MC. Avec vous pour la vie.

en marche

Bimensuel
N° 1699
1er septembre 2022

Bureau de dépôt Liège X - P701300

Dénutrition : le mal de l'assiette

PAGE 7

© Adobestock

Séniors

Quand les choses goûtent moins

La dénutrition concerne la grande majorité des séniors. Loin d'être anodin, ce phénomène fragilise considérablement les personnes atteintes. Pourtant, être dénutri n'est pas une fatalité.

PAGE 7

© Film Captaine Fantastique

Podcast

Bienvenue sur *Inspirations !*

En Marche lance son premier podcast : *Inspirations*. Des témoignages inspirants pour (re)devenir acteur et actrice de sa santé.

PAGE 9

Santé

Les poux : démêler le vrai du faux

À la rentrée scolaire, les établissements constatent une recrudescence de la pédiculose (présence de poux sur la tête) chez les enfants. Même si ces insectes ne sont pas dangereux, il est important de s'en débarrasser rapidement pour éviter l'épidémie.

PAGE 6

Entretien

Claude Rolin : "La MC est un outil d'éducation permanente"

En juillet dernier, Claude Rolin a été élu nouveau président du Conseil d'administration de la MC. L'ancien Secrétaire général de la CSC et ex-parlementaire européen veut poursuivre le travail mené par la MC pour rendre les soins de santé de qualité plus accessibles.

PAGE 12

Famille

Quel droit aux allocations familiales après 18 ans ?

Jusqu'à ses 18 ans, l'enfant bénéficie d'un droit inconditionnel aux allocations familiales. Par la suite, et jusqu'à ses 25 ans au maximum, tout dépend de sa situation : études, formations, période de stage d'insertion, revenus... Les conditions varient d'une Région à l'autre. Une particularité en Wallonie : un droit semi-automatique aux allocations familiales est accordé jusqu'à l'âge de 21 ans.

© AdobeStock

En Wallonie

L'enfant domicilié en Wallonie a droit à des allocations familiales jusqu'au 31 août de l'année de ses 18 ans, sans conditions. Par la suite, tout dépend de la date de naissance de l'enfant.

> Le jeune est né avant le 1er janvier 2001

Le jeune peut percevoir des allocations familiales jusqu'au mois de son 25e anniversaire au maximum à condition qu'il soit étudiant ou demandeur d'emploi en stage d'insertion professionnelle. Chaque rentrée scolaire, la caisse d'allocations familiales envoie un formulaire à compléter pour vérifier si les conditions sont remplies.
Attention : pour conserver ses allocations familiales, le jeune ne peut pas prester plus de 240 heures de travail par trimestre (hors 475 heures par an réalisées sous contrat étudiant).

- **Le jeune est dans l'enseignement secondaire**

Les allocations familiales sont maintenues dans les situations suivantes :
- Le jeune suit des études dans l'enseignement secondaire à temps plein ou spécialisé.
- Le jeune suit au moins 17h de cours par semaine dans l'enseignement de promotion sociale, à horaire réduit ou en cours du soir.
- Le jeune suit des études dans l'enseignement secondaire à temps partiel, a un contrat en alternance (Cefa) ou suit une formation de chef d'entreprise (IFAPME), pour autant que les revenus provenant de cette formation ne dépassent pas 729,75 euros bruts par mois (montant indexé au 1er août 2022) (1).

- **Le jeune poursuit des études dans l'enseignement supérieur**

Le droit aux allocations familiales est accordé au jeune qui suit des études supérieures. Des conditions sont à remplir, la principale étant de s'inscrire avant le 30 novembre de l'année scolaire pour au moins 27 crédits de cours dans une formation de type bachelor ou master. Les études suivies à l'étranger et les programmes d'échange Erasmus donnent aussi droit aux allocations familiales, mais il est conseillé de se renseigner auprès de sa caisse pour connaître les modalités.
Même si le jeune poursuit des études après ses 25 ans, le paiement des allocations cesse à la fin du mois au cours duquel il atteint cet âge.

- **Le jeune est demandeur d'emploi**

Le jeune qui s'inscrit comme demandeur d'emploi auprès du Forem doit effectuer un stage d'insertion professionnelle de 12 mois. Cette période d'attente est obligatoire avant de pouvoir percevoir, le cas échéant, une allocation d'insertion ou de chômage (2). Les allocations familiales sont maintenues tant que le jeune ne perçoit pas plus de 729,75 euros bruts par mois.

> Le jeune est né à partir du 1er janvier 2001

Jusqu'à la fin du mois de son 21e anniversaire, le jeune peut continuer à bénéficier des allocations familiales sans devoir suivre de cours, de formation ni effectuer de stage d'insertion professionnelle. Il n'y a pas de contrôle de la situation durant cette période. Interrompre ses études ou sa formation en cours d'année, faire un long voyage à l'étranger ou tout simplement s'accorder une période de recul n'empêchent donc plus de percevoir des allocations jusqu'à l'âge de 21 ans.
En revanche, certaines situations ne donnent pas droit aux allocations familiales :
- travailler plus de 240 heures par trimestre (hors contrat étudiant, indépendant sans cotisations sociales et formation en alternance) ;
- travailler comme indépendant et payer des cotisations sociales à titre principal, quel que soit le nombre d'heures prestées ;
- bénéficier d'une allocation de chômage ou d'interruption de carrière ;
- bénéficier d'une allocation sociale (maladie, invalidité, chômage temporaire...) qui découle d'une activité non autorisée ;
- bénéficier de revenus supérieurs à 729,75 euros bruts par mois dans le cadre d'une formation de chef d'entreprise ou d'encadrement (1).

À partir de 21 ans et jusqu'à 25 ans maximum, le droit aux allocations familiales est soumis à l'inscription soit comme étudiant dans un enseignement reconnu soit comme demandeur d'emploi auprès du Forem (cfr situations décrites ci-avant).

À Bruxelles

L'année où le jeune atteint 18 ans, les allocations s'interrompent en septembre. Le jeune peut toutefois conserver ses allocations jusqu'à 25 ans dans deux situations :
- Il fréquente un établissement scolaire (enseignement secondaire ou supérieur) en Belgique ou à l'étranger.
- Il est inscrit comme demandeur d'emploi auprès d'Actiris et se trouve en période de stage d'insertion professionnelle.

Les conditions sont quasi identiques à celles fixées en Wallonie pour les jeunes nés avant le 1er janvier 2001. Mais les conditions de cumul avec des revenus du travail diffèrent. À Bruxelles, les allocations familiales sont maintenues pour autant que le jeune ne travaille pas plus de 240 heures par trimestre, tous types de contrats et statuts confondus (étudiant, salarié, indépendant à titre principal...). Peu importe le montant des revenus perçus.
En début d'année scolaire, la caisse d'allocations familiales envoie à la famille un formulaire à compléter pour vérifier la situation de chaque enfant.

En Flandre

- Le droit aux allocations familiales est inconditionnel jusqu'à la fin du mois au cours duquel le jeune a son 18e anniversaire.
- À partir de 18 ans et jusqu'à maximum 25 ans, les allocations familiales sont octroyées au jeune qui suit des études secondaires ou supérieures. En cas d'absence de longue durée pendant l'année scolaire ou la poursuite d'études à temps réduit, un certificat médical est nécessaire pour conserver les allocations.

Le bénéfice des allocations familiales est compatible avec les revenus d'une activité professionnelle pour autant que certaines conditions soient respectées :
- travailler au maximum 475 heures par an sous contrat étudiant;
- ne pas travailler plus de 80 heures par mois avec un contrat "normal" (peu importe la rémunération);
- exercer une activité pour laquelle aucune cotisation n'est due en tant qu'indépendant.

- Le droit aux allocations familiales est accordé pendant 12 mois supplémentaires dès le moment où le jeune est diplômé, dépose son mémoire, arrête ou interrompt ses études. La limite d'âge est de 25 ans maximum. L'inscription en tant que demandeur d'emploi auprès du VDAB n'est plus une condition nécessaire. Mais elle reste indispensable pour pouvoir prétendre ultérieurement à une allocation d'insertion professionnelle. Le jeune peut travailler dans les mêmes limites précisées plus haut sans perdre ses allocations familiales.

En Communauté germanophone

- Le droit aux allocations familiales est accordé sans conditions jusqu'au 18e anniversaire de l'enfant.
- De 18 à 25 ans, le jeune peut continuer à percevoir les allocations tant qu'il est inscrit dans un établissement d'études secondaires ou supérieures reconnu. Il ne peut pas dépasser 475 heures par an sous contrat étudiant ni travailler plus de 175 heures par trimestre avec un contrat "normal" ou comme indépendant.
- Lorsque le jeune arrête ou termine ses études, il a encore droit aux allocations familiales pendant maximum un an.

// JOËLLE DELVAUX

>> Pour plus d'informations, contacter sa caisse d'allocations familiales.
Les caisses partenaires de la MC sont :
• En Wallonie : Camille : 081/32.59.00 - camille.be
• À Bruxelles : Brussels Family : 02/227.19.60 - brusselsfamily.be
Pour la Flandre, plus d'infos sur groeipakket.be (gouvernement flamand).
En Communauté germanophone, les allocations familiales sont accordées par le service public. Plus d'infos sur ostbelgienfamilie.be

(1) Le gouvernement wallon a décidé de supprimer le plafond de revenus pour tous les stages obligatoires à l'obtention d'un diplôme et ce, à partir du 1er septembre 2022 (avec effet rétroactif à cette date). Le texte doit encore être approuvé par le Parlement wallon. En attendant, les caisses sont tenues de suspendre les allocations familiales pour les jeunes dont les revenus provenant de leur stage professionnel sont supérieurs au plafond.
(2) Pour avoir droit à une allocations d'insertion, il faut avoir moins de 25 ans au moment de la demande. L'inscription comme demandeur d'emploi après le parcours scolaire doit donc se faire au plus tard la veille des 24 ans.

Des droits qui diffèrent entre les Régions

Avec la 6e réforme de l'État, les prestations familiales ont été transférées de la sécurité sociale fédérale aux entités fédérées. Depuis 2020, la Région de Bruxelles-Capitale, la Wallonie, la Flandre, et la Communauté germanophone disposent chacune de leur propre système, avec des modalités, conditions d'octroi et montants qui peuvent fortement différer. Il importe donc de bien se renseigner au préalable, notamment pour ce qui concerne les règles de cumul entre allocations familiales et revenus du travail (étudiant ou pas) au-delà de 18 ans. C'est le domicile légal de l'enfant qui permet de déterminer la Région de référence.

Recevoir les allocations à la place de ses parents ?

Les allocations familiales sont payées prioritairement à la maman ou à défaut à une personne qui fait partie du ménage de l'enfant et l'élève. Néanmoins, bon nombre de jeunes souhaitent percevoir eux-mêmes les allocations familiales. C'est possible dans certaines situations :
- Le jeune a minimum 16 ans ou est émancipé et est domicilié en dehors du ménage de toute personne susceptible de l'élever (parents, tuteurs...). Habiter dans un kot sans y être officiellement domicilié ne permet donc pas de recevoir ses allocations.
- Le jeune est marié.
- Le jeune a un ou des enfants et perçoit des allocations familiales pour lui (eux).

Service social

Pour toute information complémentaire, contactez le service social de votre mutualité. Surfez sur **mc.be/service-social** ou appelez le **0800 10 9 8 7** pour connaître les horaires de la permanence proche de chez vous.

Social

Pension minimum : des conditions d'accès plus strictes

Le gouvernement fédéral a fini par s'accorder sur un deuxième volet de réforme du système des pensions. Il concerne essentiellement les conditions d'accès à la pension minimum garantie. Des périodes de travail effectives seront davantage exigées.

La Vivaldi s'était engagée à porter le montant minimum de la pension légale à 1.500 euros par mois (hors index). Cette promesse a été tenue : la pension minimum devrait avoisiner les 1.630 euros nets le 1er janvier 2024… à condition que le travailleur puisse justifier d'une carrière complète de 45 années.
Dans une seconde étape, il s'agissait de revoir les conditions d'accès à cette pension minimum. Avec l'objectif affiché de *"mieux récompenser le travail"*, comme l'expliquait le Premier ministre Alexander De Croo lors de la conférence de presse tenue le 19 juillet dernier. La ministre fédérale des Pensions, Karine Lalieux, insistait, quant à elle, sur un second objectif : *"Réduire les inégalités subies par les femmes dans les pensions en raison de leur présence massive dans les emplois à temps partiel."*

Une condition supplémentaire de travail effectif

Actuellement, une durée minimale de 30 ans de carrière comme salarié et/ou indépendant est nécessaire pour accéder à la pension minimum (1). Le gouvernement ajoute une condition de travail effectif : au moins 16 ans de travail effectif à temps plein, 20 ans à 4/5e temps ou 32 ans à mi-temps sur l'ensemble de la carrière (2). Il souhaite appliquer cette nouvelle condition dès le 1er janvier 2024 en exonérant d'office les personnes qui ont plus de 60 ans à cette date. Des dispositions transitoires sont prévues pour les travailleurs de 54 ans et plus qui ne remplissent pas les conditions de la pension minimum.

La CSC estime que la réforme ne valorise pas le travail mais dévalorise les périodes assimilées. Ceux qui travaillent ne verront pas leur pension augmenter.

Le gouvernement prévoit d'alléger la condition de travail effectif pour les travailleurs ayant connu des périodes d'invalidité. Maximum 5 ans d'incapacité de travail seraient assimilés à du travail. Au-delà, la condition de travail effective diminuerait progressivement. D'autres périodes seront aussi assimilées à des jours de travail : le congé de maternité, le congé pour soins palliatifs, les périodes de reconnaissance d'une situation de handicap par la DG handicap. Les formulations imprécises laissent planer un doute sur ce qui sera réellement assimilé au travail. Il semble en tout cas que les périodes de chômage, de prépension et de crédit-temps de fin de carrière en seront exclues, ce que dénonce la CSC dans un communiqué de presse. *"Le propre du système des pensions est de reposer sur une carrière que nul ne peut recommencer. (..) Apparemment, le gouvernement considère qu'il y a désormais des épreuves de la vie dont on peut tenir compte et celles qui ne comptent pas. C'est une atteinte grave à la reconnaissance des périodes assimilées."*

Une revalorisation du temps partiel ?

"La pension des femmes est en moyenne 33% moins élevée que celle des hommes, rappelle Karine Lalieux sur son site internet. *Le gouvernement a décidé de corriger partiellement cette injustice"*, ajoute-t-elle. Il prévoit d'introduire une formule de calcul plus favorable pour les personnes ayant connu une période de travail à temps partiel avant 2001, et ce pour une durée maximale de 5 ans.

Pour la CSC, cette mesure correctrice qui porte sur le passé n'aura des effets que temporaires et ne résout pas le faible niveau de pension des femmes.
Énéo, pour sa part, estime que cette revalorisation n'est qu'un emplâtre sur une jambe de bois. Le véritable problème réside dans l'exigence de 45 ans de carrière pour percevoir la pension minimum garantie. Le mouvement social des aînés a toujours mis en garde sur le "calcul au prorata" qui, dans les faits, réduit fortement le montant que perçoivent de nombreux pensionnés et pensionnées en particulier.

Un bonus pension

L'accord contient une autre mesure qui vise à augmenter le taux d'emploi des travailleurs âgés : la réintroduction du bonus pension que le gouvernement Michel avait supprimé en 2015. Ce bonus devrait se situer entre 2 à 3 euros par jour ouvré et permettre au travailleur d'augmenter quelque peu le montant de sa pension mensuelle en travaillant jusqu'à 3 ans de plus. Mais seuls sont concernés les travailleurs qui poursuivent le travail après l'âge légal de la pension (65 ans actuellement) ou qui décident de ne pas prendre la pension anticipée à laquelle ils ont droit (3). Les syndicats n'étaient pas demandeurs de cette mesure. Des études empiriques menées dans d'autres pays indiquent que ce genre de mesure n'incite pas à allonger la carrière. Elle constitue en fait une aubaine pour des personnes qui disposent généralement déjà de bonnes conditions de pensions.

Zones d'ombre et frigo

L'accord est le fruit d'un âpre compromis entre les partis de la Vivaldi. Il est d'ailleurs loin d'être abouti. De nombreuses zones d'ombre, incohérences et imprécisions subsistent dans la note du Kern, et ce sont les détails qui peuvent faire toute la différence… Par ailleurs, d'autres dossiers importants – comme l'amélioration de l'accès à la pension anticipée ou la pension à temps partiel – restent en souffrance, faute d'accord.
La CSC estime que la réforme ne valorise pas le travail mais dévalorise les périodes assimilées. Ceux qui travaillent ne verront pas leur pension augmenter. Cet accord répond avant tout à une logique essentiellement budgétaire sans vraie vision sociétale, analyse le syndicat chrétien. Un point de vue partagé par Énéo qui dénonce le carcan réglementaire que se sont imposé les États membres de l'Union européenne. La protection sociale est ainsi devenue une pure variable d'ajustements budgétaires qui empêche toute réforme ambitieuse.

// JOËLLE DELVAUX

(1) Le calcul se fait toujours au prorata de la carrière. Une carrière de 30 ans à temps plein donne droit à 30/45e de la pension minimum, soit 1.085 euros bruts par mois.
(2) 5.000 jours à temps plein ou 3.120 jours à 4/5e temps sur une carrière complète de 14.040 jours (45 ans).
(3) Actuellement, la pension anticipée est possible à 60 ans et 44 ans de carrière, 61, 62 ans et 44 ans de carrière, 63 ans et 42 ans de carrière.

À suivre

"Que ta parole soit impeccable !"

Des paroles se sont libérées pour faire entendre les voix de *Me too, Black Lives Matter, Climate Strike* (grève pour le climat), *Mon corps, mon choix*, etc. Liberté pour les uns et les unes, mais aussi muselage pour les autres. Car dans la foulée de ces mots révolutionnaires, certains se plaignent de ne plus pouvoir rien dire.

© AdobeStock

Parfois, on parle trop. Parfois pas assez, voire jamais. Il y a ceux qui discourent pour soumettre des peuples. D'autres prennent la parole pour lutter contre des injustices. Le 12 août dernier, le romancier Salman Rushdie fut poignardé alors qu'il s'apprêtait à donner une conférence à Chautauqua, une petite ville de l'Etat de New York. L'objet de la conférence portait sur la liberté d'expression des écrivains exilés ! (1) S'exprimer publiquement ou à travers un ouvrage sur des sujets sensibles comme la religion est une prise de risque. En continuant à prêcher sa lutte pour la liberté d'expression, Salman Rushdie est devenu une cible qu'il "faut faire taire". Ordre des obscurantistes. Dans ces cas-là, mieux vaut-il se taire ? Il est certain que le silence peut être un moyen de survie. Mais il peut également être meurtrier ou rendre malade. Les icônes de luttes sociales sont admirées et reconnues car elles osent le politiquement incorrect. Cela demande du courage d'aller à contre-courant, à contre-culture et de suivre ses convictions.

Entre domination et révolution

Quel médium plus indiqué que celui du podcast pour "prendre la parole" et en parler ? Dans Fracas, de Louie Media et Radio Nova, Charlotte Pudlowski questionne le rapport que nous avons à la parole et à l'autre. Pour la podcasteuse, la parole crée du lien depuis toujours. L'autre influe sur notre parole. *"Et la manière dont on se parle peut définir la manière dont on est ensemble. Sur un pied d'égalité ou non. C'est ce qui fait aussi qu'on va prendre le dessus, gagner un débat, une dispute. C'est un enjeu de pouvoir."* (2) Lorsque les mouvements féministes qui font suite à *Me too* dénoncent les inégalités sociales de genre, ce sont les femmes qui reprennent le pouvoir sur une société patriarcale, créatrice de violences impunies. Lorsque les manifestations *Black Lives Matter* envahissent les rues en scandant les droits des personnes afro-descendantes à vivre en sécurité, ce sont les voix des proches de victimes qui prennent le dessus sur des agents de police et un système abusif. Ces luttes ont provoqué l'émoi d'assez de citoyens et citoyennes pour que la classe politique s'empare de ces thèmes dans ses programmes. Des lois sont réformées, d'autres sont créées. La société civile a également mis en place ses plaidoyers et relaie des paroles sur d'innombrables sujets : des personnes sans-papier, des personnes sans-abri, des violences intra-familiales, de l'inceste, du handicap, des maladies méconnues jusqu'ici comme l'endométriose, par exemple… Autant de prises de conscience grâce à des prises de paroles qui font bouger les lignes et visibilisent ce qui était passé sous silence jusqu'alors. La parole est politique !

"LA MANIÈRE DONT ON SE PARLE PEUT DÉFINIR LA MANIÈRE DONT ON EST ENSEMBLE. SUR UN PIED D'ÉGALITÉ OU NON. C'EST CE QUI FAIT AUSSI QU'ON VA PRENDRE LE DESSUS, GAGNER UN DÉBAT…" C. PUDLOWSKI

On ne peut plus rien dire

Aujourd'hui, les paroles libérées ont encouragé d'autres à s'exprimer. Fini les propos sexistes, racistes, grossophobes "pour rire" ! Nous sommes entrés dans l'ère du *wokisme* qui *"désigne littéralement le fait d'être conscient, en éveil, face aux injustices subies par les minorités ethniques, sexuelles et religieuses."* (3) Bien que ce terme soit aujourd'hui galvaudé par les idéologies conservatrices, voire d'extrême-droite, cet éveil a posé des limites dans les discours discriminants et donné suffisamment de courage aux minorités pour prendre la parole et (re)prendre une place face à l'autre. Cela peut effrayer. Le changement, le sentiment d'être pointé comme quelqu'un de mauvais (un macho ou un raciste) peuvent être insoutenables. Face à ce *wokisme*, les pancartes de la *cancel culture* (la culture de l'effacement) sont brandies. La journaliste française Judith Duportail questionne les réticences à l'éveil intellectuel dans son podcast (4) : *"On ne peut plus rien dire ou c'est le vieux monde qui se languit du temps où il avait le monopole de la parole officielle ?"* Ce *"on ne peut plus rien dire"* est un argument qui ne tient plus dans une société où le langage, le vocabulaire et les mentalités évoluent vers plus d'égalité. Certes, il est utopique de penser comprendre tout le monde, immédiatement. Tout comme il faut sans doute du temps pour se défaire de vieux réflexes langagiers (propos sexistes, racistes, etc.). Mais si le respect de l'autre est encore une valeur chère à nos sociétés, l'espoir d'une évolution vers une parole juste et impeccable est encore possible.

// SORAYA SOUSSI

(1) "Rushdie Stabbing Brings Terror to an Idyllic Retreat for Earnest Inquiry", D. Gelles, *nytimes.com*, août 2022.
(2) "Fracas – Teaser", C. Pudlowski, Louie media et Radio Nova, août 2020.
(3) "Wokisme : mode d'emploi pour tout comprendre", Rédaction Start, *start.lesechos.fr*, février 2022.
(4) "On ne peut plus rien dire", J. Duportail, Binge Audio, septembre 2021.

en bref

>> Indexation des prestations sociales

L'indice pivot a été dépassé en juillet dernier. Par conséquent, les allocations sociales et les pensions sont indexées de 2% en août, et les salaires du secteur public le seront en septembre. Dans le secteur privé, les modalités de l'indexation des salaires varient selon les secteurs. Il s'agit de la 5e indexation depuis le début de l'année, la dernière remontant à mai/juin. Comme les mois précédents, le haut taux d'inflation est largement dû aux prix élevés de l'énergie, en hausse de presque 50% en un an. Les prix des produits alimentaires sont aussi en cause : près de 10% d'augmentation en un an, surtout pour le poisson, les produits laitiers, le pain, les céréales et la viande.

>> La CEAM sur l'app Ma MC

La carte européenne d'assurance maladie (CEAM) à votre nom est la preuve que vous êtes en ordre d'assurance soins de santé en Belgique lorsque vous voyagez dans l'Union européenne, au Royaume-Uni, en Suisse, en Norvège, en Islande, au Liechtenstein, en Australie ou en Macédoine du Nord. Dorénavant, la CEAM et celle des personnes à votre charge s'affichent automatiquement sur l'app Ma MC, la plateforme digitale gratuite de la MC. Si vous n'avez pas encore téléchargé cette application bien pratique, c'est donc l'occasion de le faire !

>> Plus d'infos : mc.be/services-en-ligne

>> Vaccin contre les papillomavirus

Depuis le 1er août, les garçons ont aussi accès à la vaccination gratuite ou remboursée à 100% contre les papillomavirus humains (HPV) jusqu'à 18 ans inclus. Comme les filles, ils pouvaient déjà bénéficier gratuitement d'une vaccination en deux doses à l'école (en 1ère différenciée, en 2e secondaire ou à l'âge de de 13-14 ans dans l'enseignement spécialisé). Mais en dehors de ce programme, les garçons devaient débourser environ 400 euros pour se faire vacciner contre les HPV. Ces infections particulièrement contagieuses peuvent causer des verrues génitales et des cancers aussi bien chez les femmes que chez les hommes.

>> Plus d'infos : vaccination-info.be

>> Consultations à distance

Initié au début de la pandémie de Covid-19, le système de consultations vidéo ou téléphoniques auprès des médecins va être conservé en complément aux consultations physiques classiques. Les consultations à distance seront dorénavant remboursées à condition qu'elles se déroulent auprès d'un médecin que le patient consultait déjà, d'un spécialiste vers lequel un autre médecin l'a orienté, ou encore d'un service de garde de médecine générale. La consultation doit découler d'une demande du patient et avoir l'accord du médecin.

Le ticket modérateur à charge du patient sera de 4 euros pour une consultation vidéo et de 2 euros pour une consultation téléphonique. Dans les deux cas, un patient bénéficiant de l'intervention majorée ne paiera que 1 euro.

>> Plus d'infos : inami.fgov.be

La logopédie plus chère pour les patients

Les patients qui suivent un traitement de logopédie et ne bénéficient pas de l'intervention majorée risquent de devoir débourser près de 10 euros la séance dès la rentrée. En effet, près de 60% des logopèdes ont refusé de signer la nouvelle convention, notamment parce qu'ils estiment leurs honoraires trop bas.

© Adobestock

C'est à un séisme auquel on a assisté au mois de juillet. Jusqu'à présent, quasi la totalité des logopèdes étaient conventionnés et suivaient donc les tarifs officiels de l'Inami. Aujourd'hui, ils sont devenus une minorité : seulement 4 logopèdes sur 10 ont adhéré à l'actuelle convention. Ce qui n'est pas sans conséquence pour les patients.

Chez le logopède conventionné, le tarif est de 29,28 euros la séance de 30 minutes. L'assurance soins de santé obligatoire prend en charge 23,78 euros et les 5,50 euros restants sont à la charge du patient. Le logopède qui n'est pas conventionné peut facturer un supplément qui s'élèvera probablement à 4,12 euros (pour atteindre l'honoraire tel que souhaité), ce qui porte le coût total pour le patient à 9,62 euros par séance. À noter que pour le patient ayant droit à l'intervention majorée (statut BIM), rien ne change. Le logopède doit appliquer les tarifs officiels même s'il n'est pas conventionné. Et le patient BIM débourse 2 euros pour une séance de 30 minutes.

> *"Le coût de la logopédie augmentera fortement pour de nombreux patients"*, s'inquiète Elisabeth Degryse, vice-présidente de la MC.

"Le coût de la logopédie augmentera fortement pour de nombreux patients, s'inquiète Elisabeth Degryse, vice-présidente de la MC. *Des enfants vont chez le(la) logopède plusieurs fois par semaine. Les montants s'additionnent alors rapidement. On sait que la logopédie est l'une des dépenses de santé à laquelle les familles renoncent en premier lieu, en raison du coût et du nombre de séances nécessaire au traitement".*

Pourquoi ce déconventionnement massif ? En fait, les mutualités et les associations professionnelles de logopèdes s'étaient accordées sur un honoraire raisonnable de 33,40 euros pour une séance de 30 minutes (au lieu de 29,28 euros). Mais pour les mutualités, débloquer 32 millions d'euros par an pour concrétiser immédiatement et totalement cette revalorisation n'était pas réaliste. L'enveloppe budgétaire consacrée à la logopédie ne le permet pas. Sauf à renoncer à la prise en charge de nouveaux besoins de traitements.

"Revaloriser la rémunération des logopèdes est nécessaire, reconnait Elisabeth Degryse. *Mais nous regrettons que les patients doivent en assumer le coût. Nous souhaitons parvenir à une solution négociée car nous ne voulons pas arriver à une médecine à deux vitesses."*

// JD

Un nouveau métier à la MC

Six agentes en promotion de la santé rejoignent la MC en Wallonie. Leur rôle : renforcer le suivi des contacts en période d'épidémie et assurer des missions de promotion de la santé auprès des membres tout au long de l'année.

Suite à la pandémie de coronavirus, la Région wallonne a confié une nouvelle mission aux mutualités : grâce à un financement de l'Aviq, 21 agents en promotion de la santé ont été engagés par les différentes mutualités, dont six à la MC.

En situation d'épidémie aiguë, ces agents renforcent le travail de l'Aviq pour assurer le suivi de contacts. Mais leur mission ne s'arrête pas là.

En période d'accalmie, les agents en promotion de la santé sont chargés de mener des actions de prévention et de promotion de la santé auprès de publics identifiés comme à risque.

> Grâce à un financement de l'Aviq, 21 agents en promotion de la santé ont été engagés par les différentes mutualités, dont six à la MC.

Les thématiques des campagnes correspondent aux priorités définies par les autorités wallonnes dans le Plan de promotion de la santé et prévention 2030 (plan Wapps). Au cours de cet été caniculaire, nos collaboratrices ont ainsi mené des actions de prévention en matière de pic de chaleur et d'ozone auprès des personnes âgées isolées.

Concrètement, elles prennent des contacts de manière pro-active auprès des affiliés pour s'assurer que tout va bien, donner des informations, des conseils, etc.

Le contact peut passer par différents canaux : téléphone, visite à domicile, application MC, visioconférence... Si d'autres besoins sont identifiés lors de ces contacts, ces collaboratrices ont aussi pour mission de réorienter les personnes vers d'autres services ou structures compétentes.

// SW

© Adobestock

Coronavirus : le booster d'automne

En prévision de la saison froide, propice à la propagation du virus, une nouvelle campagne de vaccination est lancée. Dans un premier temps, elle cible les personnes les plus vulnérables ou les plus exposées, qui devraient recevoir le nouveau vaccin adapté à Omicron.

© AdobeStock

Les nouvelles provenant de l'Agence européenne des médicaments (EMA) et des firmes pharmaceutiques Pfizer et Moderna sont encourageantes : les vaccins adaptés à Omicron devraient être disponibles d'ici une dizaine de jours en Belgique. Le démarrage de la campagne de vaccination, prévu initialement fin de cet été, a par conséquent été reporté au 12 septembre pour permettre à la population de bénéficier de vaccins plus efficaces contre les nouvelles souches du virus.

La priorité est donnée aux personnes les plus à risque de développer des formes sévères de la maladie (personnes immunodéprimées, plus de 50 ans) ainsi qu'au personnel des soins de santé, plus exposé au risque de contamination. Ces groupes cibles recevront des invitations par la poste. Côté wallon, une information spécifique à destination des femmes enceintes est également prévue.

Dans un second temps, la possibilité sera offerte à l'ensemble de la population de plus de 18 ans, déjà vaccinée ou non, de recevoir une dose sur base volontaire (aucune invitation postale ne sera envoyée). Pour les personnes déjà vaccinées, un délai de 3 mois minimum, et idéalement de 6 mois, devra s'être écoulé depuis la dernière injection.

En ce qui concerne les enfants et adolescents, dans l'attente de données scientifiques sur l'utilité ou non d'un rappel, seuls les stagiaires dans les institutions de soins et les jeunes vulnérables pourront recevoir une dose supplémentaire.

Les vaccins seront principalement administrés dans les centres de vaccination. Ils pourront également être administrés par des médecins généralistes, des infirmiers à domicile (sur prescription) et des pharmaciens. Les résidents des structures d'hébergement (maisons de repos, handicap, santé mentale) ainsi que le personnel hospitalier, bénéficieront, pour leur part, d'une vaccination au sein de leur lieu de vie ou de travail.

// SW

>> Toutes les informations sont disponibles :
- **Pour la Wallonie : jemevaccine.be • 071/31.34.93.**
- **Pour Bruxelles : coronavirus.brussels • 02/214.19.19.**

Droits

Le plus vieux nouveau métier du monde

© AdobeStock

Depuis le 1er juin, le travail sexuel des personnes majeures est dépénalisé. Et il relèvera bientôt du droit du travail. Qu'est-ce que cela implique, concrètement ? Est-ce une avancée pour les travailleurs et travailleuses du sexe ou une aubaine pour les proxénètes ?

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, la prostitution en tant que telle n'était pas interdite en Belgique – pas pour les personnes majeures, en tout cas (1). C'est le racolage qui l'était et il a été récemment retiré du Code pénal. Mais la réforme adoptée par le Parlement en mars dernier va plus loin : échanger des prestations de nature sexuelle contre de l'argent sera bientôt considéré comme une activité professionnelle à part entière. Par conséquent, les travailleurs et travailleuses du sexe (TDS) auront accès à tout ce à quoi un travail déclaré donne droit : retraite, soins de santé, indemnités d'incapacité de travail, allocations de chômage, écartement (indemnisé) en cas de grossesse, déduction des frais professionnels, etc.

Du côté des représentants des TDS, on est ravi. *"Nous réclamions cette réforme depuis longtemps*, déclare Daan Bauwens, directeur de l'Union des travailleu(r)ses du sexe organisé(e)s pour l'indépendance (Utsopi). *Certes, les autorités fédérales toléraient certaines activités liées au travail du sexe (bars, maisons closes, etc.), mais elles restaient illégales, car considérées comme du proxénétisme dans tous les cas. Concernant les TDS, ce régime de tolérance avait ses limites, que la pandémie, les confinements et la longue fermeture de notre secteur ont brutalement mis en lumière. Faute de statut professionnel, du jour au lendemain, des milliers (2) de TDS se sont retrouvés sans revenus ni aides..."*

Mettre de l'ordre dans les contrats de travail

Cela dit, une partie des TDS n'ont pas attendu la réforme pour inscrire ou, plutôt, dissimuler leurs activités dans un cadre légal : statut d'indépendant sous une autre activité (massage, sexologie, etc.), statut d'artiste pour les acteurs et actrices de films pornographiques, contrat de serveuse avec le minimum d'heures légales (14 heures/semaine), etc. *"Les personnes issues de l'Union européenne ou les migrants titulaires d'un titre de séjour européen peuvent aussi se constituer comme 'associé actif'*, ajoute Isabelle Jaramillo, coordinatrice à Espace P (3), à Bruxelles. *C'est un statut d'actionnaire minoritaire dans une SPRL (un bar, par exemple) qui autorise à travailler sur le territoire belge, sans devoir se former à la gestion. Ces TDS payent des cotisations sociales au responsable de la SPRL qui, de son côté, est censé les reverser à l'ONSS. Dans les faits, bien souvent, il les garde pour lui... Instaurer un cadre plus clair et réglementer le secteur va permettre de lutter contre ce type d'abus."* Reste à convaincre les TDS qui travaillent dans la clandestinité et qui pourraient prétendre à un contrat ou un statut en bonne et due forme de se mettre en ordre. *"D'un point de vue sociétal, pour beaucoup, le travail du sexe reste stigmatisé et, donc, 'indéclarable'*, poursuit Isabelle Jaramillo. *Un long travail de sensibilisation nous attend pour les convaincre qu'ils et elles auront tout à gagner à s'inscrire officiellement comme TDS."*

PENDANT LA PANDÉMIE, DES MILLIERS DE TDS SE SONT RETROUVÉS SANS REVENUS NI AIDES FINANCIÈRES...

TDS ou victime ?

D'autant que tout n'est pas réglé, loin de là ! Les autorités compétentes doivent encore élaborer ce fameux nouveau cadre de travail, en concertation avec les représentants des TDS. Les négociations – qui devraient aboutir d'ici la fin de l'année – concernent notamment la commission paritaire et les barèmes de ce "nouveau" secteur, l'âge de la retraite, les contrôles qui devront être effectués par l'Inspection et la Médecine du travail, la formation des agents pour détecter les abus et délits, etc.

Le secteur est d'autant plus complexe à encadrer qu'il ne se limite pas à la seule prostitution. Il englobe également les performances en club (type strip-tease) ou en ligne (par webcam), le fait de poser pour des photos ou de jouer dans des productions audiovisuelles érotiques ou pornographiques, les pratiques monnayées de bondage et de sadomasochisme (qui n'impliquent pas forcément de relations sexuelles), etc. Autant de prestations qui diffèrent tant par leur nature et les lieux où elles sont proposées que par leur tarification.

Du côté des syndicats, *"il va nous falloir débroussailler tout ça !* admet Gaëlle Demez, responsable nationale des Femmes CSC. *Et le sujet est sensible. Bien sûr, nous sommes favorables à ce que tous les travailleurs et travailleuses, y compris les TDS, aient accès aux mêmes droits, à la sécurité et à la santé au travail. Mais il est essentiel de faire la différence entre les personnes qui choisissent volontairement d'exercer cette profession et les victimes de la prostitution forcée, qui reste interdite et doit être fermement combattue !"* Un point sur lequel tout le monde s'accorde.

La délicate question du proxénétisme

Si le législateur a voulu faciliter la vie des TDS, il a en revanche réaffirmé sa volonté de lutter contre la traite des êtres humains à des fins sexuelles et son pendant, le proxénétisme. *"Organiser ou faciliter la prostitution d'autrui pour en retirer un avantage (anormal) reste une infraction (4)*, rappelle Adrien Masset, professeur de droit pénal à l'ULiège. *Si l'accusé a profité de la vulnérabilité de la personne prostituée (si elle était sans-papiers, par exemple), c'est une circonstance aggravante ; les peines sont alourdies en conséquence. Ce qui va changer, c'est qu'il y aura bientôt des exceptions qui permettront aux TDS de recourir aux services d'un comptable, par exemple, ou de louer un espace de travail à un bailleur sans que ces derniers soient poursuivis pour proxénétisme, comme ça pouvait être le cas auparavant. Et vu le peu de clarté des textes sur ce point, ces exceptions pourraient devoir faire l'objet d'une autre loi, qui n'a pas encore été votée."*

D'aucuns s'inquiètent que ces dispositions permettent aux vrais proxénètes de donner un vernis légal à leurs activités criminelles. Car les ressorts et mécanismes du proxénétisme peuvent être complexes, pour ne pas dire subtils. On y rencontre volontiers de l'emprise psychologique, du chantage (affectif) ou de l'abus de confiance. Des phénomènes dont les victimes sont plus ou moins conscientes. La crainte de voir la nouvelle loi servir les intérêts des proxénètes au détriment des leurs est donc légitime. *"En fait, il faut attendre de voir comment la future loi sur les exceptions au proxénétisme sera formulée et, surtout, comment elle sera appliquée sur le terrain*, commente le Pr Masset. *A priori, qui dit réglementation dit contrôles et, donc, possibilités d'agir..." "Sortir le travail du sexe de l'ombre et de l'économie informelle est une solution pour détecter et réprimer le proxénétisme et la traite des êtres humains*, estime Isabelle Jaramillo. *Mais la réforme n'est pas une solution miracle : il y aura toujours de la clandestinité dans ce secteur, comme il y a du travail au noir dans le bâtiment, l'Horeca ou le travail domestique, malgré des cadres légaux."*

LE PROXÉNÉTISME, LA TRAITE DES ÊTRES HUMAINS ET LA PROSTITUTION DES PERSONNES MINEURES RESTENT INTERDITS.

Un travail comme un autre ?

Autre crainte : la banalisation de la prostitution. *"Ce type d'activité ne peut et ne doit pas être considéré comme n'importe quel travail*, estime Gaëlle Demez. *Il ne faudrait pas, par exemple, que de tels jobs soient un jour proposés par le Forem ou Actiris !"* Selon le Pr Masset, c'est peu probable. *"La publicité pour la prostitution dans l'espace public reste interdite. Toutefois, la réforme a introduit quelques exceptions. Les TDS peuvent ainsi promouvoir leurs propres services 'derrière une vitrine dans un lieu qui est destiné spécifiquement à la prostitution' ou 'sur une plateforme internet ou un autre support (...) destinés spécifiquement à cet effet' (5). De plus, une nouvelle infraction a fait son apparition dans le Code pénal : l'incitation à la prostitution. Elle a été introduite pour lutter contre les agences ou sites web qui tentent de recruter des jeunes femmes (ou hommes) pour des activités de prostitution."* Exemple : ce site qui, en septembre 2017, avait fait installer un panneau publicitaire près de l'Université libre de Bruxelles pour inciter les étudiantes à se faire *"aider financièrement"* par un *sugar daddy* (6). L'histoire avait fait scandale et des plaintes avaient été déposées. Sous la pression, le site avait retiré la publicité, mais cette histoire avait mis en évidence un certain flou juridique autour de cette question – même si des condamnations pénales ont été prononcées.

"Sortir le travail du sexe de l'ombre et de l'économie informelle est une solution pour détecter et réprimer le proxénétisme et la traite des êtres humains", estime Isabelle Jaramillo.

Changement de régime

Malgré son côté "œuvre inachevée", la réforme belge relative au travail du sexe a le mérite du pragmatisme. Au-delà du jugement moral et à défaut d'éradiquer ce type d'activités, elle vise à offrir davantage de droits aux TDS. À terme, peut-être sera-t-elle un outil efficace pour lutter contre le proxénétisme et à la traite des êtres humains ? *"Depuis 1948, la Belgique est liée par des conventions internationales qui prônent l'abolition de la réglementation de la prostitution*, conclut le Pr Masset. *La décriminalisation du travail sexuel des adultes et l'entrée de cette activité dans le Code du travail nous mettent de facto en porte-à-faux vis-à-vis de cette vision. D'abolitionniste, nous passons à un régime réglementariste."* Espérons que les TDS y gagneront effectivement en sécurité et les victimes de la traite des êtres humains en espoir et en justice.

// CANDICE LEBLANC

(1) Le recours à la prostitution des personnes de moins de 18 ans reste strictement interdite. Il est passible de 10 à 15 ans d'emprisonnement et de 1.000 à 100.000 € d'amende. La personne mineure prostituée s'expose quant à elle à une intervention des services d'aide à la jeunesse.
(2) Faute de recensement et à cause de la clandestinité dans laquelle la plupart des TDS se trouvent, leur nombre exact en Belgique n'est pas connu.
(3) Espace P est une ASBL qui accompagne et aide les TDS.
(4) *"Prendre des mesures pour empêcher ou rendre plus difficile l'abandon de la prostitution"* relève également du proxénétisme (Art. 433quater/1).
(5) Art. 433quater/2, §2.
(6) Le *sugar daddy* (littéralement "papa gâteau") offre cadeaux et/ou argent à une *sugar baby* en échange de certaines prestations (sexuelles).

Insectes contagieux

Les poux : démêler le vrai du faux

À la rentrée scolaire, les établissements constatent une recrudescence de la pédiculose (présence de poux sur la tête) chez les enfants. Même si ces insectes ne sont pas dangereux, il est important de s'en débarrasser rapidement pour éviter l'épidémie. *En Marche* répond à toutes les questions sur ces parasites, avec l'aide du professeur Dominique Tennstedt, dermatologue.

Le documentaire *La Planète poux* de Thierry Berrod (1) met en évidence la présence de poux sur des momies datant de 4.000 ans avant notre ère. Cet insecte minuscule d'environ 2 mm, connu depuis la nuit des temps, vit exclusivement dans les cheveux des humains, enfants ou adultes. Réponses aux questions que vous pourriez vous poser.

Comment attrape-t-on des poux ?

Le pou ne saute pas et ne vole pas, il rampe et se déplace rapidement d'une tête à l'autre. Les poux peuvent se transmettre soit par contact direct de cheveux à cheveux, soit via des brosses, des bonnets ou tout objet susceptible de transporter des cheveux avec des lentes. Les poux ne transmettent pas de maladies, ils ne sont pas dangereux pour la santé. Ils sont par contre très contagieux, il est donc important de s'en débarrasser rapidement.

Le pou ne saute pas et ne vole pas, il rampe et se déplace rapidement d'une tête à l'autre.

Un pou peut-il venir d'un animal ?

Non, le pou de tête, appelé en latin *Pediculus humanus capitis*, vit exclusivement dans les cheveux et n'atteint que les humains.

Pourquoi les poux sévissent particulièrement chez les enfants ?

Les enfants ont l'habitude de jouer ensemble, de se toucher, d'approcher leurs têtes. Les poux passent alors d'une tête à l'autre facilement. Dans une famille, les parents utilisent souvent la même brosse pour tous les enfants. Les adultes utilisent par contre leur propre brosse, ce qui réduit les risques de transmission. Les photos d'enfants ou de famille sont également des moments propices à l'échange de poux. Après les camps de vacances, il y a une recrudescence des poux car les enfants ont échangé les peignes. La propagation rapide des poux chez les enfants s'explique par notre manière de vivre. Mais les adultes peuvent également être contaminés.

Y a-t-il des têtes à poux ?

Dire qu'il y a des têtes à poux est principalement faux, mais il a été constaté que certains diamètres de cheveux correspondent mieux aux poux. Avoir des poux n'a pas non plus de liens avec l'hygiène, ces parasites s'installent sur les cheveux propres ou sales.

Existe-t-il un produit répulsif pour empêcher les poux de nous contaminer ?

Il n'existe pas de traitement préventif efficace. Faire un shampoing antipoux quand une personne n'a pas de poux ne sert à rien. Cela abime le cuir chevelu. Tout le monde a sa recette pour empêcher les poux de s'installer sur la tête : quelques gouttes de lavande, de cèdre ou de benjoin. Ces produits ne sont pas nocifs en usage externe. Cependant, l'efficacité de ces produits n'a pas été prouvée scientifiquement.

Quels sont les gestes préventifs pour limiter la propagation des poux ?

- Ne pas faire de *selfie* ou de photos tête contre tête.
- Glisser son bonnet et son écharpe dans la manche de sa veste.
- Ne pas s'échanger les bonnets, les casquettes, les brosses à cheveux, les doudous…
- Mettre un bonnet à la piscine, car les poux ne se noient pas dans l'eau et résistent au chlore.
- Attacher les cheveux longs.
- Surveiller régulièrement la chevelure des enfants en passant un peigne à poux.

Pourquoi a-t-on envie de se gratter quand on a des poux ?

Le pou femelle a besoin de sang pour fabriquer les lentes (les œufs des poux). En mordant la peau pour prélever un peu de sang, le pou injecte de la salive. La peau réagit aux protéines de cette salive et cela démange. L'envie de gratter est la plus forte dans la nuque et autour des oreilles, aux endroits les plus chauds.

Quels sont les traitements efficaces contre les poux ?

Un shampoing ordinaire est totalement inefficace contre ces parasites. Il existe trois traitements possibles (2) :

- Certains shampoings ou lotions antipoux contiennent des insecticides comme la perméthrine ou le malathion, très efficaces contre les poux vivants, moins sur les lentes. Les autres insecticides contre les poux sont aujourd'hui interdits en Belgique.
- Les shampoings ou lotions à base de silicone (le diméthicone) sont moins toxiques pour l'être humain. Le produit étouffe les poux et en partie les lentes.
- La méthode du peigne antipoux en inox est efficace et naturelle. Il faut le passer sur cheveux mouillés avec un mélange moitié eau et moitié vinaigre blanc. Grâce à ses dents rapprochées, il attrape les poux et les lentes, le vinaigre permettant de dissoudre la colle fabriquée par les poux pour fixer les lentes aux cheveux.

Lors de l'utilisation de produits antipoux, il est important de respecter scrupuleusement le mode d'emploi et le temps de repos nécessaire sur les cheveux avant le rinçage. Il est souvent nécessaire de répéter le traitement après sept jours pour empêcher les lentes de devenir des poux et de recommencer à se multiplier. Entre les deux, il est conseillé de passer un peigne à poux tous les jours.

Sur les cheveux courts, les poux sont plus faciles à repérer et à soigner. Mais il n'est pas nécessaire de couper les cheveux pour traiter la pédiculose.

Certaines personnes suggèrent des remèdes maison, comme la mayonnaise, la margarine, l'huile d'olive, l'huile de coco ou encore l'oignon à appliquer sur le cuir chevelu. Les parasites pourraient avoir des difficultés à respirer à cause de ces substances, mais l'efficacité de ces recettes n'a pas été scientifiquement étudiée.

Que faut-il traiter d'autre à part les cheveux ?

Un pou vit environ 48 heures s'il n'est plus sur une tête humaine. Il est donc important d'éliminer les poux qui peuvent survivre sur les manteaux, essuies, bonnets, oreillers, literies, doudous… Laver les textiles à 60°C permet de les éliminer. Ce qui ne peut être lavé à l'eau peut être enfermé dans un sac plastique pendant minimum deux jours ou placé au congélateur pendant 24 heures.

Comment savoir si une lente contient un pou ?

La lente pleine est plus foncée et plus grise qu'une lente vide. Si on trouve une lente au-delà de deux centimètres du cuir chevelu, elle est toujours vide. Si on la trouve en-dessous d'un centimètre, elle est toujours pleine. Il est donc important de s'intéresser aux lentes proches du cuir chevelu.

De plus en plus de centres de traitements antipoux proposent d'éliminer ces parasites. Est-ce nécessaire de se tourner vers ce type de structure ?

Ils utilisent les mêmes produits que ceux achetés par les particuliers. Ils ont par contre des aspirateurs spéciaux. Certains parents à bout peuvent trouver de l'aide auprès de ces structures. Mais dans la plupart des cas, utiliser un shampoing ou une lotion en suivant les instructions d'utilisation et appliquer les mesures de précautions suffisent pour se débarrasser de ces envahisseurs.

Pourquoi a-t-on envie de se gratter dès qu'on parle de poux ?

La plupart du temps, c'est d'ordre psychologique. Quand on pense à quelque chose, on peut imaginer très facilement qu'on a cette pathologie. Mais lorsqu'on apprend que quelqu'un a des poux dans la famille et qu'on a envie de se gratter, il est indispensable de vérifier s'il n'y en a pas vraiment. Au début, ils sont peu nombreux et il faut bien les chercher.

Est-il possible d'éradiquer complètement les poux sur la planète ?

Non, à moins de raser tout le monde en même temps !

// SANDRINE COSENTINO

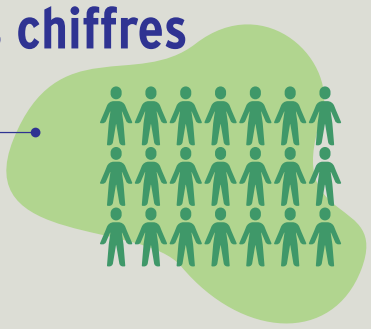
Plus d'infos : mc.be/maladies-et-traitements/liste-alphabetique/poux

(1) Documentaire *La Planète poux*, Thierry Berrod, 2003, France, 52 minutes
(2) Test-Achats a testé 11 produits antipoux dont des peignes électriques et des lotions. test-achats.be/sante/sante-au-quotidien/produits-testes > produits antipoux > vers le guide d'achat.

Les poux et les lentes en quelques chiffres

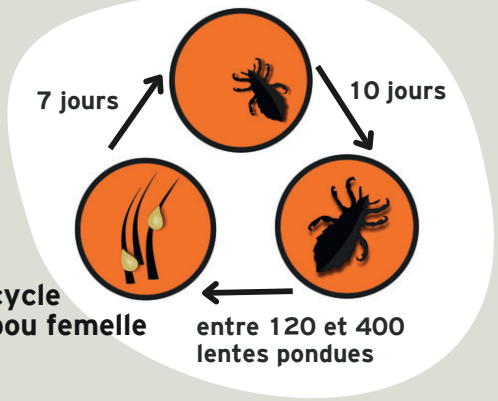
100 millions

Chaque année, plus de 100 millions de personnes, soit 3,17 personnes chaque seconde, sont infestées par des poux dans le monde, notamment dans la tranche d'âge des 3-11 ans.



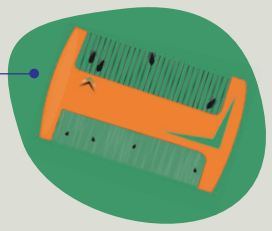
4 à 10 lentes par jour

La femelle pou pond 4 à 10 oeufs (ou lentes) par jour pendant 30 à 40 jours.



Entre 2 mm et 4 mm

Le pou adulte mesure entre 2 mm et 4 mm. La femelle est habituellement plus grosse que le mâle.



10 à 20 poux par tête

La chevelure peut contenir de 10 à 20 poux adultes.

Les poux à l'école

Avoir des poux à l'école n'est pas une honte et cela peut arriver à tout le monde. Un enfant ne peut pas être exclu de l'école parce qu'il a des poux (1).

Seul l'enfant porteur de poux ou de lentes de façon persistante peut être écarté de l'école à l'initiative d'un médecin du service de Promotion de la santé à l'école (PSE). Aucune autre personne de l'école (enseignant, direction…) ne peut décider d'exclure un enfant pour cette raison. L'écartement de l'école est possible pour une durée maximale de 3 jours. L'enfant peut revenir à l'école dès que le médecin traitant ou qu'un membre du PSE a constaté qu'un traitement a été appliqué et que l'enfant n'est plus porteur de poux.

Lorsqu'on constate l'apparition de poux sur la tête d'un enfant, il est important de prévenir l'école (l'enseignant, la direction ou le service PSE) ainsi que l'entourage de l'enfant (amis, famille, enfants dans un club sportif…) afin de pouvoir mettre en place les traitements nécessaires et d'éviter l'épidémie.

Pour se débarrasser efficacement des poux, l'idéal est de traiter ceux qui ont des poux le même jour, par exemple le samedi. Après sept jours, il faut répéter le traitement pour empêcher les lentes de devenir des poux et de recommencer à se multiplier. Entre les deux, il est conseillé de passer un peigne à poux tous les jours.

(1) Texte officiel : Arrêté du Gouvernement de la Communauté française du 14 juillet 2011 relatif aux mesures de prévention des maladies transmissibles dans le milieu scolaire et étudiant (M.B. 20/09/2011).

Séniors

Le mal de l'assiette

La dénutrition concerne la grande majorité des séniors. Loin d'être anodin, ce phénomène n'est pas seulement intriqué à une série de problèmes de santé ; il fragilise considérablement les personnes atteintes. Pourtant, être dénutri n'est pas une fatalité.

© AdobeStock

On en revient toujours à la même conclusion : bien manger et bien bouger, c'est la clé de la longévité !

Alors qu'il a toujours été un bon vivant, René, 82 ans, a perdu l'habitude de se resservir à table… quand il termine encore son assiette ! Chantal, 79 ans, ne mange presque plus de viande. Quant à Sofia, depuis son opération de la hanche, elle ne bouge presque plus de chez elle ; son médecin s'inquiète de la fonte musculaire que cette sédentarité induit… Le point commun de ces trois séniors ? Ils sont tous les trois dénutris. *"La dénutrition peut se définir comme un déficit en calories et/ou en protéines qui entraine une perte de masse musculaire et/ou des carences en vitamines et en minéraux,* explique Véronique Latteur, gériatre au Grand hôpital de Charleroi. *C'est un diagnostic complexe à poser, car il ne se résume pas à être 'trop maigre'. Les personnes obèses peuvent aussi être dénutries puisqu'il ne s'agit pas seulement d'une question de quantité de calories absorbées, mais bien de qualité des apports nutritionnels. Moins que le poids en tant que tel, c'est l'évolution, la variation du poids – même progressive et étalée sur plusieurs années – qui doit alerter."*

"60 À 80 % DES PERSONNES EN MAISONS DE RETRAITE SONT DÉNUTRIES." VÉRONIQUE LATTEUR

Un mal sournois… et très fréquent !

La dénutrition est loin d'être anodine. Elle entraine une cascade de conséquences métaboliques qui, à leur tour, ont un impact réel et délétère sur la santé : une plus grande sensibilité aux infections, des cicatrisations plus lentes, des convalescences plus longues, un risque majoré de chute (avec toute la perte d'autonomie que cela engendre) et de troubles dépressifs, etc. Les études ont démontré que, en fin de compte, les personnes dénutries meurent plus tôt que les autres.

Plus on avance en âge, plus la dénutrition est commune. *"Tous âges confondus, 5 % de la population générale est dénutrie,* poursuit la Dr Latteur. *À l'hôpital, on tourne autour de 30 % (1). Dans les maisons de repos et de soins (MRS), on grimpe à 60-80 % des résidents et résidentes. Et dans les services de gériatrie, c'est presque la norme : 80 à 90 % de nos patients sont dénutris. Il me semble important de considérer la dénutrition comme une maladie à part entière, car cela permet de la raisonner dans un cadre médical. C'est d'autant plus important que, outre sa fréquence, c'est aussi la maladie la plus intriquée à toutes les autres."*

Quand les choses goûtent moins

De fait, un grand nombre de pathologies est associé à la dénutrition. *"Les cancers, les infections ou l'hyperthyroïdie sont connus pour augmenter le métabolisme. Dans ces cas, pour faire face aux besoins accrus d'énergie, le corps va puiser en premier lieu dans la masse musculaire (2)."*

Il y a aussi les phénomènes physiques propres au vieillissement. Les atteintes sensorielles, par exemple. *"Avec l'âge, certains goûts s'altèrent, on goûte moins les saveurs. Il y a aussi une perte des sensations-réflexes : l'appétit et la soif ne sont plus proportionnels aux besoins réels de manger et de boire – un phénomène amplifié par les démences. De nombreuses personnes âgées souffrent aussi de troubles de la déglutition, de constipation chronique ou encore de problèmes dentaires et gingivaux. Autant de 'petits' soucis qui altèrent le plaisir de manger et se traduisent par une baisse des apports alimentaires."*

La sédentarité favorise aussi la dénutrition. Pour rappel, l'exercice physique permet de développer et d'entretenir la masse musculaire. Or, suite à des problèmes de santé, à cause d'une immobilisation forcée (une hospitalisation, par exemple) ou parce qu'elles se sentent (plus vite) fatiguées, nombre de personnes âgées ne bougent pas ou plus assez. Elles perdent ainsi du muscle, ce qui augmente encore leur fragilité. Un vrai cercle vicieux !

À ces causes physiques, une kyrielle de facteurs extérieurs peuvent aussi diminuer les apports alimentaires des séniors : la mauvaise nourriture servie dans certaines MRS ; les petits-enfants qui, croyant bien faire, apportent de la nourriture végane (sans protéines animales) à leurs grands-parents ; des difficultés financières qui font renoncer à acheter des produits protéiniques (viandes, poissons, fromages, etc.) ou à privilégier des viandes hachées (pauvres en protéines et riches en graisses) ; un désintérêt pour la cuisine suite une séparation ou un veuvage, etc.

Quand le chien grossit…

Le moyen le plus simple de détecter une dénutrition est, bien sûr, de vérifier son poids de temps en temps. *"Les médecins généralistes pèsent beaucoup les enfants et encore un peu les ados, mais rarement les adultes,* regrette la Dr Latteur. *De plus, tout le monde n'a pas de pèse-personne chez soi, alors que c'est un investissement utile. La plupart des malades chroniques (diabétiques, insuffisants rénaux, etc.) le savent : le poids et ses variations sont de bons indicateurs de santé !"*

Si la personne ne prend pas conscience de son état de dénutrition par elle-même, certains signes doivent alerter l'entourage. *"En premier lieu, tout changement dans les habitudes alimentaires !* répète la Dr Latteur. *Davantage de restes dans l'assiette, moins de viande au menu, éviction de certains aliments qui, avant, étaient très appréciés (parce qu'ils sont devenus trop durs à mâcher, par exemple), etc."* Les proches peuvent aussi (discrètement) jeter un œil dans le frigo et les armoires pour vérifier qu'ils ne sont pas vides. Ils peuvent aussi remarquer des changements physiques : la personne flotte dans ses vêtements, change de cran de ceinture, a le visage plus émacié, etc. *"Autre indice qui peut mettre la puce à l'oreille : quand le chien ou le chat grossit ! Cela signifie peut-être que son maitre ou sa maitresse lui donne davantage de restes de nourriture et/ou que le chien est moins promené, ce qui traduit assurément une baisse de l'activité physique."*

Du beurre dans les épinards

ÉTONNAMMENT, LA SÉDENTARITÉ FAVORISE LA DÉNUTRITION.

En cas de doute, il faut en parler à un professionnel de la santé (médecin traitant, infirmière à domicile, etc.) afin de peser et d'examiner la personne pour confirmer la dénutrition et, le cas échéant, la traiter. "*Après la respiration, boire et manger sont nos premiers besoins vitaux,* rappelle la gériatre. *Lors de la naissance, après le cri primal, la première chose que nous faisons est de téter, d'absorber de la nourriture. Il est curieux de devoir médicaliser quelque chose d'aussi naturel, mais c'est nécessaire. Or, de nombreux médecins hyper spécialisés passent à côté de cas de dénutrition ou ne la prennent pas assez au sérieux. J'ai récemment été appelée au chevet d'une patiente de 78 ans trop gravement dénutrie pour que nous puissions faire quoi que ce soit. J'étais furieuse : personne ne s'était ému du fait qu'elle avait perdu 17 kg en un an et demi ! Et elle n'en pesait plus que 29…"*

Pour éviter d'en arriver à de tels extrêmes, il est essentiel de prendre rapidement en charge la dénutrition. Il convient d'abord d'identifier d'éventuelles causes physiques afin, si possible, d'y remédier : un traitement ou un régime anti-constipation, des soins dentaires, des séances de logopédie en cas de troubles de la déglutition, etc. En parallèle, il faut augmenter les apports caloriques et/ou protéiniques. *"Il n'est pas toujours nécessaire de, tout de suite, passer aux compléments alimentaires, voire à l'alimentation artificielle – même si, à partir d'un certain stade, c'est nécessaire,* explique la Dr Latteur. *Dans un premier temps, on peut très bien enrichir les repas de façon 'artisanale'. Par exemple en ajoutant du beurre et de la crème aux préparations et en mangeant davantage de produits riches en protéines : les viandes, bien sûr, mais aussi des œufs, des produits laitiers, etc."*

Des études ont démontré que le meilleur moyen de pallier une dénutrition est d'agir sur les apports alimentaires tout en bougeant davantage. *"Et il n'est jamais trop tard !* rappelle la gériatre. *On peut améliorer sa masse musculaire jusqu'à 100 ans ! Pour ce faire, marcher ne suffit pas ; il faut faire travailler ses muscles en s'adonnant à des exercices contre résistance : soulever des poids, monter des escaliers, pédaler ou marcher en montée, etc."* Bref, on en revient toujours à la même conclusion : bien manger et bien bouger, c'est la clé de la longévité !

// CANDICE LEBLANC

La recette des centenaires

La Dr Latteur donnait 5 conseils à sa grand-mère (qui est devenue centenaire) :

- **Boire assez :** soit 1,5 litre d'eau par jour, davantage si on transpire.
- **Manger assez :** 1.800 à 2.000 kcal par jour (dont des protéines (*) !)
- **Bouger assez :** au moins 3 séances de 20 minutes par semaine d'exercices contre résistance.
- **Éliminer assez :** en luttant contre la constipation, par exemple.
- **Rigoler assez,** car rien ne vaut la joie de vivre ! Et pour cela, il faut voir des gens et sociabiliser.

(*) Une personne de 60 ans, pesant 60 kg, plutôt sédentaire est censé manger au moins 60 g de protéines d'origine animale par jour. Les protéines d'origine végétale sont moins bien absorbées par le corps humain.

(1) Une hospitalisation est un facteur déclencheur ou aggravant de la dénutrition. Raison pour laquelle un nombre croissant d'hôpitaux belges mettent en œuvre un dépistage systématique du risque de dénutrition.
(2) C'est d'ailleurs le même problème dans la majorité des régimes : les gens perdent souvent du "bon poids", c'est-à-dire de la masse musculaire. Or, ce sont nos muscles qui nous maintiennent en bonne santé…

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.

ATTENTION NOUVEAU NUMÉRO DE COMPTE.

2. Effectuez votre virement ou versement sur le compte IBAN : **BE85 0689 4311 9206** 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 23 septembre** pour l'édition du **6 octobre.**
Le **vendredi 7 octobre** pour l'édition du **20 octobre.**

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

Achète ttes. antiquités, tableaux, mobilier, tapis, horlogerie, faïence, porcelaine, livres, Val St Lambert, fourrure, bd, argenterie, bronze, objets de vitrine, cartes post., photos vin. 0478-54.81.79 Pircard Vincent. (DI55913)

Achète tous bijoux en or, argent, fantaisies, perles, broches, gourmettes, boucles d'oreilles, épingles cravates, bagues montées d'une pierre précieuse ou semi précieuse, ttes. chaînes et chaînettes voir : antiquites thudiennes.com (DI55914)

Achète montres ttes marques, Oméga, Longine, Rolex, Patel, Breitling, Tag Heur, Chanel, Tissot, Rodania, Hermès, Jaeger, LeCoultre, Gousset, tous chronomètres. 0478-54.81.79. (DI55915)

Achète ttes marques de sacs à main, Delvaux, Hermès, Chanel, Vuitton, Dior, Cartier, Guess, Longchamps, Gucci... plus ts. vêtements de marque, me déplace ds. tte. la Belgique. 02-520.29.39. (DI55916)

Achète paires de lunettes de marque ainsi que lunettes de soleil, également monocles, longues vue, jumelles, microscopes et tt. objet ayant attrait à la vue. 0478-54.81.79. (DI55951)

Antiquaire achète mobilier design années 60-70 et beau mobilier anc. (mbles., lampes, fauteuils, tables, objets divers, ...), livres anc. (BD, religieux, historiques, classiques, ...), tous vins et caves complètes. 0472-91.13.98. (DI56085)

Achat tous anciens objets religieux, tableaux, images, missels, chapelets, icônes, etc ... 02-380.91.20 – 0485-54.35.85. (DI57016)

Achat bijoux (ambre, corail, perles, camée, marcassite, or, argent, plaqué or, anciens fantaisie ...), montres à gousset et bracelets ttes. marques. 02-380.91.20 – 0485-54.35.85. (DI57017)

Achat anciens appareils photos, anciennes photos, cartes postales, livres. 02-380.91.20 – 0485-54.35.85. (DI57018)

Achat tous objets en étain, métal argenté, argent. 02-380.91.20 – 0485-54.35.85. (DI57019)

Je recherche d'anciens documents ou objets publicitaires relatifs aux pronostics Prior ou des anciens Panini football ou cyclisme, merci pour vos propositions. 0475-25.98.60. (DI57070)

Achète pour théâtre vêtements du 19ème et début 20ème, robes, chapeaux, bottillons, robes de baptême, capes, chapeaux et ts nécessaire correspondant, ombrelles, cannes etc... lebon9@msn.com – 0474-20.55.49 (DI 57102)

Achète anc. bijoux, bagues, broches, pendentifs, colliers, bracelets, montres etc... argenterie, couverts, cristaux, verrerie, lampes, pièces de forme... corentinkr1@hotmail.com (DI57103)

Achète livres et objets d'aviation (y compris affiches, maquettes et objets Sabena). 0498-05.19.80. (DI57107)

Achat au meilleur prix de votre montre (même non fonct.), Oméga, Longines, Rolex, Zenith, Cartier, Jaeger, LeCoultre, IWC Breitling, Univ.-Genève etc... 0492-17.46.81. (DI57108)

Av.: service de table slovaque 142 pces., année 1950, lampe à huile Quinquet, statues religieuses et anciens moulins à café. 010-81.28.38. (DI57114)

Cherche, marteau de tailleur de limes. 0477-42.75.32. (DI57117)

Emploi/service

Dame sérieuse, cherche retraitée organisée pour aide régulière en gestion administrative domestique 2-3 fois par mois à son domicile, rémunération à convenir, région Jupille. 0488-41.02.41. (E57089)

Maître maraîcher cherche bénévoles rég. Moircy (Libram – Chevigny) pr dévelop.sous ASBL d'1 potager existant et création d'1 jard. surélevé en carré, matériel fourni et possib. d'exploit. d'une partie du potager. 0475-48.70.33 Mark Wilson. (E57090)

Invalide handic. mob. limitée, ss. rollator, cherche bénévoles pr transport divers, Moircy vers Libramont (Dr., courses, adminst. comm., activ. culturelles diverses). Défraiement 0,40€/km. 0475-48.70.33 Mark Wilson. (E57091)

Garde à votre domicile ou dame de compagnie, qques. heures ou à votre convenance, rayon 25km àpd Dinant, 10€/h. 0477-86.47.56. (E57104)

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. (E57106)

Immobilier

Cherche une maison ou un appartement à acheter en rente viagère. 0478-54.81.79. (IM55950)

Recherche maison à acheter rég. : brab. wallon et flamand, Hainaut, viager ou pas, rdv en 48h, décision rapide, contactez moi. 0473-99.05.30. (IM57085)

Evaluation gratuite de votre maison ou appartement endéans les 24h. Tonon Pierre, agréé IPI 501757. 0495-89.20.04. (IM57088)

Placement, àv., terrain 11 ares, bâtissables sur 13,55, Aisette à 7080 Eugies, prix actuel 88.000€. 065-67.20.33 - 66.87.89. (IM57095)

Location

Schaerbeek, appart. pr. 1-2p., 1er ét., mais. bourg., 3 pces., cuis.sem.éq., salle d'eau, wc sép., chff.cent., cave, pr. parc Josaphat/av. Rogier, 680€ ttc. àpd'août, pas d'animaux. 0474-69.41.09 (lu-ve 18h-20h). (LO57099)

Bel appart. en coloc. Dinant, 400€/mois, chges comprises, pour femme de 20 à 80 ans (domiciliation pas possible). 0470-86.39.29. (LO57065)

Dame retraitée cherche pour louer une petite maison ouvrière ou sociale, pour septembre-octobre, rég. de Bray, Waudrez, Estinnes. 0477-95.24.59. (LO57113)

Matériel

Av.: matelas dynamique anti escarres air wave 16 tubes + compresseur 600€, lit médic. élect. 2 moteurs tête/pied + perroquet + matelas, 500€, l'ensemble 1.000€. 0479-47.12.58. (MA57074)

AV.: barrière (allonge) de lit 2,20m (4pces.), noyer, utilisée 15 jours, 280€. 0475-55.81.21 après 17h. (MA57084)

Fauteuil releveur Comfort, tr. bon ét., tissus gris, 1 moteur, 3 posit. relax, releveur, repos, achat sept. 21, 600€, vendu 375€, rég. Arlon (Barnich). 063-21.84.62. (MA57086)

Matelas Soft Wave System 17T, compresseur Quietude OPS, pour patients très haut risques escarres, excell. état, utilisé 1 sem., achat avril 22, 1.674€, vendu 1.400€, rég. Arlon (Barnich). 063-21.84.62. (MA57087)

Av.: lit médicalisé électrique complet en parfait état, prix 600€. 0497-45.57.25 ou 0497-48.28.79. (MA57100)

Av.: lit médicalisé électrique, très bon état, avec ou sans matelas, matelas anti escarre et fauteuil électrique, rég. Mouscron-Tournai. 0497-64.37.75. (MA57101)

Av.: lit médical électrique avec matelas lavable + anti escarres, avec le compresseur, le perroquet, le tout 200€. 0473-47.65.89. (MA57112)

Achète fauteuil roulant et pliant, assez légé, max. 10kg. 0498-16.16.05. (MA57115)

Av.: fauteuil roulant électrique Permobil 13 corpus, ttes options (élévateur, inclinaisons), prix neuf 17.100€, peu servi, faire offre. 056-48.84.55. (MA57116)

Mobilier

Av.: fauteuil brun clair 2pl., 300€, Amafi lounge avec 4 coussins, 300€, lit de camp, matelas dossier, 190X60X60 de marque, à discuter. 0497-26.62.13. (MO57109)

Av.: 2 lits superposés en pin naturel avec matelas et literie (couettes, housses de couettes ...) en très bon état, prix à convenir. 0477-23.74.63. (MO57111)

Villégiature (Belgique)

Alle-sur-Semois, appart. tt. équipé, 2p., dans une villa avec vue sur vallée, jard. et terrasse. 061-50.13.72. (VB55997)

Westende-Bad, luxueux appt. 2ch., 4-5p., situé à prox. centre et mer, endr. calme, 2e ét., asc., belle vue, 2 balcons sud, grd. conf., wifi, w-e., sem. ou quinz. 0479-53.55.67. (VB56059)

De Haan (Vosseslag), chalet 40m2, mer et bois, 20min à pied camping, salon, sdb., cuisine, 2ch., terrasse, tv, jeux, 350€/sem., h-s. 50€/j. 0495-19.81.29. (VB56080)

St-Idesbald, appt. vue/mer, 1ch., 4p. max., balcon soleil, sem., quinz., pas animaux, envoi photos par mail : danmir1946@gmail.com - 0476-49.17.20 – 02-384.11.00. (VB57022)

Coxyde, appt. 5p., 2ch., sdb, wc, cuisine, living, 30m digue, côté soleil, tt conf, tv, dvd. 04-370.15.63 – 0473-69.94.34. (VB57032)

Coxyde, vue imprenable sur mer à 30m, 2 appts. spacieux, tt. conf., wifi, poss. communiquer, 3ch (6/8p) et 2ch (5/9p), gde terr. sud, jard. cl., pkg priv. 0475-42.98.22-www.ladunette.be (VB57092)

St Idesbald, à 30m de la plage, Etoile de la mer, appart. 2ch., 3e ét. avec asc., lumineux, soigné, tt. équip., bonne literie, wifi, tv numérique, parking gratuit, très belle vue sur mer. 0472-44.07.22. (VB57093)

St-Idesbald, digue, appt ent. rénov, 2e ét. avec asc., 4p., 1ch., liv. avec canapé-lit, tv Proximus, Internet, cuis. sup.équip., salle de douche, wc sép., we, sem. ou qz. 0477-37.83.23 (VB57094)

Côte d'Opale, Bray-Dunes, près La Panne, splend. appart. traversant sur digue, terr. pl. sud à l'arrière, 5p, sup cft, pkg sous-sol, photos et infos. 0498-66.75.62 ou michel.coipel@unamur.be (VB57096)

La Panne, appart. 4p., très bien situé, au centre (ts. comm. à prox) et à 50m de la mer, 3e ét. d'un immeuble avec asc., terr. côté sud, àpd : 210€/sem. 0477-82.37.13 - ebarbieux@gmail.com (VB57098)

Coxyde, appart 5p., 2ch, sdb, wc, cuisine, liv., 30m digue, coté soleil, tt confort, tv num., dvd. 04-370.15.63 - 0473-69.94.34. (VB57110)

La Panne Esplanade, app 2ch, 2bains, gar, 150m mer, lib àpd 23/09, 300€/sem, sauf vac. scolaire. Loue aussi en Espagne, Escala, mais. 3ch., clim., 600m mer, libre tte. l'année, pkg. 0472-26.54.48. (VB57119)

Villégiature (France)

Provence, Verdon, Lac Ste Croix, villa 5p. et studio 3p., tt. confort, à découvrir sur www.lesavresses.com - 0496-43.65.41. (VF55895)

Grau du Roi, bord Médit. Camargue, 200m plage, studio rez. jardin, 4p., 1ch., pisc. 0496-66.55.45 - infos, prix et photos - www.appartgrau.be (VF55912)

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. (VF56082)

Roquebrune-Cap-Martin, appart. à 90m mer, 2ch., cuis. super équipée, confort, pkg., 1ère ou 2ème quinz de septembre. 0478-25.86.19. (VF57050)

Martincourt-sur-Meuse, (Lorraine Gaumaise, France) mais. de village rénovée, calme, 300m Meuse, (4/5p.), tt. conf., 300m Meuse, 4/5p,., tt.conf., proche magasi,.lieux, proche, magasins, lieux tourist. dont Orval. 0476-92.64.40. (VF57055)

Wissant, Côte d'Opale, Pas de Calais, app mod, rez-de-ch, tt cft, 4/5 pers, 30m plage, calme, park priv, pelouse sud, photos dispo, prix intér. 087-54.23.36 - 0494-33.03.65 - 0475-75.55.49. (VF57073)

Roquebrune-Cap-Martin, appart. 2ch., confort, mach-lav., lav.- vaiss., à 90m mer, 1ère - 2ème qz. sept., 2e qz. mars, avril 2023. 0478-25.86.19. (VF57078)

Roquebrune - Cap-Martin, studio 2p., jardin, parking, à 90m mer, 1e ou 2e qz. sept., 2e qz. mars, avril 2023. 0478-25.86.19. (VF57079)

A Lacanau-Océan, mais. sup. cft., 5p., terr., ds. résid. avec pisc., plage, forêt, lac, vélo, sports, photos et infos. 0498-66.75.62 ou michel.coipel@unamur.be (VF57097)

Prov. Rasteau, 12km Vaison, ds la vigne, magnif. mas restauré, tt.cf., pisc.chff., vue impr. octobre + vacances automne, un paradis/bon prix. sergefafchamps@hotmail.com – 0495-43.13.25. (VF57105)

Canet en Roussillon, front de mer, àl. studio de vacances, 4p., tt. confort, liv., cuis., sdb., tv., airco, asc., prix sur demande. 0498-38.32.75. (VF57118)

Villégiature autre pays

Almunecar + Benidorm, promo. appt. vue mer, 1ch., tv, terr.sud, micro-ond., sept: 525€/m, poss. loc. à l'année, pisc., pkg., phot. 02-657.40.86 - 0477-59.47.33. (VA57077)

Offres de service

VOLONT'R ASBL RECHERCHE (H/F) :

> des volontaires

disposant d'un peu de temps et souhaitant accompagner des enfants en situation de handicap, pour leur intégration dans une école ordinaire lors de la garderie scolaire matin et/ou soir et/ou au moment des repas et/ou lors des activités en inclusion – 2h/sem pendant une période d'au moins 3 mois - habiter à ou près d'Ottignies.

Infos : severine@volontr.be – 02/219.15.62 – 0472/07.38.68 Séverine Galant.

LE CENTRE SOCIAL DU BÉGUINAGE CHERCHE (H/F)

> des formateurs bénévoles

en Alphabétisation et en Français Langue Étrangère (FLE) pour dispenser des cours pour adultes, entre 3 et 6 h/sem.) en matinée, après-midi ou en soirée.

Plus de détails sur www.centresocialbeguinage.be
Info.: m.lenoir.csb@gmail.com – 02/219.12.51.

Offres d'emploi

DIFFÉRENTS SITES DE LA "MAISON MARIE IMMACULÉE ASBL" RECHERCHENT (H/F) :

> des infirmiers

de jour - de nuit – à temps plein et à temps partiel - postes libres

Plus de détails et postulez sur le site www.asbl-mmi.be/jobs onglet infirmier.

LE CBAI, CENTRE BRUXELLOIS D'ACTION INTERCULTURELLE ASBL ENGAGE (H/F) :

> un chargé de projet

CDI – mi-temps lié au subventionnement Innoviris – assuré jusqu'en juin 2023 et reconductible pour une durée de 30 mois - pour le projet IREP "Inclusion et Représentation dans l'Espace Public"

Infos : pascaline.admantidis@cbai.be
ou pascal.peerboom@cbai.be
Plus de détails sur www.cbai.be
Envoyez votre candidature avec CV et lettre de motivation pour le 10 septembre au plus tard à malika.mefthant@cbai.be

CHEZ NOUS, ÇA *VIT*

La Mutualité Chrétienne recrute CDI temps plein (h/f) :

pour Hainaut Oriental

> un médecin-conseil

CDI – temps plein

Plus de détails et postulez sur

mc.be/jobs

en marche

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 - Julien Marteleur - Aurelia Jane Lee - Sandrine Cosentino - Soraya Soussi - Candice Leblanc - COMMUNICATEURS EN REGIONS : Brabant wallon : Vahinée Pereda Bustamante - Bruxelles : Charlotte Bosquée - Hainaut oriental : Étienne Mathues - Hainaut Picardie : Loïc Hovine - Liège : Céline Soudant - Luxembourg : Annelise Nanquette - Namur : Justine Collot - Verviers : Anne-Laure Mignot, Friedhelm Keller - AGENDA : Anne-Marie Jadoul - ADMINISTRATION - PETITES ANNONCES : Carine Renquin - MÉDIAS ONLINE : Nadège Salveniac – Roxane Rihoux - 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 420.000 exemplaires

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

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

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

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

Podcast

Bienvenue sur *Inspirations !*

Ce mois-ci, *En Marche* lance *Inspirations*. Ce podcast de témoignages met en lumière les ressources étonnantes dont certaines personnes éprouvées par la vie font preuve pour dépasser un vécu difficile.

Au hasard de nos reportages et interviews, nous, journalistes de presse écrite, rencontrons fréquemment des personnes extraordinaires, avec des trajectoires de vie étonnantes, émouvantes, parfois difficiles, souvent admirables. Étant limités par la place dans nos articles, impossible de rentrer dans le détail de ces témoignages, pourtant si riches, si… inspirants ! Alors, quand la rédaction d'*En Marche* a décidé de lancer un podcast – un contenu audio qui peut être téléchargé sur internet – le choix a été vite *fait*. *"Nous avons voulu donner la parole à des personnes qui, à différents niveaux, font figure d'exemples*, explique Soraya Soussi, journaliste à *En Marche* et cheffe du projet podcast. *Dans* Inspirations, *elles racontent un vécu difficile – une maladie, un handicap, un accident, un évènement éprouvant, bref, une épreuve de vie – et ce qu'elles ont mis en place pour l'alléger, la supporter, voire la dépasser. Sur leur parcours de résilience, nos témoins ont posé des actions concrètes qui leur ont permis de (re)devenir acteurs et actrices de leur santé physique, mentale, sociale, etc. Avec, parfois, une dimension de partage."* À l'image d'Ange, victime du racisme sur son lieu de travail, qui a convaincu sa hiérarchie de mettre sur pied des ateliers de sensibilisation sur les discriminations (1er épisode d'*Inspirations - Ange : Malade du racisme*).

Un média dans l'air du temps

Mais pourquoi faire un podcast ? *"Tout le monde ne s'informe pas de la même façon*, rappelle Sandrine Warsztacki, notre rédactrice en chef. *Nous avons donc à cœur de décliner le contenu d'*En Marche *et de nous adapter à la diversité de notre lectorat et de ses préférences : papier ou numérique, formats courts ou longs, écrits, visuels ou audio…"* À cet égard, le podcast offre une plus-value intéressante, car chaque épisode d'*Inspirations* procède d'un article. Bien qu'ils puissent s'écouter ou se lire indépendamment l'un de l'autre, ils s'enrichissent mutuellement. L'épisode réalisé par Sandrine Warsztacki l'illustre bien. *"C'est lors d'un reportage sur la pair aidance (1) que j'ai rencontré Cindy. Ses citations dans l'article ne donnent qu'un bref aperçu de son parcours ; d'aucuns peuvent avoir envie d'en savoir davantage sur cette femme qui a vécu dans la rue et qui, maintenant, aide celles et ceux qui s'y trouvent… À l'inverse, en écoutant son épisode, vous voudrez peut-être en savoir plus sur la pair aidance. Bref, les deux formats – l'article du journal et le podcast – se répondent et se complètent."*

© Film "Capitaine Fantastique"

Sur leur parcours de résilience, nos témoins ont posé des actions concrètes qui leur ont permis de (re)devenir acteurs et actrices de leur santé physique, mentale, sociale, etc.

Nouveaux outils, nouveau défi !

Du côté des journalistes, *Inspirations* a été un projet enthousiasmant, mais aussi un défi. *"Venant de la presse écrite, tout le monde était plus ou moins intimidé par ce nouveau format et un peu inquiet du temps que ça allait prendre – car, oui, pour faire quelque chose de qualité, il faut prendre du temps !* raconte la rédactrice en chef. *Nous nous sommes donc formés aux techniques du podcast (poser sa voix, apprendre à utiliser le matériel et le logiciel de montage, etc.) à l'Association des Journalistes professionnels et surtout chez We Tell Stories, une agence de production audiovisuelle, qui nous accompagne dans ce projet. Hormis le mixage, nous faisons tout nous-mêmes : préparer et enregistrer l'interview, la dérusher, la monter, l'habiller avec des extraits sonores, etc. Ce projet a généré une chouette énergie dans l'équipe ! Et, pour chaque journaliste, le témoin a aussi été une rencontre émouvante. Nous sommes donc heureux de partager* Inspirations *avec nos auditeurs et auditrices !"*

// CANDICE LEBLANC

(1) Usagers ou ex-usagers en santé mentale, les pairs aidants mettent leur expérience à profit pour aider d'autres personnes en souffrance psychique à s'en sortir à leur tour.

Un épisode par mois

Retrouvez chaque mois un nouvel épisode d'*Inspirations* sur enmarche.be, rubrique "Podcasts". Les 3 premiers épisodes sont déjà disponibles :

- *Ange : Malade du racisme*
- *Cindy : Sortir du sans-abrisme*
- *Gilles : Au-delà du handicap*

De belles rencontres

Sandrine Cosentino : *"J'ai rencontré Gilles en préparant un article sur The Extraordinary Film Festival. Il m'a tout de suite fait forte impression. C'est une personne très à l'aise, à l'écoute de l'autre et qui partage volontiers ses idées et son histoire. Malgré un handicap visible et audible – il est infirme moteur cérébral de naissance (IMC) - il communique quelque chose de tellement positif sur la vie ! Il donne envie d'avancer, de faire et de réaliser des projets, quelles que soient les difficultés."*

Sandrine Warsztacki : *"Cindy avait demandé de faire l'interview dans les locaux de Housing First, à Charleroi. Pour l'enregistrement, ce n'était pas l'idéal, car on entendait les portes claquer ! Mais c'est un lieu important pour elle puisque c'est grâce à ce programme de logement pour les sans-abri qu'elle a démarré sa propre sortie de la rue. C'était touchant de découvrir ce lieu si symbolique et de l'entendre y raconter son histoire… et tant pis pour les portes qui claquent !"*

Littérature jeunesse

Miroir, miroir… dis-moi si tu me représentes ?

De plus en plus d'ouvrages s'emparent des questions de genre et d'identités culturelles. Résultat de prises de conscience et d'évolution des mentalités, entre autres. Qu'en est-il de la littérature jeunesse ? Les enfants ont-ils la possibilité de se reconnaître dans les livres qu'ils lisent ?

Julian, un petit garçon afro-descendant vit avec sa grand-mère, Mamita. Il adore les sirènes et voudrait en devenir une. Mamita et lui confectionnent alors un costume. Julian orne sa tête d'une couronne de longues feuilles vertes, accompagnées de fleurs colorées, et attache un rideau autour de sa taille en guise de queue de poisson. Mamita et lui sont prêts à parader. Le livre *Julian est une sirène*, signé Jessica Love, fait figure de proue dans la nouvelle génération de livres pour enfants. Il aborde avec subtilité les questions liées au genre, à la construction identitaire, et démolit dans la foulée, le stéréotype de la grand-mère qui ne cuisine que des gâteaux ! Le monde de l'édition jeunesse s'intéresserait-il à la diversité au sens large dans les livres pour enfants ? Selon Michel Torrekens, journaliste et responsable de la chronique "Littérature jeunesse" au *Ligueur* et membre du comité de prospection du Prix Bernard Versele (1), on observe une évolution dans les productions littéraires pour enfants. Tout en nuançant : *"Les sujets que la société invisibilise, le sont également dans la littérature jeunesse. Par exemple, le handicap est manifestement sous-représenté par rapport à d'autres publics minorisés."*

Des têtes blondes et des animaux

À l'entrée du bâtiment de la Ligue des Familles, Habiba, assistante de projets littéraires et sa petite-fille sont en train de classer le nouvel arrivage des livres pour le prochain Prix Bernard Versele. Nombreuses sont les histoires avec des animaux. Ce qui n'est pas une mauvaise chose en soi mais le principe d'identification reste limité. D'un air désolé, Habiba confie : *"Je n'ai jamais trouvé de livres qui représentent ma culture dans les librairies belges. Je dois aller les chercher au Maroc pour que mes petits-enfants puissent s'identifier aux personnages des livres."*

Quelques exceptions demeurent. On retrouve dans la bibliothèque de la Ligue des ouvrages de la maison d'édition marseillaise *Le port a jauni* qui a, par exemple, produit une collection de carnets de poésie pour enfants en arabe et en français : *Ici ou là et ailleurs* aussi de Bernard Friot et Jérémie Fisher. Mais Michel Torrekens constate que certaines communautés, pourtant bien présentes en Europe, sont peu représentées. *"À moins de parler spécifiquement de la culture ou du pays en tant que tel, il est vrai que les héros racisés sont encore trop rares dans les livres pour enfants"*, admet-il.

Éviter l'écueil du stéréotype

Représenter la diversité sans tomber dans les stéréotypes reste un défi pour de nombreuses maisons d'édition. Pour le journaliste du *Ligueur*, *"l'inclusivité ne doit pas être un objectif en soi. Au contraire, ça peut stigmatiser l'enfant issu d'une autre culture. Il vaut mieux inclure de la diversité dans les personnages qui vivent une histoire d'aventure, plutôt que de faire de la diversité le sujet de l'histoire en tant que telle"*, préconise Michel Torrekens.

Il existe néanmoins quelques librairies spécialisées et indépendantes qui proposent des livres inclusifs et intègrent la diversité culturelle intelligemment. C'est le cas de *Pépites Blues*, librairie et espace culturel à Bruxelles, qui consacre son offre littéraire exclusivement aux auteurs et autrices du continent africain. Les maisons d'éditions s'approprient également les grands thèmes contemporains comme la migration. *Acte Sud* édite à ce sujet *Beurre breton et sucre afghan* d'Anne Rehbinder. Ce livre raconte l'histoire de Lily, une enfant bretonne dont le père est au chômage. Elle rencontre un garçon afghan de son âge, tout juste arrivé sur le territoire français. Leur amitié naissante va bousculer leur entourage, dans un contexte social tendu. Des thématiques ancrées dans la vie de nombreux enfants.

© AdobeStock

S'identifier pour mieux grandir

"Une petite fille de sept ans m'a une fois confié ne pas pouvoir être institutrice plus tard car elles étaient toujours blanches dans les livres'", se souvient Michel Torrekens. L'imaginaire et le principe d'identification sont des éléments indispensables au développement de l'enfant. Représenter la vie dans laquelle ils évoluent, illustrer les diversités culturelles et identitaires, montrer des familles plurielles, recomposées, avec des parents LGBTQIA+, etc. est susceptible de rendre les enfants plus épanouis. *"Ce sont des enjeux auxquels la collectivité (les politiques, les médias, les maisons d'éditions, les librairies, les parents, les écoles, les professeurs, etc.) doit prêter toute son attention. Aucun enfant ne devrait être limité dans son imaginaire pour devenir un adulte accompli !"*, conclut le journaliste.

// SORAYA SOUSSI

(1) Le prix Bernard Versele est un prix organisé par la Ligue des familles depuis 1979, à destination des enfants. Il propose chaque année une sélection de 25 livres classés en 5 catégories en fonction de leur niveau de difficulté. Pour en savoir plus : liguedesfamilles.be/prix-bernard-versele

Entretien

"La MC est un outil d'éducation permanente"

// Claude Rolin

En juillet dernier, Claude Rolin a été élu nouveau président du Conseil d'administration de la MC. Notamment connu pour ses engagements en tant que Secrétaire général de la CSC et parlementaire européen – il fut vice-président de la Commission emploi et affaires sociales, Claude Rolin était également à la présidence de la MC Luxembourg ces six dernières années. Particulièrement engagé, le Bertrigeois de 65 ans a à cœur de poursuivre le travail mené par la MC pour rendre les soins de santé de qualité plus accessibles et répondre aux enjeux comme le vieillissement de la population, l'incapacité de travail ou encore le climat.

En Marche : En quoi consiste le rôle du président du Conseil d'administration ?

Claude Rolin : Présider le Conseil d'administration de la MC, c'est animer les instances et permettre l'articulation entre les professionnels et les bénévoles. Ces derniers sont au cœur de la vie de la Mutualité, ils portent la voix de nos membres, ils sont à l'écoute des réalités vécues sur le terrain et les traduisent dans l'action de la MC. Les instances (Conseil d'administration ou Assemblée générale) sont le gouvernement et le parlement de la Mutualité, c'est là que se prennent les décisions. Comme président, mon rôle est également d'aider à articuler le développement de services de qualité à la dimension "mouvements" et à la vision sociétale que nous portons.

EM : Quels sont les grands défis qui attendent la MC ces prochaines années ?

CR : Ces derniers temps, les crises semblent se succéder à un rythme effréné. Crises politiques, sociales, climatique et sanitaire auxquelles s'ajoute désormais l'instabilité internationale provoquée par l'invasion de l'Ukraine, avec notamment comme conséquence une flambée des prix de l'énergie qui met grandement à mal le portefeuille des ménages. Ces crises ont un impact profond et durable sur notre santé. Il faut donc remettre celle-ci au centre des questions de société. La MC, en sa qualité de pôle intermédiaire, a son rôle à jouer. Nous sommes un lieu où les réalités des personnes, en matière de santé au sens large, peuvent s'exprimer collectivement. Dans son champ de compétence, la MC est actrice à part entière du dialogue social et, par là-même, permet à la démocratie d'exister pleinement.

EM : On connaît votre carrière de syndicaliste et, en tant qu'eurodéputé, vous avez notamment travaillé à une meilleure protection des travailleurs contre les risques des agents cancérigènes sur le lieu de travail. La question de la santé liée à l'emploi ne vous est donc pas étrangère.

CR : Le travail est central et déterminant, il permet à l'individu d'exister, de se réaliser. Mais aujourd'hui, il semble aussi produire de plus en plus de mal-être. Par manque de prévention, on meurt encore aujourd'hui d'accidents au travail. On assiste aussi à l'émergence de nouvelles "maladies", comme le burnout. Cet épuisement professionnel est bien souvent le fruit d'une pression accrue sur la personne, combinée à une sensation d'isolement. On constate également une augmentation inquiétante de personnes en incapacité de travail de longue durée, surtout chez les plus de 55 ans. Or, d'ici 2030, l'âge de la pension devrait être reculé à 67 ans... Surtout, le monde du travail est en pleine mutation depuis plusieurs années : numérisation, uberisation, etc. Pour certains, cela crée une perte de sens, ce qui a des conséquences directes sur la santé car le travail influe sur la perception de la qualité de vie. Il est important de remettre la solidarité au centre du travail. D'ailleurs, les syndicats, les mutualités, la sécurité sociale sont historiquement nés de cette notion de solidarité.

EM : Autre aspect de cette solidarité : favoriser l'accès aux soins de santé de qualité à tout un chacun.

CR : En zone rurale, l'accès aux médecins spécialistes par exemple, est problématique. Mais ce désert médical touche aussi certaines zones urbaines où les médecins généralistes ne souhaitent plus s'installer... Trop souvent encore, la qualité des soins reste insuffisante, par manque d'investissements, de personnel ou d'infrastructures de santé. La pauvreté limite l'espérance de vie et les plus démunis doivent renoncer à certains soins, notamment préventifs. Celles et ceux qui souffrent le plus de la chaleur habitent dans des logements mal isolés. Il en va de même pour les questions environnementales : c'est dans les quartiers populaires que l'on rencontre le plus de problèmes liés à la qualité de l'air et ce n'est pas un hasard si, en cas de catastrophes naturelles comme les inondations, ce sont les personnes les moins privilégiées qui résident dans les zones les plus touchées et qui ne sont pas protégées par une assurance.

EM : Pour vous, la MC est un puissant outil d'éducation permanente.

CR : Nos mouvements sont par essence des lieux d'éducation permanente. Ils permettent, collectivement, de se rassembler, d'échanger, de mieux comprendre ce que nos membres vivent pour l'améliorer, le changer si nécessaire. L'éducation est vraiment permanente lorsqu'elle est collective. Les élections mutualistes sont la base même de cette éducation : des bénévoles sont élus et se rassemblent pour faire avancer les choses en termes de santé dans la société. On retrouve ici la vraie notion de "mutualité" : une organisation où l'on œuvre ensemble pour le bien commun. Sans cela, nous ne serions qu'une compagnie d'assurance comme une autre.

// PROPOS RECUEILLIS PAR JULIEN MARTELEUR

Ça se passe

// Esprit de famille

Le dimanche 11 septembre, de 9h à 16h30, une journée pour faciliter nos relations dans le couple mais également au sein de la famille. Des temps particuliers seront proposés en parallèle pour le couple et pour les enfants. Prendre un temps d'arrêt pour faire mémoire de notre histoire et de nos choix et pour donner une véritable place à la famille, et à chaque membre de la famille, dans sa vie aujourd'hui. Trouver le temps et l'espace de se dire, de s'écouter, de partager, de prier.
Lieu : Notre-Dame de la Justice, Av. Pré-au-Bois 9 à 1640 Rhode-St-Genèse
Infos et réservation : 02/358.24.60 • info@ndjustice.be • ndjustice.be

// Journée du pardon

Vivez le rituel du pardon le dimanche 18 septembre. Les Cercles de Pardon permettent de faire œuvre de pardon, vis-à-vis des autres et de soi-même, y compris avec des personnes non présentes, voire défuntes. Il permet à notre cœur de guérir et de se libérer des couches de rancune, de tristesse ou de haine. On peut à la fois tout pardonner... et ne rien laisser passer. Si le pardon guérit notre cœur, nous avons aussi une tête, et le discernement est indispensable pour ne pas confondre pardonner, excuser, cautionner ou même se réconcilier. Retrouver la paix du cœur n'empêche pas d'être juste, au contraire. Prix : 30 €
Lieu : Centre Emergences, la Croix de Pierre 52, Pic au vert à 7500 Tournai
Information et inscription : Geeraertemilieupro@gmail.com • 0497/35.18.91

// Étudiants entrepreneurs

La Fondation pour les Générations Futures soutient depuis 2019 des étudiants entrepreneurs dans le prototypage d'un produit, d'un service ou d'une technique porteuse d'impact sociétal positif. Cette année, 11 initiatives portées par 25 étudiants ont bénéficié de bourses. Depuis 2019, 39 initiatives ont pu prototyper leurs solutions innovantes. Un réseau d'incubateurs partenaires ainsi que le comité de sélection contribuent également au succès répété de cet appel à projets. Plongez au cœur de ces prototypes lors d'un rendez-vous virtuel, le jeudi 29 septembre de 13h30 à 15h, avec les étudiants entrepreneurs primés en 2022, qui pitcheront leur projet et discuteront de divers aspects de l'entrepreneuriat des jeunes et de leur vision d'un futur plus soutenable.
Infos : futuregenerations.be

// Semaine "Drogues, Dépendances et Société"

Du lundi 26 au vendredi 30 septembre, la Fedito Bxl et la Fedito Wallonie organisent une semaine de plusieurs évènements-phares. La Fedito Bxl et la Fedito wallonne sont les fédérations des associations qui interviennent en matière de drogues et addictions, respectivement en région de Bruxelles-Capitale et en Wallonie. Le VAD est leur équivalent flamand, qui se double d'un centre d'expertise en matière d'alcool, d'autres drogues et d'addictions comportementales.

Programme :
Lundi 26/09 : (Dé)criminaliser l'usage de drogues : enjeux et perspectives • Mardi 27/09 : Drogues, santé et justice • Mercredi 28/09 + jeudi 29/09 : Vers une responsabilité sociale et sociétale du monde politique, des entreprises, des professionnels et du citoyen • Jeudi 29/09 : Conférence annuelle pour le secteur assuétudes flamand • Vendredi 30/09 : Innovations dans les politiques et les pratiques ? Prix : 90 €
Lieu : à Bruxelles, au Centre Flagey, au Théâtre Marni et au Parlement flamand
Informations et inscriptions : drugsandsociety.be

// Viv(r)e le numérique !

L'équipe Toushomonumericus vous invite à un cycle de 5 ateliers répartis de septembre à décembre 2022. Abordons et maitrisons ensemble différentes thématiques numériques qui impactent notre quotidien. On vous donne la parole lors de la matinée de lancement le jeudi 29 septembre à 9h. Autres dates pour poursuivre la thématique retenue : 25/10, 22/11 et 6/12.
Prix : gratuit mais inscription obligatoire : j.casagrande@media-animation.be • 081/24.08.30
Lieu : EPN Média Animation Namur, Rue du Séminaire 11b à 5000 Namur
Infos : media-animation.be

// Semaine des aidants proches

La 9e édition de la Semaine des aidants proches aura lieu du 3 au 9 octobre sur le territoire wallon et en Région de Bruxelles-Capitale. Plusieurs dizaines d'activités auront lieu : ateliers, jeux, groupes d'échanges, ciné-débats, séances d'information et colloques s'échelonneront tout au long de la semaine à destination des aidants, du tout public et des professionnels. Le but est de sensibiliser un large public aux enjeux de l'aidance. Parce qu'être aidant proche, c'est à la fois vivre des gratifications, mais aussi une (sur)charge mentale et physique. Ce choix, souvent consenti, prend parfois des dimensions démesurées.
Infos et programme : 081/74.68.79 • semaineaidantsproches.be/event/ • info@aidants.be

// Forum Handicom

Horizon 2000, en partenariat avec la vitrine enVIE d'amour, organise le Forum Handicom, les 4 et 5 octobre de 9h00 à 16h30. Programme riche et varié : sensibilisations aux différentes déficiences à travers divers parcours et animations; des conférences aux thèmes variés (tourisme, paternité, communications alternatives ; psychomotricité ; Snoezelen ; emploi, ...) ; des stands informatifs ; des expos ; projection du film "Presque" avec Alexandre Jollien, suivie d'un débat ; des ateliers artistiques inclusifs et bien plus encore... La vitrine "EnVIE d'amour" sera présente : divers stands et animations pour s'informer et échanger sur la vie relationnelle, affective et sexuelle à destination des personnes en situation de handicap, des parents, des personnes âgées, des professionnels et des étudiants. Prix : entrée libre
Lieu : CEME, Charleroi Espace Meeting Européen, rue des Français 147 à 6020 Dampremy
Infos : h2000.be/handicom

Spa Niveze

Apprivoiser votre diabète de type 2 en 5 jours

Séjours & Santé Spa Nivezé – nous prenons soin de vous

Le centre Séjours & Santé Spa Nivezé organise, du 18 au 23 septembre, un séjour ayant pour thème "Apprivoiser votre diabète de type 2 en 5 jours".

Ce séjour de 5 nuitées en pension complète est destiné aux personnes diabétiques de type 2 mais aussi à leur conjoint. Objectif : aider les participants, par la pratique, à mieux connaître et gérer leur maladie au quotidien pour une meilleure qualité de vie.

Prix : à partir de 442 € (le centre vous renseigne sur le prix exact sur simple demande)
Lieu : Route du Tonnelet 76 à 4900 Spa
Infos et réservation : 087/79.00.00 • info@niveze.be