sans but lucratif, le CLT est propriétaire du terrain et empêche ainsi toute spéculation pour maintenir un accès uniquement en faveur de la collectivité. **Source et autres infos : cltw.be**

À suivre

Covid-19 : la contestation sous l'étouffoir

La crise sanitaire nous a-t-elle rendus apathiques face aux autres enjeux importants de notre société ? Il ne faudrait pourtant pas freiner nos élans de contestation : le monde de l'après-pandémie aura de nombreux défis à relever.

© MaxPPP

Désobéir : en voilà une drôle d'idée, surtout quand le verbe fait aujourd'hui figure de fronde à la discipline sanitaire logiquement imposée pour endiguer le virus. Comme si on embrassait – au mépris de la distanciation sociale ! – les thèses complotistes qui poussent comme de la mauvaise herbe sur les réseaux sociaux et incitent à "vivre comme avant", en faisant fi des consignes sanitaires nécessaires pour contrer la propagation du Covid-19. Il faudra sûrement, en effet, tirer certaines leçons de la gestion de cette crise, mais il ne faudrait pas pour autant que ce virus devienne l'arbre qui cache la forêt. Il convient de ne pas oublier les autres combats qu'il reste encore à mener, en matière d'écologie, de montée des populismes, de politique migratoire ou de violences policières... Sans parler des enjeux corollaires à la situation actuelle et auxquels devra faire face "le monde de demain" : crise économique post-Covid, inégalités sociales grandissantes, élaboration d'une politique de santé publique ambitieuse, etc.

Le train-train de la crise

Seulement voilà, après quasi un an de confinement, notre "muscle de la révolte" semble s'être atrophié malgré lui. Désormais, on doit s'indigner du fond de son canapé. Comment rassembler des centaines, des milliers de personnes dans un même lieu, pour une même cause, à l'heure où le terme de "bulle sociale" est fermement ancré dans notre vocabulaire ? Manifester par *Zoom*, est-ce possible ? Il y a quelques mois, nous étions nombreux à rêver d'une autre société, plus juste, plus altruiste. Aujourd'hui, l'espoir a été remisé sur l'étagère, tandis que le repli sur soi et la peur de l'"autre contaminé" tissent lentement leur toile et, ce faisant, détricotent le lien social (voir l'édito d'E. Degryse dans *En Marche* n°1665). Le train-train quotidien de cette crise sanitaire nous a comme résignés. *"Pourtant, la terre se meurt, des êtres s'appauvrissent, et les hommes se fatiguent sans réagir unanimement"*, constate le philosophe français Frédéric Gros dans un essai intitulé *Désobéir* (1). Et de s'interroger : *"Pourquoi est-il si facile de se mettre d'accord sur la désespérance de l'ordre actuel du monde, et si difficile pourtant de lui désobéir ?"* Le philosophe met en garde : il faut arrêter de hisser l'étendard de l'anarchie dès qu'on parle de désobéissance. *"À partir du moment où l'on obéit comme des machines, alors désobéir devient, au contraire, un acte d'humanité."*

> *"À PARTIR DU MOMENT OÙ L'ON OBÉIT COMME DES MACHINES, ALORS DÉSOBÉIR DEVIENT, AU CONTRAIRE, UN ACTE D'HUMANITÉ."* FRÉDÉRIC GROS

Certains actes de désobéissance "civile" sont en effet portés par ce sentiment d'humanité : s'enchaîner aux portes d'un centre fermé pour en dénoncer les conditions de détention, sécher les cours pour manifester pour le climat, occuper une ZAD ("zone à défendre") pour empêcher sa reconversion en parc d'activités économiques polluantes... Mais de quoi parle-t-on, au juste, lorsqu'on évoque la désobéissance civile ? Le concept naît sous la plume du philosophe américain Henry David Thoreau en 1849. Dans son essai *Résistance au gouvernement civil*, il revient sur son emprisonnement pour avoir refusé de payer l'impôt, une manière à ses yeux de protester contre l'esclavage et la guerre américano-mexicaine qui faisait rage à l'époque sur le continent. Il s'agissait pour lui d'un *"refus assumé et public de se soumettre à une loi, un règlement, une organisation ou un pouvoir jugé injuste par ceux qui le contestent, tout en faisant de ce refus une arme de combat pacifique."* Plus d'un siècle plus tard, dans sa *Théorie de la justice* (2), John Rawls, un autre philosophe américain, affine encore la définition : si cette désobéissance est dite "civile", c'est parce qu'elle est le fait de citoyens et n'est donc pas une rupture de citoyenneté, ni un acte insurrectionnel. Il s'agit d'œuvrer publiquement pour l'intérêt général, *"un acte qui vise à éveiller la conscience des autres citoyens et à susciter un débat."*

Quand tout sera derrière nous

Obéir a toujours été considéré comme une vertu. Sans l'obéissance des enfants aux parents, des élèves aux professeurs, des citoyens au gouvernement, aucune vie sociale n'est possible. Le chaos guette, nous a-t-on appris. Seulement, il ne s'agit pas non plus d'obéir aveuglément, surtout lorsqu'on le fait en dépit du bon sens. *"Chacun a la responsabilité morale de désobéir aux lois injustes"*, disait Martin Luther King. Dans le monde de l'après-pandémie, lorsque "tout cela" sera derrière nous, il faudra continuer à donner de la voix, en choisissant les bons combats. *"On a des devoirs envers soi de désobéissance pratique, c'est une manière de se respecter soi-même*, souligne encore Frédéric Gros. *Se soucier de soi-même, c'est être unique pour bien se soucier des autres et du monde."*

// JULIEN MARTELEUR

(1) *Désobéir*, F. Gros, Éd. Albin Michel, 144 pp., 2017
(2) *A Theory of Justice*, J. Rawls, Harvard University Press, 1971

en bref

>> Covid long : appel à témoignages

Dans le cadre d'une étude sur le vécu des personnes atteintes du Covid longue durée, le Centre fédéral d'expertise des soins de santé (KCE) cherche des témoignages de personnes qui ont continué à présenter des symptômes du Covid pendant plus de quatre semaines après le début de la maladie. Le questionnaire peut être complété en ligne, avant le 14 février.

>> Plus d'infos et questionnaire sur kce.fgov.be/fr

>> Pensionnés : gare aux arnaques

Le service pension de la MC met en garde les pensionnés. Des escrocs prétendant travailler pour le Service public des pensions contactent des personnes âgées par téléphone et leur font croire qu'elles ont droit à une prime Covid. Le prétendu fonctionnaire explique à la personne qu'il a besoin de ses coordonnées bancaires pour effectuer le versement. Il l'invite parfois à se connecter elle-même directement à son compte.
Ces appels sont des tentatives d'escroquerie. Les institutions publiques ne demandent jamais aux citoyens des numéros de compte par téléphone. Et la prime Covid de 50 euros est octroyée d'office aux bénéficiaires de la Grapa.

>> Toute tentative d'escroquerie peut être signalée en appelant le SPF Économie au 0800 120 33 ou sur pointdecontact.belgique.be

>> Élargir la bulle des parents solos

La restriction des contacts à une seule personne extérieure peut être difficile à appliquer pour les familles monoparentales. La Ligue des familles et six autres associations ont envoyé une lettre ouverte aux responsables politiques afin de demander l'élargissement de la bulle de ces ménages qui font face à des difficultés particulières, notamment pour concilier obligations professionnelles et organisation familiale. Certains parents solos recevaient le soutien de plusieurs personnes pour prendre en charge les enfants à la sortie de l'école, par exemple. Or, cela n'est plus autorisé.

>> Plus d'infos sur laligue.be

>> Un prestataire de soins près de chez soi

La MC a adapté son module de recherche en ligne pour trouver près de chez soi un médecin, un kiné, un dentiste... et savoir s'il est conventionné ou non. Les adresses mentionnées sont celles que les prestataires de soins ont déclarées à l'Inami comme étant leur adresse de travail (qui peut être différente de leur adresse privée). La recherche d'un prestataire de soins près de chez soi est donc plus opportune.

>> Plus d'infos sur mc.be/prestataires

Spiritualité : où en sont les Belges ?

Dans notre monde en mutation, qu'est-il advenu de la spiritualité ? Comment les femmes et les hommes vivent-ils les questions de sens ? Le magazine *L'Appel* et le professeur Olivier Servais ont réalisé un grand sondage auprès des Belges francophones. Résultat : la plupart des adultes se posent des questions existentielles. Mais ce ne sont plus les grandes religions qui les aident a y voir clair.

© Istock

Pour près de trois quarts des 650 francophones sondés, le sens de la vie occupe une place importante dans leurs réflexions et ce, quel que soit leur genre, leur âge ou leur niveau d'enseignement. Les principales questions qu'ils se posent ? La vie après la mort, l'identité (qui suis-je ?), la place de l'Homme dans le monde et l'avenir de l'humanité. Cette quête spirituelle émerge dans des contextes précis. Les répondants citent en premier lieu le décès ou la maladie d'un proche, ensuite – et par ordre décroissant d'importance – un drame sociétal, la naissance d'un enfant, une catastrophe écologique, une séparation, une réorientation professionnelle.

> *"Vivre en harmonie avec soi-même"* et *"être au service des autres"* arrivent en tête (94 et 90%)...

La crise sanitaire actuelle peut certainement être considérée comme une de ces occasions. Mais, souligne Olivier Servais, professeur à l'UCLouvain et spécialiste de la sociologie des religions, *"il est trop tôt pour mener une étude concernant les répercussions de cet événement sur la spiritualité. Les évolutions dans ce domaine sont généralement lentes. L'incertitude doit d'abord se stabiliser."*

Le sondage s'est aussi intéressé aux valeurs. L'amour arrive en tout premier lieu et la liberté suit, sauf chez les moins de 25 ans, pour lesquels cet ordre est inversé. Suivent la justice, la fraternité, et en cinquième lieu, la foi religieuse. *"L'amour a toujours été en tête des sondages depuis qu'on a commencé à en faire, dans les années 70,* précise Olivier Servais. *Mais ce que ce mot recouvre a pu évoluer en cinquante ans."*

Quant à ce qui leur parait le plus important dans leur vie, les répondants francophones affichent une certaine ambivalence : *"vivre en harmonie avec soi-même"* et *"être au service des autres"* arrivent en tête (94 et 90%), talonnés par *"être à l'écoute de son corps et de ses besoins"* et *"s'ouvrir et se relier aux autres"* (85 et 80%). Même observation pour les raisons qui poussent à s'engager dans une recherche spirituelle : *"pour trouver la paix intérieure"* côtoie *"œuvrer à un monde meilleur"*, l'un pouvant sans doute renforcer l'autre et réciproquement.

La spiritualité est essentiellement vécue à travers des temps de silence, la prière et la méditation, mais pour certains, elle passe aussi par le contact avec la nature, la lecture, ou des gestes comme allumer une bougie. Olivier Servais souligne cependant : *"Avec la fermeture des lieux de culte durant la crise sanitaire, la spiritualité a dû se vivre de façon plus solitaire ces derniers mois".*

// AJL

>> **Les résultats complets du sondage peuvent être obtenus au prix de deux euros. Tél. : 04/341.10.04 • magazine-appel.be**

Médicaments en pénurie pour un ménage sur quatre

Les problèmes de disponibilité des médicaments sont de plus en plus fréquents, dénoncent ensemble Test Achats et la MC, à la suite d'un sondage réalisé auprès de plus de 2.100 Belges. Près d'un répondant sur deux, confronté à la pénurie, déclare avoir eu plus de symptômes ou de problèmes de santé. Sans compter les coûts additionnels.

28,5% des ménages ont été confrontés à la pénurie de médicaments au moins une fois ces deux dernières années, ressort-il d'un sondage réalisé par Test Achats en novembre dernier. Une alternative existe heureusement dans la plupart des cas. Il n'empêche. Cette situation ne va pas sans causer de désagréments. Un patient sur deux cite l'angoisse et le stress. Un tiers des répondants concernés évoque une aggravation des symptômes. Près d'un sur cinq a dû interrompre son travail et la même proportion déclare avoir subi des effets secondaires à la suite du nouveau médicament. Chez près d'un tiers des répondants concernés, la pénurie a entraîné un surcoût lié au nouveau médicament : 26 euros en moyenne. Ces constats sont partagés par la MC qui reçoit de plus en plus de plaintes de membres impactés par la pénurie de médicaments.

© Istock

L'analyse de la très longue liste des pénuries relevées par l'Agence fédérale des médicaments et des produits de santé (AFMPS) (1), révèle que les médicaments génériques et les médicaments plus anciens sont les plus touchés. Quasi aucun nouveau produit vendu à un prix très élevé n'est concerné. L'explication est à chercher du côté des firmes pharmaceutiques qui tentent de réduire les coûts au maximum : transfert d'une grande partie de la production en Asie, concentration de la production sur un nombre réduit de sites, limitation drastique des stocks, etc. Le moindre grain de sable dans un maillon de la chaîne risque alors d'impacter lourdement le reste de celle-ci.

Pour Test Achats et la MC, il est temps que les pouvoirs publics prennent cette problématique à bras le corps, car ce n'est ni aux patients ni à la société de supporter les conséquences financières des pénuries, mais bien aux firmes pharmaceutiques. *"La santé est un bien commun de valeur inestimable. La crise sanitaire actuelle l'illustre douloureusement. Il est inconcevable que la recherche du profit illimité de ces firmes se réalise en toute impunité et au détriment de la santé de nos concitoyens et à charge de la société"*, s'insurge Elisabeth Degryse, Vice-Présidente de la MC.

// JD

(1) pharmastatut.be fournit des informations précises sur les médicaments en pénurie.

Grands-parents 2.0 : tout un art !

Aujourd'hui, 60% des plus de 50 ans seraient grands-parents. Souvent oublié mais pourtant essentiel, leur rôle n'est pas toujours reconnu à sa juste mesure. Dans une nouvelle brochure intitulée *"Les grands-parents d'aujourd'hui, de nouveaux héros ?"*, l'ASBL Question Santé s'est tournée vers certains d'entre eux pour cerner leurs espoirs, mais aussi leurs tristesses.

Les grands-parents du 21e siècle ne sont plus ceux d'hier. Ils ont changé d'image, de rôle, de position au sein de la famille et de la société. Être papy ou mamy n'est plus considéré comme un simple statut mais comme un projet de vie à réussir. Bien souvent, ces nouveaux grands-parents sont encore actifs, impliqués dans le monde du travail ou le secteur associatif. Aussi, ils ont encore souvent leurs propres parents. Ils doivent apprendre à jongler entre plusieurs générations qui, toutes, ont des demandes, des besoins ou des exigences à leur égard. Ils sont devenus ce qu'on nomme la *"génération sandwich"*, qui hérite souvent d'un gros cahier de charges de la part des enfants devenus parents : il faut être *"cool"* tout en respectant les consignes parentales et, surtout, être disponible sans limite pour jouer, lire, contrôler les devoirs, ou encore servir de taxi.

Au travers de nombreux témoignages de grands-parents, Question Santé s'interroge : Est-il simple d'accepter que ses propres parents aient encore une vie d'adulte en dehors de la famille ? Les grands-parents ont-ils droit à un épanouissement personnel au détriment de la sphère familiale ? Le rôle de soutien qu'on aimerait leur attribuer est-il "obligatoire" ? Beaucoup d'entre eux disent vouloir aider leurs enfants et occuper une place dans la vie de leurs petits-enfants. D'autres, à l'inverse, entendent vivre sans trop de contraintes familiales, sans laisser s'éteindre leurs rêves personnels avant qu'il ne soit trop tard et pas au profit d'une place de *baby-sitter* attitrée. Mais dire "non" à l'accueil de petits-enfants n'est pas aisé et est souvent culpabilisant. Comment refuser les demandes d'aide sans être considéré comme un égoïste ou un parent et un grand-parent négligent ? Par l'intermédiaire de cette brochure, Question Santé propose une médiation : l'éloignement imposé par la crise sanitaire ne serait-il pas l'occasion de dresser un bilan en vue d'un meilleur équilibre pour tous ?

© Istock

// JM

>> ***"Les grands-parents d'aujourd'hui, de nouveaux héros ?".*** **La brochure est téléchargeable gratuitement sur questionsante.org. Elle peut être commandée par courrier (rue du Viaduc, 72 – 1050 Bruxelles), par téléphone (02/512.41.74) ou via info@questionsante.org.**

© Istock

Alimentation

Viser l'assiette, pas à côté !

Les compléments alimentaires ont-ils une véritable plus-value pour notre santé ou servent-ils d'abord à engraisser les firmes qui les produisent ? Les meilleurs nutriments sont d'abord ceux qui se trouvent dans notre assiette, rappellent les experts.

Dans *Soleil vert,* film d'anticipation tourné à l'aube des années 70, les humains ont arrêté de manger, l'absorption d'une pilule leur permettant de subvenir à l'ensemble de leurs besoins nutritionnels journaliers. Sans glisser dans le scénario de science-fiction, le marché des compléments alimentaires entretient ce fantasme. Un comprimé pour améliorer la mémoire, une capsule pour doper la concentration, une autre pour garder une peau lisse et une chevelure flamboyante... *"On vit dans une société de l'instantané, du tout, tout de suite. On cherche la pilule magique qui répondra à nos besoins sans que nous n'ayons plus à nous tracasser de rien,* observe Sylvie Copine, médecin-nutritionniste sur le site Sainte-Élisabeth du CHU Namur. *Mais en principe, une alimentation équilibrée et diversifiée suffit amplement à apporter tous les nutriments dont notre corps a besoin. Mangeons d'abord équilibré, des produits frais et de saison, les moins transformés possible."*

Consommés de façon intelligente et raisonnable, tous les compléments alimentaires ne sont certainement pas dénués d'intérêt. Certains peuvent même être prescrits sous forme de médicaments pour traiter des pathologies. Mais la première source doit toujours, et avant tout, rester une alimentation diversifiée, rappelle également le Conseil supérieur de la Santé, qui a étudié les habitudes alimentaires et les causes de décès en Belgique pour édicter des recommandations alimentaires simples : manger des céréales complètes, des fruits, des légumes frais et une petite poignée de graines ou de fruits à coque tous les jours, plus des légumineuses au moins une fois par semaine. (1)

Les vitamines, des molécules puissantes

Cian déteste les fruits et les légumes, la verdure le rebute. À 13 ans, ce jeune Américain commence à perdre la vue. Il faudra trois ans aux médecins pour comprendre le lien entre sa maladie mystérieuse et son alimentation gravement carencée. Quelques simples comprimés de vitamine A permettront de sauver l'œil qui lui reste.

Changement de décor. Nous sommes en 1913, un froid glacial balaie l'Antarctique, où Douglas Mowson et Xavier Mertz en sont réduits à manger leurs chiens de traineau pour survivre. Suite à quoi les explorateurs... décèdent. La vitamine A présente en de grandes quantités dans le foie des animaux a provoqué une hypervitaminose toxique.

"On essaie de faire d'une molécule le Saint Graal alors que la richesse de notre alimentation, c'est la diversité."
S. Copine

À travers ces deux exemples extrêmes, le physicien australien Derek Muller, auteur d'un documentaire fouillé sur les vitamines (2) démontre à quel point ces molécules, à la fois source de vie, mais potentiellement toxiques à haute dose, sont puissantes. Ainsi, la vitamine D, qui contribue à la calcification des os et au bon fonctionnement du système immunitaire (voir encadré) peut, en surdose, entraîner des troubles neurologiques et des problèmes rénaux. Les antioxydants, dont les effets bénéfiques sur la prévention des cancers ont été démontrés, perdent leur pouvoir protecteur, voire, peuvent favoriser les phénomènes d'oxydation au-delà d'un certain taux. Chez les fumeurs, la complémentation en bêtacarotène, vitamine pourtant si utile pour le maintien de la vue et des tissus cellulaires, augmente le risque de cancer du poumon... (3)

Heureusement, les dosages des compléments alimentaires (acides gras, vitamines, minéraux, micro ou macronutriments) sont bien encadrés par les autorités sanitaires. En Belgique, la mise sur le marché de ces produits doit faire l'objet d'une notification auprès du SPF santé publique, qui en contrôle l'origine et le contenu. Depuis les années 2000, les assertions publicitaires sont également encadrées par la législation. Plus question de vanter les mérites d'un complément sans en avoir apporté la preuve scientifique... *"Il y a une trentaine d'années, on trouvait un peu de tout et n'importe quoi sur le marché, le cadre législatif a permis d'évoluer dans le bon sens"*, se félicite Jean Neve, professeur en pharmacologie et en nutrition à l'ULB, également président du Conseil supérieur de la Santé. L'expert invite toutefois à rester vigilant face à certains praticiens qui *"vendent des produits sous le manteau ou prescrivent des méga-doses"*. Sans mâchers ses mots, il pointe la collusion entre certains nutritionnistes, des laboratoires d'analyse et des fabricants de compléments. *"On vend aux gens des analyses inutiles et coûteuses (NDLR certaines prises de sang non remboursées coûtent jusqu'à 400 euros). C'est une triade mafieuse dont le but est de faire consommer des analyses et des pilules miracles."* Membre de la Société belge des médecins-nutritionnistes, Sylvie Copine plaide pour un encadrement de la profession. Si le titre de diététicien s'obtient à l'issue d'une formation de trois ans et celui de médecin-nutritionniste après une spécialisation universitaire, *"n'importe qui en revanche peut suivre une soi-disant formation sur internet et mettre une plaque nutritionniste sur sa porte pour compléter ses fins de mois"*. Des formations derrière lesquelles on retrouve parfois... des fabricants de compléments.

"Le nutritionnisme a scientifisé à l'extrême et déconstruit l'acte alimentaire."
A. Fardet

L'alimentation, plus large que la nutrition

Les premières recherches sur la nutrition démarrent après 1850. Successivement, on découvrit les protéines, les glucides, les lipides, les fibres, les minéraux, les vitamines. Ce qui permit de lutter contre des maladies liées à des carences graves comme le rachitisme (vitamine D) ou le scorbut (vitamine C), presque éradiquées aujourd'hui dans nos sociétés développées. Avec l'émergence des maladies chroniques (diabète, accident vasculaire et cérébral, cancer, etc.), vint le temps des recommandations diététiques : le gras, le sucre, le sel et une série d'autres aliments jugés malsains sont progressivement mis au banc des accusés. À partir des années 1990, la nutrition se focalise ensuite sur les aliments à promouvoir : fibres, acides gras oméga-3, bêta-carotène, antioxydants, etc. *"Mais force est de constater qu'à travers le monde, et en dépit de la mise sur le marché de quantité d'aliments fonctionnels censés améliorer notre santé, la prévalence des maladies chroniques non transmissibles n'a pas diminué mais au contraire explosé"*, écrit Anthony Fardet, chargé de recherche à l'université de Clermont Ferrand. (4)

Car l'alimentation est bien plus que la nutrition. Si les compléments alimentaires reproduisent fidèlement des molécules qui existent à l'état naturel à partir de procédés chimiques (on peut, par exemple, produire des vitamines à partir de combustibles fossiles), les bénéfices ne sont pas identiques. Les interactions entre les nutriments sont complexes et, à dose équivalente, un nutriment sera mieux absorbé dans un "vrai repas" (effet matrice). *"On essaie de faire d'une molécule le Saint Graal alors que la richesse de notre alimentation, c'est la diversité"*, observe Sylvie Copine. Plus globalement, l'acte de cuisiner, le plaisir de se poser à table, de partager un moment convivial, contribuent également à nous maintenir en bonne santé. *"Le nutritionnisme a scientifisé à l'extrême et déconstruit l'acte alimentaire en supprimant progressivement la multi-dimensionnalité protectrice de cet acte quotidien"*, conclut Anthony Fardet.

// SANDRINE WARSZTACKI

La vitamine D prévient-elle le Covid ?

Tribunes et cartes blanches ont contribué à rendre la vitamine D très médiatique ces dernières semaines. Des études ont montré que les patients souffrant du Covid, en particulier dans ses formes graves, étaient plus souvent carencés en vitamine D. De là à conclure que la prise de compléments en vitamine D pourrait jouer un rôle dans la lutte contre la pandémie, il y a un pas que les experts belges du Conseil supérieur de la Santé se gardent bien de franchir. Dans un avis qui vient d'être publié, le Conseil rappelle que *"aucune des études disponibles ne démontrent que l'administration de vitamine D à dose modérée ou plus élevée puisse prévenir d'une manière ou d'une autre le Covid-19 ainsi que l'évolution vers des formes plus graves de la maladie"*. Le taux de Vitamine D est aussi lié au mode de vie : les personnes âgées, moins actives ou qui s'alimentent mal, sont plus souvent carencées. Corrélation n'étant pas causalité, ces groupes sont aussi plus représentés dans les patients du Covid pour bien des raisons. Pour pouvoir prouver l'efficacité de la vitamine D contre le Covid, des essais cliniques sérieux doivent être menés.

Les effets de la vitamine D sur le renforcement de l'immunité sont avérés. Si l'alimentation est une bonne source de vitamine D (poissons gras, œufs, fromage, viande), une des spécificités de cette hormone est d'être aussi produite par l'action du soleil sur la peau. Résultat, en hiver, 80% de la population belge en manque et des compléments peuvent effectivement se révéler utiles pour combler cette carence. Dans le cadre de son avis sur le Covid plus spécifiquement, le Conseil de la Santé recommande pour les sujets dont le statut en vitamine D est souvent faible (personnes âgées institutionnalisées, femmes enceintes, personnes à la peau foncée et/ou certains végétariens), de procéder à l'évaluation de leur statut en vitamine D et, en fonction des résultats, de prendre de façon régulière 10 à 20 microgrammes (400 à 800 UI) de vitamine D par jour.

En 2020, les ventes de vitamine D ont augmenté de 80% selon les chiffres du syndicat des compléments alimentaires en France. *"En période de crise, il est tentant de s'accrocher à des solutions rapides et miraculeuses, mais elles sont presque toujours trop belles pour être vraies, mettent en garde les experts belges. Des nutriments et de nombreux autres produits naturels sont souvent évoqués parce qu'ils donnent l'illusion d'être inoffensifs. Hélas, on assiste parfois à une exploitation éhontée de cette aspiration bien compréhensible."*

L'avis complet du Conseil supérieur de la Santé est consultable sur :
health.belgium.be > Avis 9620 - vitamine D, Zinc et Covid-19

(1) "Recommandations pour la population belge adultes", Conseil supérieur de la Santé 2019.
(2) "Vitamines, fantasmes et vérités" en VOD sur boutique.arte.tv.
(3) "Recommandations nutritionnelles pour la Belgique – 2016", Conseil supérieur de la Santé, septembre 2016.
(4) "Le nutritionnisme, ou quand les nutriments passent avant l'aliment", Anthony Fardet, *The Conversation*, 17 décembre 2020.

Éthique

"L'individu n'est rien sans la collectivité"

La réflexion éthique peut nous aider à tourner le dos à nos penchants individualistes en cultivant notre être social, plaide Laurent Ravez, professeur à la Faculté de sciences et de médecine de l'Université de Namur, dans un ouvrage consacré à l'éthique de la santé publique. Échanges autour de grands enjeux de santé actuels.

Laurent Ravez, professeur à la Faculté de sciences et de médecine de l'Université de Namur.

En Marche : Tout en étant préoccupée par la santé des individus, la santé publique vise le bien commun. En quoi des repères éthiques sont-ils importants et utiles ?

Laurent Ravez : On vit dans un monde où les droits individuels sont placés au-dessus de toute considération. Dans le domaine de la santé, on a mis en avant la défense des droits du patient face aux médecins et aux institutions de soins. C'est une bonne chose qu'on s'inquiète de l'autonomie du patient, qu'on lui demande son consentement éclairé, etc. Mais on oublie que l'être humain est un être social et que la collectivité est essentielle pour la santé. Ce qui donne à l'individu des responsabilités et des obligations. La pandémie que nous traversons montre bien à quel point nous avons du mal à nous mobiliser pour la santé publique. On brandit souvent la sacro-sainte liberté pour refuser les contraintes sanitaires, mais on entend peu parler des exigences liées à la vie en collectivité. Il ne s'agit pas ici de moralisation, mais d'une prise de conscience qu'on n'est rien sans la communauté. Nous sommes chacun à la fois victimes et vecteurs potentiels de la maladie. En tant que victimes, nous devons être écoutés, consolés, soignés... Mais en tant que vecteurs, nous devons accepter que la collectivité prenne à notre égard des mesures sanitaires raisonnables pour nous empêcher de nuire aux autres.

Le risque d'abus de la contrainte en matière sanitaire renforce la nécessité d'une réflexion éthique.

EM : Toute la question est de savoir ce qu'on entend par "mesures raisonnables".

LR : L'épidémie nous a fait basculer dans un monde dans lequel nous n'aurions jamais imaginé vivre auparavant. Le risque d'abus de la contrainte en matière sanitaire renforce la nécessité d'une réflexion éthique. Plusieurs conditions doivent être rencontrées pour légitimer l'application de mesures restrictives.

Premièrement, la menace en matière de santé doit être significative, étayée sur le plan scientifique et évaluée dans de justes proportions. Deuxièmement, il faut que les mesures aient prouvé leur efficacité pour réduire le risque. Les bénéfices attendus doivent être mis en balance avec les conséquences négatives possibles. Enfin, les mesures coercitives doivent être proportionnelles à la menace et les moins restrictives possibles. C'est sans doute ici que les critiques sont les plus virulentes à l'égard des autorités politiques, en dépit des dispositifs d'aide et de compensation mis en place pour les personnes les plus durement touchées par les mesures sanitaires. La perte de confiance se manifeste aussi à l'égard de la science mais il y a un profond malentendu. On exige d'elle ce qu'elle ne peut offrir : des certitudes.

EM : La montée des scepticismes face à la vaccination pose-t-il un problème éthique ? Vous utilisez le terme de "passager clandestin" pour éclairer la réflexion. De quoi s'agit-il ?

LR : Cette question, qui anime en particulier les débats sur la vaccination obligatoire des enfants contre des maladies infectieuses graves, est plus compliquée qu'il n'y parait. Le "passager clandestin" est quelqu'un qui profite des avantages sociaux offerts par la vaccination – l'immunisation collective – sans y avoir contribué lui-même. Est-ce acceptable d'un point de vue éthique ? Certains disent qu'en acceptant cet état de fait, on va vers la catastrophe car on décourage ceux qui se font vacciner. D'autres jugent acceptable que certaines personnes refusent la vaccination. Il s'agit là d'une vision à court terme. À long terme, le risque existe que la couverture vaccinale ne soit plus suffisante pour amener une immunité collective. Ce qui signe le retour de certaines maladies qui semblaient quasi-éradiquées dans nos pays. Les "anti-vaccins" ont du mal à comprendre qu'ils ne sont pas que des individus isolés.

© Istock

On a tendance à oublier que la collectivité est essentielle pour la santé.

EM : Vous prenez l'exemple du tabagisme pour illustrer l'importance d'intégrer une réflexion éthique dans les campagnes de promotion de la santé. C'est-à-dire ?

LR : Pour le non-fumeur, le tabac représente une nuisance dont il faut se protéger. Et pour le fumeur, il est une source de plaisir et de liberté à préserver. L'éthique consiste à reconnaître ces deux visages du tabagisme et à analyser objectivement les valeurs sous-jacentes, sans jugement ni moralisation. Le fumeur est à la fois victime et vecteur. Victime d'un environnement qui le pousse à fumer, d'une industrie qui l'a trompé, d'une addiction dont il ne peut se défaire... Et vecteur de nuisances et de produits toxiques pour son entourage.

La protection des non-fumeurs est le principal outil de la lutte contre le tabagisme. Les acteurs de la promotion de la santé font aussi appel à la *"dénormalisation de l'usage du tabac"*, en faisant sortir de la sphère des comportements socialement valorisés ceux qui sont jugés dangereux. De telles campagnes risquent cependant d'être stigmatisantes et injustes car ce sont les populations les plus défavorisées qui fument le plus. Celles-ci seraient pointées du doigt à la fois parce qu'elles fument et parce qu'elles sont pauvres. L'éthique permet d'interroger la cause des causes. Pourquoi fume-t-on plus dans les milieux défavorisés que dans les classes sociales aisées ? Plus largement, qu'est-ce qui, dans les conditions de vie, mène à telle ou telle maladie ?

Les gens qui théorisent sur la responsabilisation du patient à outrance oublient toutes les conséquences que cela peut avoir.

EM : D'aucuns estiment que, lorsque la responsabilité du patient est engagée dans son mauvais état de santé (tabac, alcool...), la société n'a pas (plus) à financer ses soins. L'éthique apporte-t-elle des balises dans ce débat ?

LR : À nouveau, il faut s'interroger sur la cause des causes. Le patient est avant tout victime de sa maladie. Responsabiliser la personne, où cela commence-t-il et surtout où cela s'arrête-t-il ? On adopte tous des comportements qui peuvent mener à des maladies. La responsabilité individuelle risque d'aboutir à une perte de confiance envers le monde médical. S'il commence à nous juger au lieu de nous soigner, cela va être catastrophique. On n'ira plus consulter le médecin.

Les gens qui théorisent sur la responsabilisation du patient à outrance oublient toutes les conséquences que cela peut avoir. À moins qu'ils n'en tirent prétexte pour se débarrasser de patients compliqués...

EM : Le prix exorbitant des médicaments dit innovants est un autre enjeu éthique émergent. Il y a quelques temps, la firme Novartis a annoncé qu'un médicament à près de deux millions d'euros ferait l'objet d'une loterie pour savoir quel enfant en bénéficierait gratuitement... Quelles réflexions ce cas vous inspire-t-il ?

LR : On demande à des parents qui ont perdu à la loterie de la vie – leur enfant est né avec une maladie très rare – de retenter leur chance à la loterie de la firme ! On atteint ici le paroxysme de la logique de business qui a envahi le secteur pharmaceutique. Mais laisser mourir un enfant alors qu'un médicament peut le guérir est insupportable.

Les pouvoirs publics raisonnent, quant à eux, avec une éthique utilitariste : les choix dans les dépenses doivent profiter au plus grand nombre. Mais cette logique se heurte à une autre : chaque vie compte, peu importe le prix à payer... Il est intéressant de voir cette seconde logique émerger des discours politiques en cette période de crise sanitaire : faire la guerre au Covid-19 et sauver des vies sont la priorité n°1, quel qu'en soit le coût pour les finances publiques... Des moyens budgétaires colossaux sont mobilisés alors que nous avons connu des décennies d'austérité. Une révolution en quelque sorte. Reste cette préoccupation essentielle : faire des vaccins un bien commun et sortir les médicaments et soins de santé d'une logique commerciale intenable.

EM : Respect des libertés individuelles et recherche du bien commun. Comment sortir de ce dilemme ?

LR : Au lieu d'opposer ces deux valeurs, ne devrait-on pas accepter l'idée que les libertés individuelles ne prennent sens qu'au sein d'un réseau social marqué par la solidarité ? La morale *Ubuntu*, que partagent la plupart des peuples africains au sud du Sahara, pourrait nous guider dans cette voie. Pour eux, l'individu a certes des droits inaliénables mais les intérêts de la communauté prévalent toujours sur ceux des individus. L'autonomie individuelle est importante mais la recherche du bien commun sera toujours prioritaire. Il s'agit d'accepter que l'être humain n'est jamais autant humain qu'au sein d'une communauté...

// ENTRETIEN : JOËLLE DELVAUX

Les maladies des sans voix

Dans son ouvrage, Laurent Ravez décrit pourquoi la bioéthique – tout comme la recherche médicale – a longtemps ignoré les maladies infectieuses. Cette discipline est apparue après-guerre, à une époque où l'on pensait que les maladies infectieuses allaient disparaître d'elles-mêmes grâce aux vaccins et aux antibiotiques. Ce désintérêt s'explique aussi par le fait qu'il s'agissait de maladies associées à la pauvreté, aux "sans-voix" : lèpre, tuberculose... Seuls semblaient concernés les pays tropicaux ou les couches défavorisées des pays occidentaux. L'irruption du Sida/VIH dans nos sociétés a marqué un retour d'intérêt pour les maladies infectieuses, dès lors que tout le monde pouvait être contaminé par ce virus. Ébola a suivi la même trajectoire. On a commencé à s'en préoccuper réellement quand le virus a touché des ressortissants étrangers et menacé de contaminer la population des pays riches.

Le bioéthicien souligne que les populations défavorisées paient le plus lourd tribut face à toutes ces maladies contagieuses. Il fait le même constat pour les maladies chroniques - non transmissibles - qu'on présente un peu vite comme des maladies de l'opulence. *"Ces deux types de maladies ont en commun d'être plus prégnantes parmi les populations pauvres en raison des comorbidités liées à la santé,* dit-il. *D'où l'importance, pour l'éthique de la santé publique, de remettre au-devant de la scène les déterminants de la santé et de prendre conscience de l'importance de la justice sociale, de l'éthique environnementale, notamment en lien avec les menaces climatiques".*

//JD

>> ***Introduction à l'éthique de la santé publique*, Laurent Ravez, 262 p, 2020, Ed Sauramps Médical, 30 EUR. Disponible en librairie et sur livres-medicaux.com**

Aidants proches

Des services pour améliorer le bien-être

© Istock

60% des adultes qui, au quotidien, aident un membre de la famille en perte d'autonomie ne recourent à aucun service de soutien ou de répit. C'est ce que montre une étude menée par la MC et l'UCLouvain auprès de 500 aidants proches. L'absence de besoins est le plus souvent évoquée comme motif de ce non-recours. Mais le manque d'informations, la pression morale et sociale, le coût et la disponibilité des services sont également en cause.

"Nous voyons à travers cette recherche que, *dans l'ensemble, les aidants se portent plutôt bien. Ils sont relativement peu épuisés émotionnellement et disent trouver de l'accomplissement dans leur rôle"*, lance d'emblée Pierre Gérain, chercheur au Laboratoire Scalab à l'université de Lille et à l'Institut de recherches en sciences psychologiques de l'UCLouvain. *"On a tendance à pointer les situations particulièrement compliquées où les aidants vont mal. Heureusement, quand on prend un échantillon large, on voit que les aidants rapportent une santé perçue 'plutôt moyenne'. Mais derrière elle, se cache une réalité très diversifiée. Certaines personnes vont extrêmement mal et d'autres, à l'inverse, tout à fait bien. Comprendre ce qui détermine le bien-être des aidants proches et explorer les raisons de (non) recours aux services de soutien et de répit étaient donc les deux objectifs de notre recherche".*

Des situations très variées

L'étude a porté sur les aidants vivant sous le même toit que la personne aidée. Pour ce faire, 26.700 aidants potentiels, membres de la MC, ont été contactés par courriel en janvier 2020. Près de 500 personnes, qui forment un bon panel de la population aidante, ont accepté de répondre à un questionnaire en ligne : un peu plus de la moitié sont des femmes et l'âge moyen est de 58 ans, avec une fourchette large de 18 à 87 ans.

Le bien-être de l'aidant est fortement influencé par le degré d'autonomie de la personne aidée ou la présence de comportements problématiques.

Quant aux personnes aidées, près de deux tiers sont des femmes. Leur âge moyen est de 60 ans, avec un éventail large de 3 à 99 ans. Il s'agit le plus souvent du conjoint de l'aidant (42%), de son parent (28%) ou de son enfant (22%). Les problèmes de santé de la personne aidée sont principalement les maladies chroniques (diabète, sclérose en plaque, épilepsie...) (28%), le handicap physique (24%), la perte d'autonomie (20%) ou une maladie neurodégénérative (16%).

Entre fardeau et satisfaction

Premier enseignement : le bien-être de l'aidant est fortement influencé par le degré d'autonomie de la personne aidée ou la présence de comportements problématiques (agressivité, violence). Mais la manière dont l'aidant évalue la situation dans laquelle il vit est tout aussi déterminante que ces facteurs objectifs. L'aidant ressent-il son rôle comme un fardeau ou, à l'inverse, y trouve-t-il une source de satisfaction, voire une manière de s'accomplir ?

"Prenons l'exemple d'une personne confrontée aux comportements déambulatoires de son conjoint, explique Pierre Gérain. *Cette personne s'épuise au jour le jour et perçoit sa situation comme particulièrement difficile. Pourtant, elle se sent aussi utile et proche de son conjoint. La satisfaction qu'elle tire de son rôle d'aidant la protège de l'épuisement émotionnel. On se retrouve donc dans une situation où être aidant est, tout à la fois une source de satisfaction et, une source de détresse, ce qui reflète bien le délicat équilibre que ce rôle peut représenter".*

Les auteurs de l'étude plaident pour que ce ressenti subjectif soit pris en compte par les services de soutien pour évaluer les besoins d'aide. *"Deux situations comparables peuvent amener des réponses différentes. Les besoins ne seront pas les mêmes selon la manière dont l'aidant vit son rôle"*, précise le chercheur.

Des services d'aide peu sollicités

"Il est important de lever les barrières subjectives qui empêchent des aidants en détresse de s'appuyer sur les ressources précieuses que sont les services de soutien et de répit."

Deuxième constat : les services de soutien et de répit (voir ci-dessous) sont trop peu utilisés par les aidants. Un tiers ont recours à au moins un service de soutien. L'aide-ménagère est la plus courante (65%), suivie par l'aide familiale (38%), l'aide à la mobilité (21%) et la livraison de repas (20%). Les aidants ont également recours à d'autres formes d'aide (27%), incluant principalement les services infirmiers pour la toilette et la télévigilance.

Le recours aux services de répit est moins fréquent encore. Un peu plus d'un aidant sur dix a déjà fait appel à un tel service, qu'il s'agisse de répit institutionnel (court séjour en maison de repos, maison de vacances et de convalescence, centre de jour...) ou de garde à domicile.

Les personnes recourant aux services de soutien ou de répit aident des individus dont la perte d'autonomie est davantage accentuée que pour les autres. Elles sont confrontées à une situation compliquée mais leurs difficultés émotionnelles et physiques ne semblent pas plus aiguës pour autant, constatent les auteurs de l'étude. On peut y voir la preuve que ces services professionnels jouent un rôle efficace ou, en tout cas, permettent de maintenir une forme d'équilibre.

Des barrières à lever

A contrario donc, la majorité des aidants n'a pas recours à des services de soutien et de répit. Pris ensemble, 60% des aidants interrogés n'ont recours ni à l'un, ni à l'autre. La raison la plus couramment évoquée (plus d'un tiers des répondants) est l'absence de besoin, la perception étant que *"tout va bien à l'heure actuelle, la situation est gérable"*. D'autres justifications suivent rapidement : manque d'informations, indisponibilité des services, coût trop élevé, réticences personnelles et sentiment de culpabilité, désapprobation de l'entourage, pressions de la part du proche, etc.

"Il faut certainement améliorer l'information et renforcer l'accessibilité des services, notamment en assurant un maillage sur tout le territoire, plaide Pierre Gérain. *Il est de la responsabilité des pouvoirs publics de soutenir les initiatives existantes et de mener une politique coordonnée d'aide aux personnes et de maintien à domicile. Mais il est tout aussi important de lever les barrières subjectives qui empêchent des aidants en détresse (ou en passe de le devenir) de pouvoir s'appuyer sur les ressources précieuses que sont les services de soutien et de répit"*, conclut le chercheur.

// JOËLLE DELVAUX

>> *"Comprendre les aidants proches, leur bien-être et leur recours aux services de soutien et de répit"*, Pierre Gérain – UCLouvain, Université de Lille et Hervé Avalosse – service d'études ANMC, MC Informations, janvier 2021. A lire sur mc.be (actualité)

Qui sont les aidants proches ?

Les aidants proches sont des personnes qui fournissant une assistance permanente à un membre de la famille ou un ami en perte d'autonomie à cause d'une maladie, d'un handicap ou de toute autre limitation liée à son état de santé.

Être aidant peut couvrir un spectre large d'activités, allant de faire les courses pour la personne jusqu'à faire sa toilette intime, en passant par la coordination des différents professionnels de santé. En Belgique, 12% de la population adulte peut être considérée comme aidante. Cette proportion, déjà importante, est amenée à augmenter dans les décennies qui viennent avec le vieillissement de la population. Parallèlement, l'évolution démographique tend vers la diminution du "ratio aidant/aidé", avec moins de personnes disponibles pour fournir de l'aide.

La MC aux côtés des aidants proches

Les membres de la MC en ordre de cotisation bénéficient d'une offre complète de services pour répondre à leurs besoins en cas de perte d'autonomie, pour eux et leurs proches.

Dans chaque région, un conseiller en autonomie fournit gratuitement écoute, information et aide. Il accompagne la personne et son (ses) aidant(s) dans la définition de solutions adaptées à leur situation. En cas de besoin d'aides techniques ou d'aménagement du domicile de la personne en perte d'autonomie, Solival offre gratuitement des conseils personnalisés.

La MC intervient aussi financièrement dans des services de soutien : les tickets modérateurs de soins infirmiers à domicile sont 100% remboursés lorsque le membre fait appel aux services d'Aide & Soins à Domicile. Un remboursement jusqu'à cinq euros par soin est accordé en cas d'appel aux services d'une aide familiale ou d'une garde à domicile partenaire de la MC pour la toilette. De plus, jusqu'à 250 euros par an sont octroyés pour la prise en charge d'une personne en perte d'autonomie par les services suivants : garde à domicile, court séjour de répit, séjour en centre de soins de jour et structure d'accueil de jour. Une intervention de quatre euros par mois est aussi accordée dans les frais d'abonnement d'un appareil de télévigilance Vitatel.

Bien d'autres avantages et services sont octroyés aux membres de la MC : Hospi solidaire, intervention dans les consultations psychologiques, les séjours de convalescence, réductions sur les séjours de vacances organisés par Altéo, Enéo et Ocarina, réductions à l'achat de matériel médical dans les magasins Qualias...

Par ailleurs, en tant qu'aidant proche, il est possible d'introduire une demande de reconnaissance auprès de sa mutualité. Un congé spécifique "aidant proche" d'un mois à temps plein (plus long à temps partiel) est accessible sous conditions aux aidants d'une personne souffrant d'un certain degré de dépendance. Plus d'informations auprès du service social de sa mutualité.

>> Plus d'infos : 0800 10 9 8 7 (aussi le samedi de 9 à 13h), par *chat* sur mc.be ou sur mc.be/autonomie

Des services utiles à l'aidé et l'aidant

Les services de soutien se caractérisent par un accompagnement régulier visant à remplacer l'action de l'aidant dans une ou plusieurs tâches d'aide au quotidien : ménage, soins d'hygiène, repas, surveillance... Les services de répit, quant à eux, permettent à l'aidant de prendre, épisodiquement, une pause dans son rôle afin d'avoir du temps libre. Cela peut durer quelques heures, une journée ou plus longtemps.

Il est souvent pointé que les aidants devraient avoir recours davantage à ces services, que ce soit pour prendre plus de temps pour eux ou pour éviter de recevoir trop tard l'aide dont ils avaient besoin. Quoi qu'il en soit, le recours à ce type de service apparait comme un élément-clé dans le maintien à domicile de la personne aidée sur le long terme, du fait de l'installation graduelle de services qui évolueront avec les besoins.

>> Plus d'infos auprès de l'ASBL Aidants proches au 081/30.30.32 (Wallonie), au 02/474.02.55 (Bruxelles) ou sur aidants-proches.be. S'adresser aussi au service social de sa mutualité pour des conseils personnalisés.

PETITES ANNONCES

COMMENT INSÉRER UNE PETITE ANNONCE ?

Grille tarifaire selon la rubrique :

Rubriques : Matériel - Mobilier - Emploi/Services - Auto/Moto - Divers - Location (recherche d'un logement) : **12,50 EUR/parution. Rubriques :** Villégiature – Immobilier – Location (mise en location d'un logement) : **20 EUR/parution.**

Les petites annonces sont réservées aux membres de la Mutualité chrétienne :

1. Rédigez votre annonce en lettres capitales et en indiquant la rubrique désirée. Les annonces ne doivent pas dépasser 190 caractères, espaces compris. Au-delà, elles seront recoupées par nos soins.
2. Effectuez votre virement ou versement sur le compte IBAN : **BE77 0000 0790 0042** au nom des Éditions Mutuellistes en précisant le nombre de parutions souhaitées.
3. Envoyez votre annonce en joignant votre **vignette jaune** ainsi que **la preuve de votre paiement** au Service des petites annonces - En Marche - 579 chée de Haecht, BP 40 - 1031 Bruxelles ou par fax : 02/246.46.30 ou par courriel à enmarche@mc.be – tél : 02/246.46.27

Dates ultimes de rentrée des annonces :

Le **vendredi 19 février** pour l'édition du **4 mars.**
Le **vendredi 5 mars** pour l'édition du **18 mars.**

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 du paiement. Les petites annonces paraissent sous la seule responsabilité de leurs annonceurs. Le journal En Marche se réserve le droit de ne pas éditer une annonce qui ne serait pas conforme à l'esprit de l'organisation MC.

Divers

Ecriture: recherche anciennes plumes métalliques, boites de plumes et tout objets les concernant. 02-653.30.58 - dany.mine@skynet.be (DI55517)

Achète antiquités, mobilier, horloges, tapis, art asiatique ou africain, BD, cartes postales, porcelaine, faïence, peintres belges ou étrangers, timbres, livres, vins. 0478-54.81.79. (D55485)

Achat, dépôt, antiquité, brocante, expertise, vide maison, travail soigné par mes soins. 0478-63.87.71 - corentinkr1@hotmail.com (DI55520)

Achète livres et objets d'aviation. Patricia Henrion - 0498-05.19.80 - info@aviation.brussels (DI55480)

Cherche ancienne machine à coudre à pédale en bon état. 02-520.29.39. (DI55484)

Achat militaria, décoration de la guerre, uniforme, épée, sabre, baïonnette, casque etc... 0478-54.81.79. (DI55426)

Collectionneur passionné recherche vieux films 8mm - 9,5mm - 16mm. 0475-38.71.88. (DI55508)

Achat sac à main Delvaux, Burberry, Hermès, Louis Vuitton etc... 0485-54.35.85. (DI55425)

Cherche médailles anciennes sur le thème de l'agriculture. 0477-42.75.32. (DI55503)

Av: PC Internet, très peu servi + écran + imprimantes + copieur, 225€. 071-32.71.73 ou 0497-22.11.58. (DI55492)

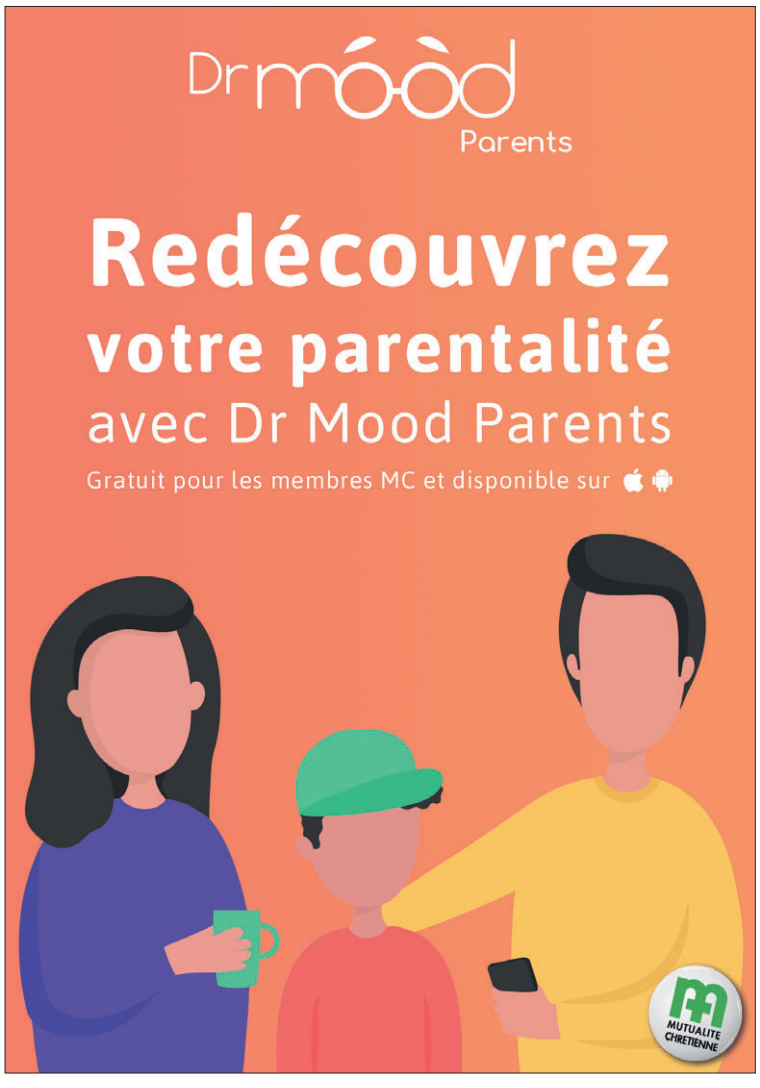
Av: soldats Kinder Métal. +/- 800 pièces, faire offre. 0495-60.13.76. (DI55491)

Collectionneur achète tableaux 19ème et 20ème siècle. 0495-60.26.21. (DI55521)

Achat bijoux en or, argent et fantaisie. 0485-54.35.85. (DI55423)

Achète montres modernes ou anciennes même cassées. Pascal Karp. 0492-17.46.81 - info@pascalkarpwatchesexpertise.com (DI55481)

Av: frigo/congélateur Zanussi 2016, resp. 332 l. et 109 l., blanc, prix à convenir. Liège. 0498-26.15.96. (D55507)



Emploi/service

Réparation de machines à coudre et surjeteuses, Bernina, Pfaff, Elna, Singer, etc. me rend à domicile. 0471-08.58.33 après 19h - 071-66.78.65. (E55478)

Aménagement des greniers, mezzanine, terrasse en bois, carport, chalet cabane Robinson ds l'arbre ou au sol, déplacement ds les zones: 010-019-081-083-085. Rens. et devis 0496-32.60.63 (E55506)

Location

Centre de Waterloo, dans villa, petit studio meublé pour étudiant, chambre 15m², sdb avec douche, kitchenette équip., frigo, surgel., m-o, 550€/mois. 0476-51.27.16 - 02-460.45.67. (LO55514)

Matériel

Av: lit médical électrique, parf. état, très peu servi, complet avec matelas à mémoire de forme et sommier à lattes, 650€. 082-67.95.23 - 0479-03.71.97. (MA55523)

Villégiature (Belgique)

La Panne Espl., appt. 2ch., 2bains, gar., 150m mer, hiv.280€/sem, lib. Carnaval et vac.scol, Escala, mais. 3ch., 600m cent., mer, pisc., lib. tte. année + vacances. 0472-265448 (V55513)

Westende, àl., très beau studio moderne, coin digue, vue mer, 2e ét., 4p., 1 ch. séparée, tvc., tout confort, asc., libre Carnaval et svts. 071-34.26.67 - 0478-72.07.05. (V55490)

Coxyde, appart 5p., 2ch, sdb, wc, cuisine, liv., 30m digue, coté soleil, tt confort, tv digital, dvd. 04-370.15.63 - 0473-69.94.34. (V55445)

La Panne, centre de la digue, superbe vue, appart. 2 ch., tt. conf. + garage, loue du samedi au samedi, de 390 à 650€. 0477-74.28.62 - vhv@belgacom.net (V55457)

La Panne, appart. 50m de la digue, 2ch, tt. conf., 4e étage avec ascenseur, hors saison 350€/sem., juillet-août 500€/sem. Rens.: charline.lefevre@live.fr (V55510)

Coxyde, particulier loue villa moderne, tt.conf., 4 ch, jard. sud, 2sdb., cuis. équip.100, wifi, garage 50 2 voit., plage prox., poss. we., sem. 0499-52.23.88 - jean.hennico@gmail.com (V55522)

Alle-sur-Semois, appartement tout équipé, 2 personnes, dans une villa avec vue sur la vallée, jardin et terrasse. 061-50.13.72. (V55107)

La Panne, appart. face à la mer, près du centre, sur digue, 2ch., 2e ét., tt. conf., lumineux, très spacieux, se loue du samedi au samedi. 0479-32.75.55. (V55475)

Coxyde, vue imprenable sur mer à 30m, 2 appt. spacieux, tt. conf, wifi, poss. communiquer, 3ch.(6/8p) et 2ch.(5/9p.), gde terrasse sud, jard cl., pkg. priv. 0475/42.98.22 - www.ladunette.be (V55465)

La Panne, studio 4 pers., tt. conf., vue sur mer, balade Westoeck, piscine, accès direct plage. 0488-07.26.98. (VI55516)

Coxyde, appart. digue de mer, balcon, 2ch., douche ital., tt. conf., mod. et soigné, wifi, dispo et photos: pierrardcoxyde.skynet.be - Rens. et réserv.: 0473-92.13.56. (V55515)

Theux, gîte (campagne) très soigné et très calme, 4p., tt.cf., liv., sàm., 2ch., sdb, 2wc, tv + wifi, jard. 200m², disponibilité doc et tarif/demande/mail. j.gavray@gesplan.be. 0476-244105. (VI55499)

La Panne, appart. 4p., très bien situé, au centre (ts les comm. à prox) et à 50m de la mer, 3e ét, petit immeuble avec asc., terr.côté Sud, àpd 195€/sem. 0477-82.37.13 - ebarbieux@gmail.com (V55502)

La Panne, àl. studio moderne, 4p, div. lit + chambre lits superposés, terr., vue sur Esplanade, 100m mer, park.sous-sol, sem., qz., mois, autres périodes. 081-74.48.45 - 0494-98.59.45. (V55504)

Coxyde digue, loue appart. très soigné, 2e ét., 2/5p, 2ch, tt. conf., living, balcon, wifi, doc et tarif par e-mail sur demande: thill.roland@gmail.com - 063-57.23.71 - 0473-73.04.29. (V55505)

La Panne, appart., rdch., 30m de la digue, endroit calme, 4 à 6p, tt. conf., tt. équipé, 70m². 0498-08.69.40. (V55509)

Knokke-Heist, Laguna beach, appart. tt. équipé, 3p., 6e ét., piscine, plage privée, mer à 300m. 0470-53.28.14. (V55495)

Blankenberge, app face mer, 4p, balcon, 1 ch, sdb, liv., cuis. éq., tt conf., rénové, à l. we, mw, semaine et +, 2 tv, wifi, non fumeur, pas animaux. locavaca.be n° 1975004 - 0477-35.52.65. (V55511)

Coxyde digue vue mer, appt. 4p. 5e ét., asc, 2ch, cuis+liv. v. plage sdb, tv, chges comp, Pâq: 900€/qz, 470€/sem, Ascens.: 350€/4j, Pentecôte: 270€/3j. beriotandree@gmail.com - 0479-415443. (V55501)

St Idesbald, digue, appt rénové, 2e ét., ascens., 4 pers., 1 ch., liv. avec canapé-lit, tv et dvd, cuis. super équip., salle de douche, wc séparé, loc : we, sem. ou quinz. 0477- 37.83.23 (V55512)

Villégiature (France)

Provence, Verdon, Lac Ste Croix, villa 5p. et studio 3p., tt. confort, à découvrir sur: www.lesavresses.com - 0496-43.65.41. (V55088)

Calvisson-Gard, à 2 pas de la Provence, maisonnette 5 à 6pl., 2ch., sdb., ds rés. gardée, 2pisc., super, entre Nîmes et Montpellier. 0495-38.14.73 - http://lemasdesvignes130861.skyrock.com (V55175)

Provence, 7km Vaison la Romaine, Puymeras, face Mont-Ventoux, chambres d'hôtes, 55€/2p., tables d'hôtes 20€/p. 0033-490.46.42.29 - lejasdesgrandscedres.pages-perso-orange.fr (V55493)

Cavalaire, Golfe de St Tropez, C. d'Azur, appt rez de villa, tt conf., sup v/mer, 50m plage, gde terrasse, parking, jardin 17a. 0474-86.67.72. (V55519)

Bretagne, Plouguerneau, mais. conf., 100m mer, côtes natur., criques sauv., pittor., plages sable fin, air pur, ressourçant, idéal vac. famille ou couple. jpdjon@hotmail.com - 0477-27.65.14. (V55518)

Fréjus, Le Lagon Bleu, appart. 4 pers., garage, piscine, tennis, tt. confort. 0470-53.28.14. (V55494)

Côte d'Azur, Le Lavandou, à l. appt. 2/5p., 1er ét., ex. pl.sud, gd balc., tt.cf., wifi, l-v, l-l, gar., plag. 100m, cent. 300m, vac. Pâques 2 sem !!! 850€ ttc. 063-57.23.71 - 0473-73.04.29. (V55487)

Prov., rég. Nîmes, àl. villa tt conf., 6p, pisc. priv., boulodrome, bar d'été, location de mai à octobre - 0470-95.27.89. https://villacolombey-rolles.wixsite.com/villacolombeyrolles (V55486)

Menton, Côte d'Azur, face mer, plein Sud, terr. spacieuse, 4e ét., studio-appt à louer, 2 à 3p., plage, cuis., coté montagne, poss. gar., Italie 3km, Monaco 7km. 068-28.25.75 ap.19h et w-e. (V55474)

Provence, mais. impec, gd terrain +pisc.priv. 10x5, 8p, 3ch., 2sdb, 3wc, cuis.ext. avec bar, sàm, sal., bbq. face pisc., tt. pl.-pied, wifi, lacs à prox. 010-65.53.63 - 0476-49.00.94 ap.18h. (V55472)

Roquebrune, Cap-Martin, appt. à 60m mer, févr., mars, avril, mai, 1e qz. juin, juillet. 0478-25.86.19. (V55463)

Grau du Roi, bord Médit., Camargue, 200m plage, studio 4p., 1ch., rez, jardin, piscine. 0496-66.55.45 - Infos, prix et photos: www.appartgrau.be (V55128)

Côte d'Azur, Menton, appt. plein sud, impecc., à 1min. de la plage, vue imprenable, sans vis-à-vis, à prox. des commerces, 2-4p., 1ch., airco. 010-65.53.63 - 0476-49.00.94. (V55471)

Villégiature (Autres pays)

Costa Brava, St-Antoni Calonge, appart. 4p., 200m plage, chien accept., airco, wifi, terr., gar.priv., très gde. terr., 200€/sem., avril, juin, sept., oct., 400€/sem. en août. 0493-08.34.33. (V55496)

Almunecar + Benidorm, promo. appt. vue mer, 1ch., tv, terr.sud, micro-ond., 499€/m, juill.-août 790€/m, sept: 525€/m, poss. loc. à l'année, pisc., pkg., phot. 02-657.40.86 - 0477-594733. (V55477)

Offres de service

L'ASBL CHANTIER EN RÉGION DE CHARLEROI RECHERCHE(H/F) :

> des volontaires

pour aider des personnes défavorisées et peu alphabétisées à préparer l'examen théorique du permis de conduire, afin de leur permettre de retrouver plus facilement un emploi.

Infos : ASBL Chantier, auto-école sociale - 071/29.88.41 ou administrateur@eftchantier.be

LE CSB, CENTRE SOCIAL DU BÉGUINAGE RECHERCHE (H/F) :

> des formateurs volontaires

pour assurer des modules (individuels et collectifs) de français langue étrangère (Fle) et d'alphabétisation à des adultes.

Infos : patrickgillardcsb@gmail.com et centredubeguinage@gmail.com

Offre d'emploi

LES JEUNES CSC DE LIÈGE-VERVIERS-OSTBELGIEN RECRUTENT (H/F) :

> un détaché pédagogique

pour entrée en fonction au 1er septembre - période de 3 ans, renouvelable.

Fonction : recherche et conception d'outils d'information et de formation - formation de groupes de jeunes - développement des contacts et des animations dans les écoles (secondaire supérieur – CEFA – hautes écoles – ...) – réalisation de projets concrets avec des groupes de jeunes – Conditions : être nommé à temps plein et adhérer aux valeurs de la CSC.

Envoyez votre candidature avec une lettre de motivation et CV pour le 15 mars au plus tard à Jean-Marc Namotte, CSC Liège-Verviers-Ostbelgien, Bld. Saucy 10 - 4020 Liège ou bdessart@acv-csc.be

en marche

FSC www.fsc.org MIXTE Issu de sources responsables FSC® C022211

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

ÉDITRICE RESPONSABLE : Elisabeth Degryse, chaussée de Haecht 579 BP 40, 1031 Bruxelles

RÉDACTRICE EN CHEF : Sandrine Warsztacki - SECRÉTARIAT DE RÉDACTION - JOURNALISTES : Joëlle Delvaux - Philippe Lamotte - Julien Marteleur - Aurelia Jane Lee - Sandrine Cosentino - Stéphanie Van Haesebrouck - Soraya Soussi - AGENDA : Anne-Marie Jadoul - ADMINISTRATION - PETITES ANNONCES : Carine Renquin - Sandrine Cosentino - INTERNET : Hortense Lhuguenot - MAQUETTE ET 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 450.000 exemplaires

BIMENSUEL - Parution tous les 1ers et 3es jeudis du mois (1er jeudi du mois en juillet et en août).

IMPRIMERIE : Coldset Printing Partners, Beringen-Paal.
ROUTAGE : Atelier Cambier, Zoning industriel, Première Rue 14 - 6040 Jumet.

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

Exposition

Plant Fever, la puissance des plantes

Ce n'est pas parce qu'elles se taisent qu'elles n'ont rien à transmettre ! *Plant Fever,* exposée au Centre d'innovation et de design du Grand Hornu à Mons, propose de porter un autre regard sur nos compagnes végétales et leurs congénères cultivées massivement.

© Soraya Soussi

Derrière chaque objet, le visiteur est amené à s'interroger.

Les photos de jungles urbaines foisonnent sur *Instagram*. Les *pop-up shops* éphémères dédiés à la vente de plantes rencontrent un immense succès. Malgré cette mode verte, une exposition de design pourrait rebuter certains. C'est qu'une réputation élitiste lui colle à la peau. Olivier Lacrouts et Laura Druet, commissaires de l'exposition, ont souhaité déconstruire cette image. *"Pour ce faire, nous avons eu la volonté de briser les frontières entre différentes disciplines. On a des projets de designers mais aussi de scientifiques, d'ingénieurs, d'artistes, etc."*, précise Laura Druet. En ressort une multitude de réflexions sur notre rapport aux plantes, leurs vertus thérapeutiques mais aussi leur utilité sociale, politique, écologique. Ceci n'est, en fait, pas une exposition d'objets de décoration design. C'est une invitation à "phyto-centrer" notre attention, à réfléchir à notre rapport au monde végétal sur lequel nous posons un regard trop souvent condescendant.

Vos baskets au compost

L'être humain a besoin des plantes pour respirer, se nourrir, s'abriter, se vêtir... L'urbanisme et le consumérisme nous ont déconnectés de la nature. Pire : l'être humain surexploite les terres, détruit des écosystèmes entiers et, de surcroit, malmène des communautés locales. Au mieux, il accueille chez lui, des plantes domestiques vouées à orner son intérieur, oubliant qu'elles sont des êtres vivants. *"Dans la première partie de l'exposition, nous voulions proposer au public de comprendre la plante comme une ressource et au-delà"*, commente Laura Druet.

Mobilier, objets décoratifs et accessoires vestimentaires, ouvrent la visite. Tous sont confectionnés à base de matières premières oubliées des industries comme les tennis biodégradables de la marque *Native Shoes*.

Maïs, kénaf, coton, fibres de feuilles d'ananas, lin, huile d'olive, chanvre... ces tennis artisanales de la marque *Native Shoes* sont compostables.

© Tim van de Velde

Certains modèles peuvent faire sourire par leur surprenante composition : Liz Ciokajlo utilise du chanvre pour créer des chaussures aux vertus thérapeutiques. Le chanvre est considéré comme l'une des premières plantes à avoir été cultivée. Il est notamment utilisé comme biocarburant, médicament, papier, matériau d'isolation, fibre textile. C'est aussi une alternative au coton exploité en masse. Plus loin, la créatrice Nienke Hoogvliet présente un tapis sain, molletonné et fabriqué à base de romarin, de sauge et de camomille, trois plantes antiseptiques. Contraste flagrant avec divers textiles commercialisés et remplis de substances chimiques toxiques. Derrière chaque objet présenté, le visiteur est amené à s'interroger.

Des matières premières oubliées, l'attention se porte vers la production de déchets de l'agriculture intensive. La sylviculture (exploitation des forêts) européenne est un exemple emblématique. En 2016, le secteur employait 503.300 personnes et chaque année, 600 millions de pins sont abattus en moyenne, puis vendus sur le marché mondial. Seulement, *"on gaspille les aiguilles et les écorces parce qu'on a juste besoin du tronc de l'arbre. C'est tout un rapport qui questionne la valeur éthique de notre relation au végétal."* Des designers-chercheurs l'ont bien compris, comme Tamara Orjola qui crée une fibre à base d'aiguilles pour produire toutes sortes d'objets curieux, de textiles et de papier.

L'exposition se poursuit dans le registre politique avec la dénonciation des monocultures qui forcent des communautés indigènes à abandonner leurs traditions agricoles. *"Depuis l'introduction du maïs hybride, de nombreux agriculteurs mexicains se voient refuser le droit d'utiliser librement les semences de maïs. Pour valoriser la communauté agricole de Tonahuixtla, une ville au sud de Mexico, le designer Fernando Laposse a créé Totomoxtle, un placage fait avec les feuilles colorées de 16 anciennes variétés de maïs originaires du Mexique."* Un projet collaboratif auquel ont activement participé des femmes de la communauté locale. Habituées à rester à la maison, l'une d'elles témoigne dans une vidéo, de l'opportunité qu'a offert *Totomoxtle* pour leur émancipation et autonomie financière.

C'est une invitation à "phyto-centrer" notre attention, à réfléchir à notre rapport au monde végétal ...

Thérapeutes de maison

Pour les commissaires de l'exposition, il était important aussi d'approcher les plantes par leurs usages domestiques. Après de nombreuses recherches dans des archives littéraires, le couple découvre un extrait du magazine de design *Domus* datant de 1943 : *"'Juste quand la maison est fermée et interdite (...) au monde extérieur comme si elle était la seule défense contre une infection, comme s'il était vraiment nécessaire de se séparer de la nature comme du mal, plus que jamais nous retournons à la terre' (...) L'idée de la maison comme refuge contre un mal extérieur – l'infection – nous a immédiatement ramenés à la situation actuelle liée à la pandémie de coronavirus ; d'autre part, la possibilité de revenir sur terre comme remède contre l'aliénation urbaine reflétait notre propre mentalité actuelle." (1)*

L'intérêt pour les plantes fluctue au gré de notre histoire. Dans les années 1930 et 1970, par exemple, Laura Druet repère un regain d'intérêt. Pour la chercheuse en art, *"il y a sans doute un mal-être datant du 19e siècle lié à cette perte de contact avec la nature, car on s'enferme dans nos maisons. Les découvertes scientifiques du 19e ont également joué un grand rôle, comme celles de Charles Darwin, qui a beaucoup écrit sur les plantes."*, analyse-t-elle.

Aujourd'hui, la plante domestique trône dans de nombreux intérieurs. *"Il y a une réalité sociale des jeunes générations qui se trouvent dans des situations précaires, dans de petits appartements. C'est quelque chose qu'on a très souvent repéré dans les articles qu'on a fouillés, notamment dans le New York Times ou le Guardian, qui évoquent ce besoin de contrôler des choses dans nos vies car tout s'écroule autour de nous. La plante, dans la maison, est gage de fiabilité. C'est une sorte de repère qui nous rassure."*

Dans cette veine-là, des designers ont conçu une série de pots, de dispositifs phyto-centrés pour permettre aux plantes d'accomplir leur mission thérapeutique pour l'Homme, tout en bénéficiant d'un confort réfléchi et adapté pour elles. Car si les pots se sont standardisés par leur industrialisation, toutes les plantes ne peuvent s'y plaire. Pour nous rappeler cette courtoisie et ce respect nécessaires envers ces compagnes, le projet *The Phytophiler* du studio de design Dossofiorto présente un pot orné de loupes contre la "cécité botanique". Pour nous encourager à regarder de plus près cet être qui vit lentement, et semble immobile mais pourtant bien vivant.

Native Shoes. Liz Ciokajlo utilise du chanvre pour créer des chaussures aux capacités thérapeutiques.

Alliées pour le futur

Plant Fever est sans nul doute l'occasion de valoriser l'intelligence des plantes. Car c'est bien là notre plus grand tort en tant qu'être humain : avoir la prétention d'être plus malin. Or, comme Laura Druet aime le rappeler dans ses interviews : *"Certains scientifiques comme Stefano Mancuso sont moins inquiets pour les plantes que pour l'espèce humaine dans la catastrophe climatique qui nous pend au nez. Les plantes sont pleines de ressources. Elles survivront bien mieux que nous, comme elles le font depuis des milliers d'années."*

La dernière partie de l'exposition fait entrer le visiteur dans le futur. Ingénieurs, designers et artistes s'inspirent des dernières avancées scientifiques pour concevoir divers dispositifs mécaniques fondés sur l'intelligences des plantes, leur capacité de communiquer entre elles par les racines pour avertir d'un danger, attirer un pollinisateur, etc.

L'innovation phyto-centrée est poussée à son paroxysme. L'humain est invité à se mettre au service du végétal. Exemple plutôt cocasse avec le projet artistique *The Plant Sex Consultancy* dans lequel un *cyclamen persicum* se voit offrir un vibromasseur. Si l'œuvre fait sourire, l'initiative interpelle sur un enjeu écologique bien sérieux : l'espèce d'abeille qui assure la reproduction du cyclamen en secouant son pollen est aujourd'hui éteinte. L'équipe de designers et une biologiste ont donc reproduit un outil (le vibromasseur) imitant les secousses de l'insecte pour assurer la survie de la fleur.

Les œuvres présentées dans la suite du parcours nous rappellent que l'intelligence des plantes est là pour assurer leur protection, mais aussi la nôtre. La designer française Marie Declerfayt imagine ainsi à travers le principe de xenogreffe (transplantation d'un greffon provenant d'une autre espèce vivante), la possibilité d'insérer des os en bois biocompatibles dans le corps humain. Un clin d'œil artistique qui rappelle que l'être humain et le monde végétal appartiennent tous deux au monde des vivants et qu'il est temps de les voir comme des alliées dès aujourd'hui pour assurer le monde de demain.

// SORAYA SOUSSI

(1) "Plants at home, a chronicle through Domus archive", L.Druet et O.Lacrouts, *domusweb.it*, juillet 2020

© Tim van de Velde

The Phytophiler du studio de design Dossofiorto

éditorial

S'informer, un geste barrière

Alexandre Verhamme
// Directeur général MC

Devant l'épidémie de désinformation, soutenir l'éducation permanente et des médias de qualité est aussi un enseignement à tirer pour sortir la tête haute de la crise sanitaire.

Dans le passé, le Brexit et les élections américaines ont montré que la lutte contre la désinformation était devenue un enjeu démocratique. Avec le Covid, on découvre que c'est aussi une question sanitaire. Les États peuvent courir après les doses de vaccin, ces efforts resteront vains si leurs citoyens pensent qu'un vaccin peut modifier l'ADN ou qu'un bain chaud protège du Covid…

La manipulation de l'information n'est pas un phénomène neuf, mais Internet lui a donné une résonance d'une ampleur inégalée. La situation est paradoxale. D'un côté, nous n'avons jamais eu accès à autant de sources variées : médias traditionnels ou de niche, vidéos et podcasts de vulgarisation scientifique, publications en ligne des universités et des autorités sanitaires… De l'autre, Internet nous impose des œillères. En proposant des contenus sélectionnés sur base de nos préférences, les algorithmes des moteurs de recherche et des réseaux sociaux endorment notre curiosité et nous enferment dans nos idées préconçues (1).

La crise sanitaire est aussi un terrain particulièrement fertile pour la circulation des théories du complot. En période d'incertitude, l'être humain éprouve naturellement le besoin de trouver du sens là où il n'y en a pas, ou en tout cas, quand il n'est pas à portée de main. Les adeptes des théories du complot affirmeront toujours que rien n'est dû au hasard… En reliant artificiellement des évènements qui n'ont rien en commun, ils proposent des explications faciles et séduisantes, particulièrement pour les plus vulnérables d'entre nous. Dès lors, il importe de garder une écoute bienveillante, non méprisante, de ne pas rompre le dialogue avec une partie de la société qui risquerait sinon de s'enfermer davantage dans sa "bulle de convictions" en opposition à une "certaine élite".

Communiquer, un effort dans les deux sens

Avec Internet, les détenteurs traditionnels de la connaissance ont perdu leur monopole. Si l'on peut se réjouir de voir la parole publique et la production d'information se démocratiser, les dérives de la désinformation nous invitent toutefois à repenser notre rapport au savoir. La vérité est multiple, complexe et nuancée. Les vérités assénées comme des couperets doivent toujours susciter notre plus grande méfiance. Le savoir scientifique est un long processus qui se construit par la recherche et la contradiction. Une étude prise isolément a peu de sens. De même, le travail journalistique n'a pas la prétention d'asséner des vérités. Mais c'est une démarche qui doit obéir à des règles en matière de vérification des sources, de droit de réponse, de distinction entre les faits et les opinions, etc.

Dans le monde numérique, le rôle des experts, des journalistes, mais aussi des médecins ou des enseignants, est appelé à devenir plus complexe. Dispenser des connaissances ne suffit plus, il faut aussi faire preuve de pédagogie pour expliquer la méthode, partager les outils qui permettent de traiter l'information, devenir un médiateur de savoirs… Mais cet effort n'a de sens que s'il est partagé : communiquer est, d'une part une compétence, voire un art pour l'émetteur et d'autre part, une attitude et une posture à adopter pour celui qui veut décrypter, comprendre, s'intéresser ou simplement se divertir. Sur *Twitter*, la désinformation circule, en moyenne, six fois plus vite que les informations sérieuses (2) ! Les *fake news* jouent sur le registre de l'émotion, de la peur, la colère, pour nous pousser à partager trop vite. Quoi de plus facile, en effet, que de s'indigner d'un simple clic ?

Acteurs du débat

Face à l'épidémie de *fake news*, maintenir les médias en bonne santé est probablement l'un des premiers gestes barrières à adopter. Les médias ont souvent vu leur audience augmenter avec la crise sanitaire, mais leurs modèles économiques restent fragilisés par les mutations numériques. Ils auront besoin du soutien de leur audience, mais aussi des pouvoirs publics, pour continuer à se réinventer autour d'un modèle qui fait la part belle à l'information de qualité plutôt qu'au *buzz* destiné à attirer l'annonceur.

Sur le terrain de la santé, la MC a aussi sa pierre à apporter pour contrer la désinformation. Les activités d'éducation permanente menées par ses mouvements participent à réveiller notre esprit critique, à nous sortir de notre zone de confort pour nous faire rencontrer de nouvelles personnes et de nouvelles idées, à nous faire devenir des acteurs et actrices du débat.

C'est aussi dans cet état d'esprit que la MC est fière de vous livrer, toutes les deux semaines, le journal que vous tenez entre vos mains. Au-delà de sa mission première de vous informer de vos avantages et de vos droits, de vous apporter une information vérifiée sur les questions de santé, *En Marche* est aussi une invitation à nourrir votre curiosité, à vous questionner sur les enjeux de santé et plus largement de société, à débattre et à vous engager pour un monde plus juste et solidaire.

(1) "The spread of true and false news online", étude du MIT, 2018
(2) "Déjouer les pièges de la désinformation : *fake news*, pièges à clics, propagande …", Conseil supérieur de l'éducation aux médias, mai 2019

Ça se passe

// La Belgique dans tous ses états

Puisque se rendre en vacances à l'étranger semble compromis, pourquoi ne pas saisir l'occasion de voyager dans le temps et d'en apprendre davantage sur le plat pays ? Le Mundaneum, Centre d'archives de la Fédération Wallonie-Bruxelles et espace muséal de Mons, propose de redécouvrir l'histoire belge à travers une exposition exclusivement iconographique : affiches, cartes postales, dessins de presse et caricatures font la part belle à la Belgique. *"Les invasions étrangères, les tensions entre communautés, l'identité belge transparaissent dans ces documents iconographiques diffusés à travers le temps."* L'exposition basée sur l'ouvrage d'Eric Van Den Abeele *"La Belgique dans tous ses états"*, invite le public à revisiter l'histoire du pays et ses rebondissements, parfois drôles, parfois dramatiques mais *"qui reflètent l'évolution de la représentation de la Belgique à travers le temps."*

Dates : jusqu'au dimanche 18 avril. Ouvert du mercredi au vendredi de 13h à 17h et le weekend de 11h à 18h. Lieu : Mundaneum, Rue de Nimy, 76 - 7000 Mons. Prix : 7 EUR (tarif plein) ; 5 EUR (seniors) ; 2 EUR (demandeurs d'emploi, enfants, étudiants de moins de 25 ans)
Infos et inscriptions obligatoires : 065/31.53.43 • info@mundaneum.be

// Derrière le hublot, la lessive d'hier à demain

La fonderie, musée bruxellois des industries et du travail s'est penché sur l'histoire de la…lessive. Si cette tâche du quotidien ne pourrait, a priori, susciter que peu d'intérêt, cette exposition démontre son lien étroit aux évolutions techniques, sociales, culturelles et économiques. C'est évidemment les conditions de vies des femmes et la gestion des ménages qui y sont abordées. Ustensiles, machines à laver de diverses époques, produits lessives, documents, archives publicitaires… ont été récoltés pour ce voyage à travers les âges.
Dates : jusqu'au dimanche 6 juin 2021. Le musée est ouvert du mardi au vendredi, de 10h à 17h ; le samedi et dimanche, de 14h à 17h. Lieu : 27 rue Ransfort - 1080 Molenbeek-Saint-Jean. Prix : 5 EUR (tarif plein) ; 3 EUR (seniors, étudiants, demandeurs d'emploi) ; 1,25 EUR (article 27) ; gratuit (enfant < 12 ans)
Infos et réservations : 02/410.99.50 • reservation@lafonderie.be

// Ateliers multimédias : Tous Homonumericus

L'association Media animation, organise dans les villes de Namur et de Wavre, des ateliers d'initiations numériques. Plus qu'un simple atelier, l'ASBL propose *"de se situer de façon citoyenne face à l'évolution de nouvelles technologies et l'émergence toujours plus grande du web et des supports mobiles."* Dans un souci d'inclusion, c'est pas moins de trois modules de quatre à six ateliers qui sont mis en place, par visioconférence (jusqu'à ce que le présentiel soit autorisé). Parmi eux, des *"Matinées spéciales : quand le numérique fait débat"*. L'occasion pour toutes et tous de prendre connaissance des thèmes qui font débat dans l'espace numérique mais aussi de proposer ses idées. Les formations se veulent flexibles, tant sur le contenu que sur la forme.
Dates : jusqu'au jeudi 24 juin à Namur et au vendredi 25 juin à Wavre. Lieu : EPN Média Animation, Rue du Séminaire 11b – 5000 Namur ou EPN au Sycomore asbl, Chaussée de Bruxelles 63A – 1300 Wavre.
Les formations se faisant, pour l'instant, en visioconférence, n'hésitez pas à les contacter pour plus d'informations quant à la démarche "web" à suivre. Gratuit
Infos et réservations : à Namur > 081/24.08.30 • j.casagrande@media-animation.be ; à Wavre 010/22.50.03 • c.sommereyns@media-animation.be ou rendez-vous sur le site de Media animation : media-animation.be > Inscriptions aux Ateliers "Tous Homonumericus" 2021

Aides techniques à domicile

Des formations à destination des particuliers

Solival, qui donnait déjà des formations en lien avec l'autonomie à domicile aux étudiants et aux professionnels du secteur médical et paramédical, propose depuis l'année dernière, de nouvelles formations destinées aux particuliers. Ces dernières se déclinent en deux volets :

> Les formations à domicile donneront la possibilité aux personnes, ayant récemment aménagé leur habitat, de recevoir la visite d'un ergothérapeute de Solival. Celui-ci répondra aux questions qui pourraient se poser suite aux nouvelles installations et assurera un suivi pratique et un apprentissage en situation réelle. Ce service à domicile coûte 35 euros pour les membres MC, 55 euros pour les non-membres (maximum deux heures sur place).

> Les formations sur les aides techniques sont, quant à elles, destinées à toute personne intéressée par le monde des aides techniques et de l'aménagement du domicile. Professionnels et particuliers sont donc désormais les bienvenus ! Ces formations sont l'occasion de connaître ce qui existe pour faciliter le quotidien des personnes en perte d'autonomie et de tester ce matériel en situation.

© Solival

Dates (au choix) : le **lundi 8 mars** ou le **mercredi 31 mars** de 10h à 13h (accueil dès 9h40)
Lieu : Solival, Hôpital Valida, avenue Josse Goffin 180 - 1082 Berchem-Sainte-Agathe
Prix : 18 EUR
Infos et inscription obligatoire : Donatienne Jacquiez • info@solival.be • 078/15.15.00
Ces formations se tiendront en présentiel, en respectant scrupuleusement les règles sanitaires en vigueur.

Solival est une ASBL qui a pour mission de favoriser l'autonomie et la qualité de vie au domicile de tout individu. Solival propose ainsi, à toute personne en perte d'autonomie et à son entourage, des informations, des conseils ou la visite à domicile d'un ergothérapeute. L'ASBL couvre l'ensemble de la Région wallonne et de la Région bruxelloise.

Plus d'infos :
078/15.15.00 • solival.be

SOLIVAL
Conseils en adaptation du domicile
Partenaire Mutualité chrétienne