MC. Avec vous pour la vie.

en marche

Bimensuel
N° 1700
15 septembre 2022

Bureau de dépôt Liège X - P701300

© Adobestock

Parents sous pression : prévenir le ras-le-bol

PAGE 5

Éducation

Retrouver le plaisir d'être parent

Psychologues et chercheuses à l'UCLouvain, Moïra Mikolajczak et Isabelle Roskam se sont intéressées aux parents "sur le fil" et proposent plusieurs outils pour ramener du plaisir dans son implication parentale au quotidien. Elles répondent aux questions d'*En Marche*.

PAGE 5

© AdobeStock

Médecine

Genoux : pourquoi ça coince ?

Le genou est une articulation particulièremement sensible. Plusieurs facteurs peuvent fragiliser cet "amortisseur" du corps humain.

PAGE 6

Jeunesse

Ces enfants qui n'apprennent pas comme les autres

Les troubles "dys" (dyslexie, dyscalculie, dyspraxie et compagnie) font de plus en plus parler d'eux. Comment peut-on adapter les méthodes d'enseignement pour ces enfants, tout en évitant de les stigmatiser ?

PAGE 7

Incapacité de travail

Se former pour se mettre à jour ou changer de métier

Vous ne vous sentez plus capable de reprendre votre travail ou d'exercer votre métier à cause de votre santé ? Vous souhaitez remettre à jour vos compétences pour retrouver un autre travail ? À certaines conditions, vous pouvez entreprendre un parcours de formation tout en continuant à bénéficier de vos indemnités.

PAGE 2

Incapacité de travail

Se former pour se mettre à jour ou changer de métier

Vous ne vous sentez plus capable de reprendre votre travail ou d'exercer votre métier à cause de votre état de santé ? Vous souhaitez vous réorienter ou remettre à jour vos compétences pour retrouver un autre travail ? À certaines conditions, vous pouvez entreprendre un parcours de formation tout en continuant à bénéficier de vos indemnités. Et vous serez accompagné par votre mutualité. Voici comment procéder.

© AdobeStock

La première chose à faire est de demander un rendez-vous :
- avec le coordinateur retour au travail, si vous êtes travailleur salarié ou chômeur ;
- avec le médecin-conseil, si vous êtes travailleur indépendant (à partir du 1er janvier 2023, ce sera aussi le coordinateur retour au travail).

Pour cela, complétez le formulaire en ligne sur mc.be/coordinateur-retour-travail (pour les salariés et chômeurs) ou mc.be/contact-medecin-conseil (pour les indépendants). Vous pouvez aussi vous adresser à votre conseiller mutualiste ou demander conseil au service social de votre mutualité.

Lors de cet entretien, vous pourrez expliquer vos intentions et motivations. Soumettez à votre interlocuteur votre projet de formation ou de stage, même s'il n'est pas encore précis, et discutez-en avec lui.

Schématiquement, deux options sont possibles :
- Vous souhaitez exercer votre dernier métier ou un métier pour lequel vous avez un diplôme ou de l'expérience, mais vous avez besoin d'actualiser des compétences ou qualifications acquises par le passé. Vous pouvez alors entrer dans ce qu'on appelle **un trajet de réhabilitation professionnelle.** Par exemple, vous êtes en invalidité depuis plusieurs années et vous souhaitez retravailler dans le domaine du secrétariat mais vous avez besoin d'une formation aux outils informatiques.
- Vous n'êtes plus en capacité, pour des raisons de santé, d'exercer votre métier ni tout autre métier pour lequel vous êtes diplômé ou expérimenté. Vous envisagez un nouveau job et avez besoin d'acquérir de nouvelles compétences. Vous pouvez alors entrer dans ce qu'on appelle **un trajet de réorientation professionnelle.** Par exemple, vous avez été coiffeuse mais à cause de gros problèmes lombaires, vous ne pouvez plus pratiquer ce métier et souhaitez entreprendre une formation de secrétariat médical. Ou encore, vous avez été employé de banque et, à la suite d'une longue période de burnout, vous décidez de changer complètement de voie et de devenir chauffagiste, ce qui nécessite une formation qualifiante.

Si vous êtes salarié ou chômeur, après cet entretien, le coordinateur retour au travail soumet votre proposition au médecin-conseil. C'est lui qui évalue si votre état de santé permet de commencer un trajet et si votre projet permet de valoriser au mieux vos capacités existantes. Si vous êtes indépendant, le médecin-conseil est votre seul interlocuteur (cela changera à partir de janvier prochain comme l'a décidé le ministre fédéral de la Santé).

Il est possible aussi que votre projet de réinsertion ne soit pas encore très clair. Le coordinateur ou le médecin-conseil pourra alors vous aiguiller vers un centre d'orientation professionnelle ou vers l'organisme régional pour la formation professionnelle et l'emploi. On vous y aidera à cartographier vos compétences et aptitudes et à identifier les formations les plus adéquates.

Une fois le projet de formation déterminé, si le médecin-conseil estime que vous remplissez toutes les conditions, il introduit une demande auprès du Conseil médical de l'invalidité de l'Inami qui examine le projet et prend une décision. Attention car cette procédure peut prendre plusieurs semaines. Votre médecin-conseil vous informera de cette décision. Une décision négative ne signifie pas que la formation ne peut pas être entreprise. En revanche, les coûts liés à la formation seront à votre charge. Si vous n'êtes pas d'accord avec la décision, vous pouvez aussi introduire un recours auprès du tribunal du travail compétent.

C'est le médecin-conseil qui évalue si votre projet de formation ou de stage permet de valoriser au mieux vos capacités existantes et est compatible avec votre état de santé.

Un soutien durant la formation

Pendant votre formation, vous restez reconnu en incapacité de travail et continuez à percevoir des indemnités d'incapacité primaire ou d'invalidité de la mutualité. En cas d'accord du Conseil médical de l'invalidité, les frais d'inscription et de déplacements liés à la formation ou au stage vous sont remboursés par votre mutualité. En outre, 5 euros bruts vous sont versés pour chaque heure de formation effectivement suivie. Et en cas de réussite du cursus, une prime de 500 euros bruts vous sera octroyée. Attention car ces montants sont soumis à l'impôt des personnes physiques.

Par ailleurs, si vous êtes porteur d'un handicap, vous pouvez bénéficier d'aides financières complémentaires de la part de l'administration régionale. Vous devez introduire une demande auprès de l'organisme compétent pour la Région dans laquelle vous êtes domicilié (l'Aviq en Wallonie, le Phare en région bruxelloise, la DSL en communauté germanophone et la VAPH en Flandre). Le service social de la mutualité peut vous aider dans ces démarches.

Tout au long du trajet, vous serez accompagné par votre coordinateur retour au travail et votre médecin-conseil. Quoi qu'il en soit, vous êtes tenu de les informer de toute circonstance impactant le processus : un changement de dates ou l'annulation de la formation, la réalisation d'un stage rémunéré, l'interruption ou la volonté de changer de formation, l'échec en cours de cursus, etc.

Retour sur le marché du travail

Une fois la formation réussie, vous disposez de 6 mois pour réintégrer le marché du travail. Vous pouvez être aidé dans votre recherche d'emploi par le service régional pour l'emploi (Actiris à Bruxelles, le Forem en Wallonne, l'ADG en communauté germanophone et le VDAB en Flandre).

Au terme de cette période, si vous n'avez pas trouvé d'emploi ou débuté une activité d'indépendant, le médecin-conseil réévaluera votre incapacité de travail en tenant compte de vos nouvelles compétences et de votre état de santé. Trois cas de figure peuvent se présenter :

> **Le médecin-conseil estime que vous pouvez réintégrer le marché du travail.** Il met fin à la reconnaissance de votre incapacité. Vous pouvez alors vous inscrire comme demandeur d'emploi auprès de l'organisme régional de l'emploi.

> **Le médecin-conseil et vous-même estimez que votre état de santé ne vous permet pas (encore) de reprendre une activité à temps plein et vous trouvez un travail à temps partiel.** Vos indemnités seront recalculées en fonction de votre salaire et de la durée de travail hebdomadaire.

> **Le médecin-conseil estime que vous n'êtes pas en mesure de reprendre le travail.** Vous restez indemnisé par la mutualité et devez continuer à répondre aux invitations du médecin-conseil ou du Conseil médical de l'invalidité de l'Inami (dans le cas d'une incapacité d'un an ou plus).

// LE SERVICE SOCIAL (AVEC JOËLLE DELVAUX)

>> **Plus d'infos auprès des conseillers mutualistes de la MC ou sur mc.be/incapacite**

Et si vous êtes encore sous contrat de travail ?

Dans ce cas, et même si vous souhaitez vous réorienter professionnellement, il vous est vivement recommandé de contacter le médecin du travail de l'entreprise dans laquelle vous êtes toujours sous contrat de travail. Il va examiner avec vous et votre employeur s'il existe des possibilités de retour au travail via des aménagements tels que l'adaptation du poste de travail, un changement de fonction, une diminution de la durée des prestations, un lieu de travail accessible, etc. Si, au terme de la procédure, aucune solution n'est envisageable, votre employeur peut rompre votre contrat de travail pour force majeure médicale (sans vous verser d'indemnités de licenciement). Vous serez alors convoqué par le médecin-conseil qui évaluera votre incapacité de travail.

Bon à savoir

Entamer un parcours de formation pour réactualiser ou acquérir de nouvelles compétences, cette proposition peut aussi émaner du médecin-conseil. Mais ce choix s'effectue de manière volontaire. Aucune sanction ne peut être infligée à la personne en incapacité de travail qui ne souhaite pas entreprendre un trajet de ce type.

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.

Plus de chances de retour à l'emploi

Les trajets de réintégration parviennent à ramener davantage de personnes sur le marché du travail par rapport aux personnes qui n'ont pas suivi cette voie : c'est l'une des conclusions du rapport d'audit réalisé par la Cour des comptes sur les trajets de réintégration débutés par des travailleurs en incapacité de travail dans le courant de 2019, et de septembre 2020 à mars 2021.

L'analyse a porté sur les deux types de trajets de réintégration instaurés par le gouvernement Michel en 2016 :
- **le trajet pour les personnes ayant un contrat de travail** (trajet du SPF Emploi), dans le cadre duquel le conseiller en prévention-médecin du travail examine, en concertation avec le travailleur et l'employeur, la possibilité de reprendre un travail adapté ;
- **le trajet pour les personnes sans contrat de travail** (trajet de l'Inami) dans lequel le travailleur en incapacité a notamment la possibilité de suivre une formation lui permettant d'acquérir de nouvelles compétences.

La Cour des comptes constate que 2/3 des personnes qui suivent un trajet ne sont pas encore de retour au travail après sept trimestres (un an et neuf mois). Mais dans le même délai, 34,3% des bénéficiaires reprennent le travail après un trajet SPF et 28,1% après un trajet Inami. Les trajets SPF génèrent un flux légèrement plus élevé vers le marché du travail, mais aussi vers le chômage. Les trajets Inami, quant à eux, génèrent un flux nettement plus important vers l'emploi par rapport aux personnes qui ne suivent pas de trajet. La Cour des comptes estime important de démarrer rapidement le trajet de réintégration. En effet, les chances de succès s'amoindrissent à mesure que le trajet débute tardivement. Par ailleurs, plus le travailleur est âgé, moins le trajet de réintégration a de chances d'aboutir.

La Cour des comptes préconise de continuer à investir dans les trajets Inami, qui parviennent avec un certain succès à réactiver des personnes qui font partie d'un groupe cible difficile.

// JD

>> **"Malades de longue durée - mesures de réintégration sur le marché du travail" • Rapport de la Cour des comptes • décembre 2021 • A lire sur ccrek.be (publications).**

Conseils énergie

Le chèque mazout de 225 euros

Les prix de l'énergie grimpent en flèche. Et l'hiver arrivant à grands pas, la situation devient de plus en plus problématique pour de nombreux ménages. Des aides existent pour amortir les conséquences de cette hausse des prix. Focus sur le "chèque mazout" qui peut être cumulé avec d'autres aides.

Jusqu'ici (12 septembre), le gouvernement fédéral a pris plusieurs mesures afin de soutenir le pouvoir d'achat des ménages en matière de chauffage et d'électricité :
- l'élargissement du tarif social pour le gaz et l'électricité aux bénéficiaires de l'intervention majorée (statut BIM),
- la réduction de la TVA de 21 à 6 % sur le gaz et l'électricité,
- l'attribution automatique d'une "prime chauffage" unique de 100 euros via le fournisseur d'électricité (1),
- l'augmentation de l'intervention du Fonds social mazout (voir ci-dessous),
- le "chèque mazout".

Un chèque unique de 225 euros

Toute personne ayant été livrée en **gasoil (mazout)** ou en **gaz propane en vrac** (pour la citerne) pour le chauffage de sa **résidence principale** entre le 15 novembre 2021 et le 31 décembre 2022 peut demander le chèque mazout de 225 euros, accordé de manière unique. Sont concernées :
- les personnes disposant d'une citerne individuelle pour leur logement (situation A),
- les personnes habitant dans un immeuble à plusieurs logements, qui partagent une même citerne (situation B).

Comment obtenir cette aide ?

Il faut introduire une demande soit en ligne (sur Internet) soit par courrier avant le 10 janvier 2023. Les demandes en ligne seront traitées plus rapidement que celles envoyées par courrier.
- **Demande en ligne :** Il faut se rendre sur la plateforme *chequemazout.economie.fgov.be*. Après avoir indiqué si le logement est individuel (situation A) ou s'il s'agit d'une copropriété (situation B), on accède au formulaire en se connectant avec sa carte d'identité (eID) ou via l'application *itsme*.
- **Demande par courrier :** Les formulaires A (situation A) et B (situation B) sont téléchargeables sur le site du SPF Économie. Le formulaire adéquat peut aussi être demandé à son fournisseur de mazout ou de propane. Une fois complété, le document est à renvoyer par recommandé à *SPF Économie – Direction générale de l'énergie – cellule prime mazout 225 euros, boulevard du Roi Albert II 16 - 1000 Bruxelles*.

En complétant le formulaire, si vous êtes dans la situation B, vous devrez indiquer le numéro d'entreprise (N° BCE) de la copropriété.
À la demande, il faut joindre une copie d'une facture de gasoil ou de propane en vrac (reçue entre le 15 novembre 2021 et le 31 décembre 2022), ainsi qu'une preuve de paiement.
L'allocation de 225 euros sera versée par le SPF Économie dans les deux mois qui suivent la réception de la demande et au plus tard le 15 mars 2023.

// ENERGIE INFO WALLONIE

>> Des questions ou des problèmes avec la plateforme en ligne ? Contactez le SPF Économie au 0800 120 33 (gratuit) ou par e-mail à chequemazout@economie.fgov.be.
Besoin d'aide dans vos démarches ? N'hésitez pas à contacter Énergie Info Wallonie : 081/24.70.10 • info@energieinfowallonie.be

(1) Le plus souvent, cette allocation a été directement déduite de la facture d'acompte, avant le 31 juillet dernier. Après vérification auprès de son fournisseur, le ménage qui ne l'a pas obtenue peut introduire une demande sur le site du SPF Économie.

L'allocation de chauffage

L'ASBL Fonds social chauffage intervient dans la facture de chauffage des personnes en situation financière précaire. Depuis le 1er juillet, le montant de l'intervention par litre et le volume maximal ont augmenté.
Plusieurs catégories de personnes peuvent bénéficier de l'allocation de chauffage :
• **Les personnes isolées (avec ou sans enfants à charge) bénéficiant de l'intervention majorée** en soins de santé (statut BIM) et les personnes appartenant à un ménage dont tous les membres sont BIM.
• **Les personnes dont le montant annuel des revenus imposables bruts du ménage** est inférieur ou égal à 22.034,79 euros, majoré de 4.079,35 euros par personne à charge (1).
• **Les personnes qui bénéficient d'une médiation de dettes** ou d'un règlement collectif de dettes et sont incapables de payer leur facture de chauffage.
L'aide financière porte sur **plusieurs types de chauffage :** le gasoil de chauffage (mazout) livré en vrac ou à la pompe, le pétrole lampant (type c) à la pompe et le gaz propane livré en vrac. Les autres types de chauffage (électricité, gaz naturel ou de ville, gaz en bouteille, bois, charbon, pellets...) ne donnent pas droit à cette allocation. En revanche, les personnes en situation financière précaire qui se chauffent au gaz naturel ou à l'électricité peuvent bénéficier du tarif social à certaines conditions.
Le montant de l'aide financière est déterminé de la manière suivante :
• **Pour les combustibles livrés en grande quantité** l'intervention est calculée au litre. Depuis le 1er juillet 2022 (2), maximum 2.000 litres de combustible sont pris en considération par ménage avec un prix maximum de 36 centimes par litre. L'aide financière peut atteindre jusqu'à 720 euros par an.
• **Pour les combustibles achetés à la pompe,** l'allocation est forfaitaire et s'élève à 456 euros pour l'année 2022. Dans ce cas, une seule preuve d'achat suffit.
La demande doit être introduite auprès du CPAS de la commune de résidence, dans un délai de **60 jours** suivant la livraison du combustible. Le CPAS sollicitera la carte d'identité, une copie de facture/bon de livraison, des preuves de revenus... Les ménages habitant dans un immeuble doivent demander au propriétaire ou au gérant une copie de la facture et une attestation mentionnant le nombre d'appartements auquel la facture se rapporte.

// SERVICE SOCIAL

>> Plus d'infos auprès du Fonds social chauffage au 0800/90 929 (gratuit), sur fondschauffage.be ou auprès du CPAS de sa commune.

(1) Par personne à charge, on entend tout membre de la famille qui dispose de revenus annuels nets inférieurs à 3.410 euros.
(2) Pour les livraisons effectuées jusqu'au 30 juin 2022, les anciens tarifs (maximum 20 centimes par litre) et limite de volume (maximum 1.500 litres par année civile) continuent de s'appliquer.

À suivre

L'autre voie du succès

À l'heure de la rentrée académique, il peut être bon d'interroger l'idée qu'une vie accomplie passe nécessairement par un diplôme, une carrière et la reconnaissance sociale. Et si la plus grande des réussites était de parvenir à renouer avec ses envies profondes, plutôt que de suivre la voie toute tracée par une société compétitive ?

© AdobeStock

Des étudiants frais émoulus de hautes écoles élitistes françaises faisaient le buzz au printemps dernier en déclarant lors de leur remise de diplôme *"ne pas vouloir faire mine d'être fiers et méritants d'obtenir ce diplôme à l'issue d'une formation qui pousse globalement à participer aux ravages sociaux et écologiques en cours."*(1)
Dans son dernier dossier, l'asbl Couples et familles pose la question : le diplôme d'études supérieures est-il un passage obligé ? (2) Les témoignages récoltés montrent que d'autres itinéraires sont possibles. Et que la pression à réussir est souvent source d'angoisse.

Parfois, la réussite prend l'apparence de l'échec

1969. En plein océan Atlantique, le navigateur en solitaire Bernard Moitessier renonce à remporter la course à laquelle il participe depuis sept mois, et dont la victoire, à ce stade, lui est acquise. Il met le cap sur les îles du Pacifique, convaincu que c'est là qu'il trouvera son bonheur, loin d'une société vouée à la surconsommation. Gagner, oui, mais selon quels critères ?
Un demi-siècle plus tard, le monde que fuyait Moitessier semble en plein naufrage. Les dérives du néolibéralisme semblent avoir mené le navire cargo de l'humanité au bord de la débâcle. Plus que jamais, il y a lieu de s'interroger sur la voie à choisir, collectivement. Maintenir le cap, au risque de sombrer avec armes et bagages ? Suivre le chant des sirènes de la collapsologie (théorie de l'effondrement, NDLR) ? Ou retrouver notre boussole intérieure et le courage de quitter la course ?

Sortir du sillage

Des systèmes d'évaluation scolaire aux techniques de management en entreprise, notre parcours dans l'existence est jalonné d'étapes à franchir, d'objectifs à atteindre, de distinctions à obtenir. Décrocher un diplôme, amasser de l'argent, investir et s'investir, sans cesse se dépasser et dépasser les autres. Pour quelle récompense ?
Où que l'on se situe dans la course, proche de la victoire ou à peine lancé sur son frêle esquif à l'assaut des vagues, il arrive que comme Moitessier en 69, la vanité du modèle de réussite prescrit nous saute soudain au visage tel un poisson volant. Avons-nous réellement envie de remporter cette course ? N'existe-t-il pas d'autres façons d'achever le parcours qui soient pleinement satisfaisantes pour le cœur et l'esprit ?
Au départ du récit de Moitessier (3), l'essayiste Corinne Morel Darleux (4) entame une réflexion sur "le refus de parvenir", attitude qui selon elle *"relève avant tout de la capacité à exercer une intention propre, à effectuer des choix en conscience. Se réapproprier sa propre trajectoire, quitte à dire non et à sortir du troupeau, est sans doute une des plus grandes jubilations que la vie peut offrir."*

Seul maître à bord

Seul dans son bateau, Moitessier avait en un sens déjà quitté la course, celle du monde et de la folie néolibérale. Au milieu des embruns et des goélands, la compétition dans laquelle il s'était lancé a commencé à lui paraître absurde. Sous l'apparence d'un échec, ce choix qui a réorienté sa vie est une victoire. C'est aussi une inspiration et un encouragement pour ceux qui mettent en doute la valeur de la réussite (sociale, économique ou professionnelle) et préfèrent suivre leurs aspirations profondes. *"Se contenter de ce dont on a besoin – ou une réelle envie, non conditionnée par la publicité et le denier cri – est une vraie discipline dans un système où l'on est quotidiennement enjoint à gagner plus pour acheter plus"*, reconnaît Corinne Morel Darleux. Réussir sans diplôme, choisir la frugalité et construire d'autres modèles de vie est tout sauf une défaite.
Mais cela implique de sortir du sillage du cargo mondial pour gagner des eaux moins tumultueuses, où l'on peut entendre le battement de son propre cœur. Et de conclure : *"Retrouver sa capacité à faire des choix autonomes (...) C'est aussi réinvestir sa souveraineté d'individu : dire non au système et oui à soi-même, loin d'être un acte égoïste, est la première brique d'une émancipation collective des normes que nous impose la société, et de celles que l'on s'impose soi-même."* Nul besoin pour cela de changer radicalement de vie : *"arracher des petits bouts de liberté en refusant les cadeaux empoisonnés, refuser de se battre pour quelque chose dont au fond on n'a pas envie, casser le réflexe social (...), est aussi une manière de renouer avec la dignité."*
Une invitation à tenir la barre de son destin sans craindre de redéfinir son cap.

// AURELIA JANE LEE

(1) "En France, ces étudiants en révolte contre un système qui les a formés", TV5 Monde, 14 mai 2022.
(2) "Les études sup, unique tremplin pour trouver sa voie professionnelle ?", Couples et familles asbl, dossier n°140, 2e trimestre 2022.
(3) "La longue route", Bernard Moitessier, Éd. Arthaud, 1971.
(4) "Plutôt couler en beauté que flotter sans grâce. Réflexions sur l'effondrement", Corinne Morel Darleux, Éd. Libertalia, 2019-2021.

en bref

>> La première antenne SOS viol ouverte en Wallonie

La ministre wallonne des Droits des femmes, Christie Morreale a décidé d'ouvrir la première antenne SOS viol à Namur. Jusqu'ici, il n'existait aucun service de ce type en Wallonie. Depuis 1970, c'était l'asbl SOS Viol, basée à Bruxelles qui venait en aide et soutien psychologique aux personnes concernées par les violences sexuelles. En 2021, 48% des appels provenaient de Wallonie. La ligne d'écoute gratuite (0800/98 100) est joignable du lundi au vendredi de 8h à 18h. Un service de conversation en ligne est également disponible.

>> Plus d'infos : sosviol.be

>> Trop d'installations sanitaires démunies dans le monde

Les Nations unies révèlent dans un rapport que près de 4 milliards de personnes sont exposées à des risques accrus d'infection à cause du manque de produits d'hygiène de base dans les installations de santé dans le monde. *"Ces installations ne disposent ni d'eau, ni de savon ou de gel hydroalcoolique dans les pièces où les patients reçoivent des soins ou dans les toilettes"*, précisent l'OMS et l'Unicef. *"Chaque année, environ 670.000 nouveau-nés perdent la vie à cause d'une septicémie"*, déplore Kelly Ann Naylor, chargée à l'Unicef des questions liées à l'eau, l'assainissement et à l'hygiène. Une situation alarmante et pourtant évitable, selon les organisations.

>> Covid : nouvelle campagne de (re)vaccination

La campagne automnale de vaccination a débuté le lundi 12 septembre. Selon les autorités, des sérums adaptés au variant Omicron sont disponibles dans les centres de vaccination des 3 régions. Dans le courant de la semaine, les vaccins seront également accessibles dans les pharmacies partenaires ainsi qu'auprès des médecins généralistes. Cette nouvelle campagne s'adresse en priorité aux personnes susceptibles de développer une forme grave du Covid-19, à savoir les personnes immunodéprimées, âgées de 65 ans et plus, les professionnels de la santé et les 50-64 ans. Une attention particulière sera également donnée aux femmes enceintes.

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

>> Prochaines indexations

L'indice pivot sera encore dépassé deux fois d'ici la fin de l'année, selon les estimations du Bureau du plan : en octobre et en décembre. Il sert notamment à calculer l'indexation des salaires, les allocations sociales ainsi que les loyers. En 2023, le Bureau prévoit également un dépassement en février et en juillet. Lorsque l'indice pivot est dépassé, les allocations sociales augmentent de 2% un mois plus tard. Les salaires des fonctionnaires, un mois plus tard encore. Le dernier dépassement date seulement du mois de juillet dernier, ce qui a provoqué l'augmentation des allocations sociales en août et des salaires de la fonction publique en septembre. Les prochaines indexations sont donc prévues en novembre et décembre.

Une première médiatrice pour la Région bruxelloise

Le 1er septembre, Catherine De Bruecker est devenue la première médiatrice de la Région bruxelloise. Pendant cinq ans, elle sera chargée de recueillir les plaintes des citoyens contre les administrations de la Région, de la Cocom, de la Cocof et des communes.

La Région bruxelloise devient la dernière entité du pays à se doter d'un service de médiation. Indépendant de l'administration et agissant en toute impartialité, le service entend trouver des solutions lorsque le lien de confiance a été fragilisé entre une personne et un service public bruxellois.

"Il peut s'agir d'une plainte déposée tant par une personne physique que par une organisation, sans condition de résidence sur le territoire bruxellois. Le service offre donc son aide à tous les citoyens belges, précise Catherine De Bruecker, qui a été auparavant médiatrice fédérale durant 15 ans. *Attention, il existe quand même d'autres conditions : il faut avoir déjà tenté de régler le problème avec l'administration concernée (le service de médiation agit en deuxième recours), les faits doivent dater de moins de trois ans et la personne plaignante doit être personnellement concernée."*

Suite à cette plainte, le rôle du service de médiation est de tenter de régler le litige. Le dénouement peut également conduire à une amélioration du service public, via des recommandations aux administrations ou au Parlement.

Le service de médiation sera aussi chargé de la protection des lanceurs d'alerte : *"Les personnes qui travaillent dans une administration bruxelloise et qui constatent des cas d'abus ou de fraude peuvent nous contacter. Notre service mènera une enquête et le lanceur d'alerte bénéficiera d'une protection en cas de représailles de la part de son employeur en lien avec son signalement"*, assure la médiatrice.

Catherine De Bruecker pense recevoir un millier de plaintes par an. Cinq personnes travaillent actuellement au sein du service de médiation bruxellois, mais il est déjà prévu de renforcer l'équipe à l'avenir en fonction du nombre de plaintes enregistrées et du budget disponible.

"Les personnes qui travaillent dans une administration bruxelloise et qui constatent des cas d'abus ou de fraude peuvent nous contacter."
C. De Bruecker

© Louise Degryse

// JM

>> Les plaintes peuvent être déposées sur ombuds.brussels. Le service est aussi accessible par téléphone (02/549 67 00), par mail (plaintes@ombuds.brussels) ou sur rendez-vous dans ses bureaux (place de la Vieille Halle aux Blés 1 à 1000 Bruxelles).

L'inclusion n'est pas encore une norme

L'inclusion de certains groupes de personnes dans le milieu professionnel laisse à désirer. C'est en tout cas ce que révèle une enquête menée par le service externe pour la prévention et la protection au travail (IDEWE), en collaboration avec la KU Leuven.

© AdobeStock

1.453 travailleuses et travailleurs ont été interrogés dans le cadre d'une enquête de l'IDEWE sur leur perception de l'inclusion au sein de leur environnement de travail. Résultats : 41% des répondants ont jugés le niveau d'inclusion "modéré" ou "faible". "*Sur un marché du travail moderne, qui vise un bien-être maximal pour les travailleurs, tous les acteurs doivent avoir la même ambition : l'inclusion doit devenir la norme. Clairement, nous n'y sommes pas encore*", interpelle Sofie Vandenbroeck, responsable du département *Knowledge, Information and Research* chez IDEWE. Les publics moins inclus sont les personnes porteuses d'un handicap, celles issues d'une ethnie minoritaire et les personnes ayant suivi une formation à orientation pratique. D'après l'enquête, les causes de ce résultat résident dans la participation (84% des répondants qui estiment bénéficier d'un niveau élevé de participation perçoivent aussi un niveau d'inclusion élevé), l'implication du supérieur hiérarchique (84% également), la communication interne (82%) et la présence de procédures correctes et cohérentes (81%).

Pour Sofie Vandenbroeck, la culture d'entreprise est déterminante dans la perception de l'inclusion des travailleuses et travailleurs. Par exemple, des thèmes sociaux d'actualité comme le genre, le racisme, le handicap et l'humour autour de ces sujets peuvent être complexes à gérer pour certaines entreprises. *"C'est pourquoi il est surtout important que les employeurs mènent une réflexion sur l'importance d'une politique d'inclusion globale solide – une politique qui encourage aussi les travailleurs à réfléchir aux thèmes liés à l'inclusion, à les aborder et à avoir de la compréhension pour la vision de chacun"*, préconise la responsable.

// SSO

>> Plus d'infos sur l'enquête : idewe.be > Presse > Diversité et Inclusion

Comment la pollution amorce le cancer du poumon

Des scientifiques britanniques ont découvert comment les particules fines issues de la combustion des énergies fossiles peuvent déclencher des cancers du poumon chez des non-fumeurs.

On soupçonnait depuis longtemps la pollution atmosphérique d'être responsable de certains cancers du poumon, notamment chez des personnes n'ayant jamais fumé. Mais jusqu'il y a peu, on ne comprenait pas trop comment ni pourquoi. Une équipe de chercheurs de l'Institut Francis Crick et de l'*University College* de Londres a vraisemblablement percé le mystère !

Tout commence avec des mutations sur deux gènes que nous possédons tous : EGFR et KRAS. Ces mutations se retrouvent chez de nombreuses personnes atteintes de cancer pulmonaire. Mais elles peuvent aussi survenir chez des individus en bonne santé ; en analysant 250 échantillons de tissu pulmonaire sain (sans cancer), les chercheurs ont ainsi découvert que plus de la moitié présentaient des mutations d'EGFR ou de KRAS – un phénomène qui augmente avec l'âge.

Les scientifiques ont ensuite exposé les cellules pulmonaires présentant ces mutations aux particules fines émises notamment par les pots d'échappement et se sont rendu compte qu'elles devenaient plus souvent et plus rapidement cancéreuses que les cellules non exposées à ces polluants. En effet, la pollution de l'air induit une réaction inflammatoire dans les poumons. Réaction qui favorise la carcinogenèse, c'est-à-dire le développement de ce type de tumeur.

La pollution de l'air induit une réaction inflammatoire dans les poumons. Réaction qui favorise la carcinogenèse, c'est-à-dire le développement de ce type de tumeur.

© Adobestock

Bref, les particules fines agissent comme un déclencheur du processus cancéreux chez les personnes (non-fumeuses) présentant des mutations d'EGFR ou de KRAS. *"Certes, le risque est moindre qu'avec la fumée de cigarette*, précise Charles Swanton, co-auteur de l'étude (1). *Mais [contrairement au tabagisme], nous n'avons aucun contrôle sur l'air que nous respirons ! Ces nouvelles données confirment qu'œuvrer en faveur de la 'santé climatique' pourrait améliorer la santé humaine..."* Sachant que 90% de la population mondiale serait exposée à des niveaux trop élevés de pollution atmosphérique, l'enjeu est de taille !

// CL

(1) Swanton et al. "Mechanism of action and an actionable inflammatory axis for air pollution induced non-small cell lung cancer : towards molecular cancer prevention", esmo.org

Éducation

Stressé par son rôle de parent

© AdobeStock

Si les recherches et la presse mettent souvent en avant le burnout parental, la prévention est tout aussi importante. Les psychologues et chercheuses à l'UCLouvain, Moïra Mikolajczak et Isabelle Roskam se sont intéressées à ces parents "sur le fil" et proposent plusieurs outils pour ramener du plaisir dans son implication parentale au quotidien. Elles répondent aux questions d'*En Marche*.

Moïra Mikolajczak et Isabelle Roskam sont des pionnières dans les recherches autour du burnout parental en Belgique. Quand elles ont commencé leurs travaux en 2015, le milieu scientifique ne s'était que très peu intéressé à l'épuisement des adultes dans leur rôle de parents. Pourtant, elles constatent une forte prévalence de ce phénomène et se passionnent pour le sujet. Aujourd'hui, elles veulent aider les parents avant qu'ils n'entrent dans cette phase de burnout.

Moïra Mikolajczak et Isabelle Roskam, psychologues et chercheuses à l'UCLouvain.

En Marche : Dire qu'on ne va pas bien en tant que parent reste encore un sujet tabou…

Moïra Mikolajczak : Oui. Le discours prédominant met l'accent sur les éléments les plus positifs de la parentalité. Mais il est possible d'être à la fois émerveillé par ses enfants, les aimer de tout son cœur, être heureux d'être parent et être complètement épuisé.

Isabelle Roskam : Petit à petit, il y a une levée du tabou mais cela reste tout de même honteux de dire qu'on n'en peut plus de ses enfants. En général, les parents se laissent aller très loin avant de demander de l'aide.

EM : Comment le rôle de parent a-t-il évolué par rapport aux générations précédentes ?

MM : De plein de manières ! Les parents sont hyper préoccupés du moindre risque, ils ne tolèrent plus l'incertitude et cela engendre des inquiétudes.

IR : Aujourd'hui, dans la plupart des ménages, les deux parents travaillent. Cela n'a pas seulement impacté la journée de la femme. Le rôle des hommes a également changé. Aujourd'hui, un couple est amené à élever les enfants à deux alors qu'avant, c'était exclusivement réservé à la femme. La coparentalité est une préoccupation très contemporaine.

IR : L'individualisme a beaucoup de conséquences, mais l'une d'elles est qu'il nous met devant des injonctions contradictoires. S'occuper d'un enfant, c'est faire passer les besoins de quelqu'un d'autre avant les siens et de façon drastique. Lorsque les parents prennent soins d'eux, ils culpabilisent de ne pas exercer leur rôle parental. Quand ils sont tout le temps avec les enfants, ils ont l'impression de ne jamais prendre de temps pour eux.

IR : Le statut de l'enfant a évolué. Au cours du 20e siècle, apparait une montée de la protection mais aussi de l'optimisation du développement de l'enfant. Le point culminant est la déclaration des Droits de l'enfant en 1989. Cette déclaration va définir les devoirs des parents dans l'intérêt supérieur de l'enfant et les États sont alors chargés de monitorer les parents. Des pratiques considérées comme normales il y a encore une génération peuvent être considérées aujourd'hui comme violentes, négligentes ou maltraitantes. Le monitoring social est également plus présent qu'avant, cela ajoute une pression sur les épaules des parents. Ces injonctions peuvent arriver via des campagnes, des pub, des articles de journaux…

FAIRE CROIRE AUX PARENTS QU'ILS PORTENT LA RESPONSABILITÉ DE TOUT CE QUI VA ARRIVER À L'ENFANT AUJOURD'HUI ET DEMAIN, EST FAUX.

EM : Dans quelle mesure les discours dans les publicités, sur les réseaux sociaux… nous trompent sur notre vision du rôle de parent ?

IR : Les posts sur les réseaux sociaux n'ont l'air de rien mais ils véhiculent des tas de fausses idées. Par exemple, le déterminisme parental : on pense, dans l'équation du développement de l'enfant, que la parentalité occupe la majeure partie. Pourtant, il s'agit d'une équation très complexe. L'enfant est le résultat de son tempérament, de ses parents, de l'influence de ses copains et des écoles, de ses apprentissages, de son autodétermination et beaucoup de ses gènes. La parentalité est un poids parmi d'autre, parfois moins important que d'autres facteurs. Cela ne veut pas dire que les parents n'ont pas d'effets. Mais faire croire aux parents qu'ils portent la responsabilité de tout ce qui va arriver à l'enfant aujourd'hui et demain, c'est faux.

IR : Une autre fausse croyance très répandue : la parentalité positive est une recette universelle et grâce à elle, tout se passera bien avec les enfants. D'abord, il n'y a pas de recette universelle. Vous êtes le parent que vous pouvez, avec les enfants que vous avez. Il s'agit d'une rencontre toujours particulière entre deux êtres ayant chacun leur histoire de vie, leur tempérament, leurs gènes… Parfois les relations fonctionnent bien, parfois moins bien en fonction de la personnalité de chacun. La parentalité positive va fonctionner avec certains enfants et avec d'autres personnalités, pas du tout.

MM : Donald Winnicott, pédiatre et psychanalyste anglais, disait : *"Ce qui est important, c'est d'être un parent suffisamment bon."* Essayer d'être parfait est toxique pour ses enfants. D'abord, cela crée la norme de perfection et cela voudrait dire que l'enfant lui-même doit être parfait. Ensuite, les enfants construisent leur résilience sur les difficultés.

EM : Est-ce qu'être parent est le métier le plus difficile du monde ?

IR : Le plus difficile, je ne sais pas mais c'est un métier difficile, qui est devenu un vrai challenge. Pendant des siècles, les gens étaient juste parents par reproduction biologique, de façon très intuitive, sans se poser beaucoup de questions.

CHAQUE PARENT PEUT S'AUTORISER À AJOUTER DES RESSOURCES ET À ENLEVER DES STRESSEURS, NE FUT-CE QUE MOMENTANÉMENT, LE TEMPS DE RESPIRER.

EM : Quels sont les signes qui montrent qu'un parent ne va pas bien ?

MM : Si on pense à ces parents sur le fil, donc pas encore en burnout, il y a un signe essentiel : le parent se sent plus fatigué et plus impatient. Il a une moindre tolérance émotionnelle. Ensuite, il y a la pente vers le burnout parental. La fatigue va se transformer en épuisement, c'est la 1re phase du burnout parental. La 2e phase est la distanciation affective envers les enfants. Et dans la 3e phase, le parent va perdre le plaisir d'être parent. Cela ne veut pas dire qu'il n'aime plus ses enfants : il n'a plus de plaisir à être avec eux. Lorsqu'il y a des signes avant-coureurs de stress et de fatigue, il est bien de s'arrêter et de faire un état des lieux de la situation afin d'enlever des stresseurs et éventuellement d'ajouter des ressources, c'est la balance parentale.

EM : Quels conseils donnez-vous pour rééquilibrer ou garder en équilibre cette balance ?

IR : D'abord, le stress dans la parentalité est normal. On est là pour préserver notre progéniture et le stress nous prépare à réagir. Mais lorsqu'il y a trop de stresseurs et pas suffisamment de ressources pour compenser, cela conduit au burnout. Le stress vient s'accumuler dans le quotidien sans crier gare. Lorsqu'il y a plusieurs enfants dans la famille et que chacun d'eux fait plusieurs activités, petit à petit, on se retrouve avec des semaines hyper chargées, à les conduire partout… Les stresseurs se sont accumulés les uns derrière les autres et on ne les remet plus en question. Les parents ne vont pas forcément mettre en place les ressources qu'il faut pour compenser ce stress accumulé.

IR : Avec la balance parentale, nous proposons un outil facile à visualiser et où chacun peut examiner ce qu'il a dans ses deux plateaux (les stresseurs et les ressources). Cela permet de comprendre d'où vient le déséquilibre. Le principe est le même pour tout le monde mais chaque balance est différente. Chaque parent peut s'autoriser à ajouter des ressources et à enlever des stresseurs, ne fut-ce que momentanément, le temps de respirer. Augmenter ses ressources par exemple permet de sentir sa balance se remettre en équilibre et d'éprouver de nouveau de l'épanouissement dans sa parentalité.

EM : Si vous aviez une baguette magique, que changeriez vous aujourd'hui dans votre parentalité ?

IR : J'ai cinq enfants de 8 à 22 ans, dont des jumeaux. Si je le pouvais, je changerais ma capacité à pouvoir donner des temps plus particuliers à chacun de mes enfants tout en respectant leurs besoins.

MM : Ma fille a 8 ans. Ces derniers mois, j'ai changé beaucoup de paramètres, principalement le fait d'être moins anxieuse en tant que maman. J'étais typiquement une maman à la fois hélicoptère, toujours à veiller qu'il n'arrive rien, et bulldozer, à aplanir le terrain pour que l'enfant n'ait pas trop de difficultés. J'ai atteint un état d'équilibre pour le moment…

// PROPOS RECUEILLIS PAR SANDRINE COSENTINO

Programme "Parent sur le fil"

Participez gratuitement au programme "Parent sur le fil" pour alimenter la recherche

Psychologues et chercheuses à l'UCLouvain, Moïra Mikolajczak et Isabelle Roskam ont créé un outil à destination des parents stressés par leur rôle de parent : le programme "Parent sur le fil". Être sur le fil signifie être dans une situation de stress par rapport à sa parentalité mais pas encore dans les phases de burnout.
Ce programme s'adresse aux parents démunis, se questionnant sur leur parentalité, afin de diminuer la pression qui pèse sur leurs épaules et de ramener du plaisir dans leur rôle de parent. *"La prévention est importante car il est plus simple de traiter le problème quand on en est aux prémices. À ce moment là, le parent a encore des ressources pour s'aider lui-même"*, confie Isabelle Roskam. Afin de tester l'efficacité du programme sur un échantillon représentatif de plus de 2.000 personnes, les chercheuses lancent une étude et recrutent des parents souhaitant participer au programme "Parent sur le fil". Les critères pour participer à l'étude sont d'être francophone et d'avoir au moins un enfant vivant au domicile familial ayant entre 3 et 17 ans. La participation est entièrement **gratuite** et l'accès au programme est **offert à vie.** En contrepartie, les chercheuses attendent des parents de remplir un questionnaire avant le début du programme et deux autres après avoir participé activement aux modules du programme.
"La plupart des programmes existant pour aider les parents explique comment être encore meilleur. Notre objectif n'est pas du tout de dire comment les parents doivent éduquer leurs enfants mais de les aider à vivre plus sereinement leur rôle de parent", conclut Moïra Mikolajczak.

Pour participer à l'étude "Parents sur le fil", scannez le QR code. Vous serez invité à remplir le premier questionnaire de 30 minutes. Vous aurez ensuite accès gratuitement au programme "Parent sur le fil".
Plus d'infos : parentsurlefil.com

enmarche.be
Retrouvez l'interview complète sur enmarche.be.

Médecine

Genoux : pourquoi ça coince ?

© AdobeStock

Indispensable à la bonne stabilité du corps, le genou est une articulation particulièrement sensible. Plusieurs facteurs peuvent fragiliser cet "amortisseur" du corps humain et parfois conduire à la pose d'une prothèse, intervention de plus en plus courante.

Elles sont plus ou moins gênantes, on sait plus ou moins pourquoi elles sont là... Les douleurs au genou touchent un nombre de plus en plus important de personnes. *"Avec les lombalgies, les douleurs au genou sont un peu le 'mal du siècle'"*, confirme le professeur Emmanuel Thienpont, responsable de l'Unité de chirurgie du genou aux Cliniques universitaires Saint-Luc. Les causes de cette augmentation sont diverses : *"Les personnes sont plus souvent en surpoids qu'avant, vivent plus longtemps et la pratique du sport s'est répandue par rapport aux générations précédentes. Les personnes développent plus facilement des lésions, notamment au ménisque ou aux ligaments. Si ces traumas ne sont pas pris en charge, qu'on essaie de 'vivre avec', l'arthrose s'installe et le cartilage peut être totalement détruit. Et là, il n'y a plus d'autre choix que la pose d'une prothèse."*

Une mécanique complexe

Le genou est composé de trois articulations, recouvertes de cartilage : l'extrémité inférieure du fémur, l'extrémité supérieure du tibia et la rotule (aussi appelée patella). Ces trois os permettent les mouvements de flexion, d'extension, mais également des mouvements plus subtils, comme les rotations. La forme du fémur est comparable à deux roues accolées, le tibia est quant à lui relativement plat. Il faut donc deux amortisseurs pour améliorer le contact : les ménisques. Leur rôle est stratégique dans le bon fonctionnement du genou. Ils permettent aux os de bien s'emboîter et de bien glisser entre eux, évitant ainsi une usure prématurée des cartilages.

Ces articulations sont soutenues par un système ligamentaire complexe, qui en assure la stabilité passive quand le genou est tendu (grâce aux ligaments collatéraux) et fléchi (ligaments croisés). La stabilité active, elle, est assurée par les muscles qui l'entourent : quadriceps, ischio-jambiers, adducteurs, triceps sural (mollet), pour ne citer que les plus gros.

Les genoux doivent supporter le poids de notre corps, permettre la locomotion, s'adapter aux contraintes du terrain et la charge portée. Ils doivent être forts, mobiles et surtout très stables malgré cette mobilité. *"Pour cette raison, le genou est une articulation constamment 'stressée'*, explique le docteur Hamlet Mirzoyan, responsable de la Clinique du genou et des affections sportives à l'Hôpital Erasme. *Avec le temps, ce stress affecte le cartilage, qui s'use progressivement. C'est cette usure qui provoque le plus souvent les douleurs dont se plaignent tant de personnes."* On parle alors de chondropathie. *"Le cartilage est en souffrance mais intrinsèquement, il est encore présent*, précise le Pr Thienpont. *Le grand malentendu, c'est que la chondropathie est souvent confondue avec la gonarthrose, l'arthrose du genou. Or, cette gonarthrose est la phase terminale de cette usure du cartilage. On assiste alors à une situation de 'bone to bone' (os contre os) qui va nécessiter la pose d'une prothèse, partielle ou totale. Avant cela, inutile de remplacer le genou ! Si l'on opère quelqu'un atteint 'seulement' de chondropathie, il y a 30% de chances que la prothèse provoque des douleurs chroniques. Et là, il est trop tard pour revenir en arrière..."*

> **"Il faut envisager l'usure du cartilage comme un phénomène 'normal' : votre visage n'est plus le même à 20 ans qu'à 50."**
> **Pr Thienpont**

Vivre avec

Les douleurs aux genoux ont également une cause biomécanique ou génétique. *"Certains patients ont les jambes arquées, les pieds creux, les rotules plates... Ces caractéristiques fragilisent leurs genoux*, avance le Pr Thienpont. *On considère par exemple qu'une rotule trop plate doit supporter sept fois plus de contraintes qu'une rotule 'normale'. Concrètement, si vous montez une marche d'escalier, votre rotule plate en monte sept... Et le poids qu'elle supporte est également multiplié par sept !"*

Pour le Dr Mirzoyan, *"des études sérieuses démontrent qu'un gène est responsable de la bonne santé de nos articulations. Durant mes consultations, je demande à mes patients s'il existe un ou des antécédents familiaux en ce qui concerne des douleurs chroniques aux genoux. Car dans ces cas-là, le simple fait, par exemple, de rester assis à son bureau occasionne déjà des gênes ou des douleurs."*

> **Gardez un poids de forme : 1 kilo en trop représente une force de 3 à 4 kilos supplémentaires sur chaque genou lorsqu'on marche.**

Dans la majeure partie des cas, si le genou n'est pas complètement atteint par l'arthrose, la personne devra 'faire avec' sa douleur. *"On peut vivre avec une douleur au genou*, admet le Pr Thienpont. *Il faut envisager l'usure du cartilage comme un phénomène 'normal' : votre visage n'est plus le même à 20 ans qu'à 50. Pourquoi vos genoux se comporteraient-ils différemment, a fortiori s'ils sont constamment sollicités ? Oui, ces douleurs sont désagréables, mais il est possible de les soulager (voir encadré), par la prise occasionnelle et mesurée d'anti-inflammatoires par exemple, mais aussi en renforçant la musculature des jambes, en perdant du poids..."*

Le sport amateur, un risque

Dans la plupart des sports, les genoux sont sollicités. Certaines pratiques sont plus douces pour eux (natation, vélo), alors que d'autres les soumettent à une pression importante. Le ski, le tennis, le basket ou encore le football ne sont pas tendres avec les genoux ! *"Démarrer explosivement, s'arrêter brutalement et pivoter : ce sont des enchaînements couramment rencontrés dans ces sports et qui sont très stressants pour les articulations*, explique le Dr Mirzoyan. *Une personne mal échauffée, qui ne fait pas les bons gestes, accroît les risques de blessure."* À la Clinique du genou et des affections sportives, le Dr Mirzoyan voit souvent les mêmes lésions : déchirure musculaire, rupture des ligaments croisés ou des tendons, entorse... Mal soignées, ces blessures peuvent avoir des conséquences sur d'autres parties du corps. *"Toutes les structures du corps humain sont connectées. Lorsque l'équilibre de la 'machine' est perturbé, on va assister à des phénomènes compensatoires. Pour décharger le genou blessé, le corps va donc compenser en mettant une pression supplémentaire sur les hanches, les chevilles, le dos et bien sûr, l'autre genou"*, révèle le Dr Mirzoyan.

"Certains patients pensent que la pose d'une prothèse, même partielle, va créer ce fameux phénomène compensatoire vis-à-vis de l'autre genou, constate le Pr. Thienpont, responsable de l'Unité de chirurgie du genou à Saint-Luc. *Or, c'est tout l'inverse qui se passe : quand un genou est défectueux, 80 à 90% du poids du corps peut se retrouver à charge du genou en bon état. En post-opératoire, après la pose d'une prothèse, les patients nous disent qu'ils ressentent une amélioration au niveau bilatéral, c'est-à-dire des deux genoux."*

Il est rare de voir un patient en-dessous de 50 ans dont l'état nécessite la pose d'une prothèse du genou. Selon le Pr Thienpont, le patient "moyen" a environ 70 ans. Une prothèse peut être totale (tout le genou est remplacé) ou partielle. *"On utilise une prothèse partielle quand l'usure est unicompartimentale, c'est-à-dire qu'un seul des trois compartiments du genou est usé. Le patient garde alors ses propres ligaments et deux tiers de son genou d'origine. C'est plus intéressant en termes de récupération"*, explique-t-il. La chirurgie orthopédique a connu des progrès importants ces dernières décennies. Désormais, une pose de prothèse peut se faire en hôpital de jour. *"Il y a 50 ans, seules trois tailles de prothèse existaient sur le marché. Aujourd'hui, on en compte 22 ! Cela permet de mieux répondre aux besoins du patient, selon ses caractéristiques physiques propres. Et puis, le matériau utilisé est inoxydable. En général, une prothèse a une durée de vie entre 20 et 25 ans. Mais il faut savoir qu'il s'agit d'une procédure complexe, sur une articulation qui l'est tout autant. Le patient opéré retrouve une qualité de vie, mais n'oublie jamais totalement son genou. Ce genou 'oublié', c'est un peu la Quête du Graal de notre profession..."*

// JULIEN MARTELEUR

Comment préserver ses genoux ?

Pour garder des genoux en bonne santé, il faut bouger ! Un renforcement musculaire et des étirements adaptés sont recommandés.

"L'atrophie musculaire (diminution du volume du muscle, NDLR) favorise l'apparition de problèmes aux genoux, indique Paul Briffoteau, kinésithérapeute. *Pour éviter des douleurs et une pression trop forte sur les genoux, il faut un équilibre à 60% sur l'arrière de la jambe et à 40% sur l'avant."* Les muscles des chaînes postérieures, c'est-à-dire les fessiers, les ischio- jambiers, les mollets et les lombaires doivent donc être renforcés en priorité en faisant, entre autres :

- Des flexions de jambe, aussi appelées "squats"
- L'exercice de la chaise. Dos au mur, fléchissez les genoux pour que les cuisses soient parallèles au sol et tenez le plus longtemps possible
- Des exercices d'équilibre pour renforcer les capteurs proprioceptifs (qui permettent de stabiliser le corps et limitent les risques de blessures). Exemple : debout, fléchissez une jambe et gardez l'équilibre pendant 30 secondes à 1 minute

Faites du sport : si vous avez des genoux fragiles, les sports à privilégier sont la natation (sauf la brasse) la marche et le vélo (sur terrain plat de préférence) et toutes les activités douces comme l'aquagym, le yoga, le Pilates... Si vous pratiquez un sport d'impact (jogging, tennis...), accordez également une attention particulière à la qualité de vos chaussures et de leurs semelles, qui jouent un rôle important dans l'amortissement des chocs !

Étirez-vous : régulièrement, étirez les muscles des jambes. Plus souples, ils seront moins contraignants pour l'articulation et limiteront l'usure du cartilage.

Corrigez votre posture : des genoux qui tournent vers l'intérieur ou l'extérieur, une voûte plantaire qui s'affaisse, peuvent, à la longue, user les cartilages. Si besoin, prenez rendez-vous avec un podologue qui pourra confectionner des semelles correctrices.

Gardez un poids de forme : 1 kilo en trop représente une force de 3 à 4 kilos supplémentaires sur chaque genou lorsqu'on marche.

Jeunesse

Ces enfants qui n'apprennent pas comme les autres

Les troubles "dys" (dyslexie, dyscalculie, dyspraxie et compagnie) font de plus en plus parler d'eux. Pourquoi semblent-ils toucher davantage d'élèves qu'avant ? Et comment peut-on adapter les méthodes d'enseignement pour ces enfants, tout en évitant de les stigmatiser ?

© AdobeStock

Les difficultés d'apprentissage scolaire sont-elles de plus en plus répandues ? Selon Martine Poncelet, professeure de psychologie et de neuropsychologie du langage (ULiège), *"il n'y a pas d'augmentation, mais elles sont à la fois mieux détectées et plus visibles du fait qu'on intègre les enfants porteurs de ces troubles dans les classes normales."* De plus, les outils de diagnostic ont évolué et les techniques d'imagerie cérébrale ont permis une meilleure compréhension du phénomène. Les parents et les enseignants sont aussi plus attentifs et s'interrogent plus rapidement dès qu'ils constatent une difficulté pour l'enfant.

Les troubles "dys" sont *"des difficultés qu'ont les enfants dans certains domaines de la cognition (c'est-à-dire du traitement de l'information) qui les empêchent d'être complètement adaptés par rapport aux exigences scolaires."* Apparaissant au cours du développement de l'enfant et persistant à l'âge adulte, ils portent sur différentes fonctions cognitives et peuvent éventuellement se cumuler (voir l'encadré "Petit (dys)lexique"). Ils sont sans lien avec le niveau intellectuel, qui peut être élevé et aide alors justement à compenser les difficultés. *"Mais l'importance accordée par l'école à certaines matières peut amplifier l'impact de ces difficultés cognitives spécifiques sur la réussite scolaire de l'enfant*, précise Martine Poncelet. *Les troubles dys se définissent par rapport à ce qui est attendu au niveau scolaire. Or, nous avons chacun nos forces ou nos faiblesses dans certains domaines. Dans un groupe donné, il y aura toujours des très forts, des très faibles, et une grosse majorité au milieu. Si à l'école, il fallait être très doué en dessin (ou en musique, ou en langues étrangères...) plutôt qu'en calcul ou en français, on peut imaginer qu'un nombre de 'bons' élèves deviendraient de 'mauvais' élèves et vice versa"*, relativise la psychologue.

> "L'IMPORTANCE ACCORDÉE PAR L'ÉCOLE À CERTAINES MATIÈRES PEUT AMPLIFIER L'IMPACT DE CES DIFFICULTÉS COGNITIVES SPÉCIFIQUES SUR LA RÉUSSITE SCOLAIRE DE L'ENFANT."
> M. PONCELET

Des différences dans le cerveau

Pas plus fréquents donc, les troubles dys sont néanmoins une réalité. *"On sait maintenant que certains enfants ont effectivement des particularités au niveau du fonctionnement cognitif, et même plus généralement, au niveau du fonctionnement cérébral. Si on étudie le cerveau de ces enfants avec des techniques d'imagerie, on constate des différences morphologiques ainsi que des différences de fonctionnement cérébral."*

Les régions temporales gauches, associées au langage, apparaissent légèrement moins développées chez certains dyslexiques, par exemple. On observe chez ces enfants une "absence d'asymétrie", dans le sens où la partie gauche est généralement plus développée que la droite, alors que chez les dyslexiques elle tend à être semblable. Dans certains cas, cette asymétrie est même inversée, avec un lobe temporal droit plus développé que le gauche. *"Mais ce n'est pas le cas chez tous les dyslexiques. De plus, certains enfants non dyslexiques peuvent également avoir cette particularité. Il faut donc toujours relativiser."*

Outre ces particularités morphologiques, on constate des différences au niveau du fonctionnement cérébral des enfants dyslexiques durant la lecture : *"Quand ils sont en train de lire, même s'ils lisent correctement, les dyslexiques activent moins certaines régions"*, commente Martine Poncelet. Des études ont aussi été menées chez des adultes dyslexiques, ayant acquis un niveau correct de lecture mais suivant un fonctionnement différent. *"On constate que certaines régions dans l'hémisphère droit sont plus activées chez ces adultes dyslexiques que chez les lecteurs 'normaux'. On peut en déduire que c'est une sorte de compensation qui se met en place."*

Ces différences au niveau de la morphologie et du fonctionnement cérébral pourraient-elles être seulement un effet, et non la cause, du trouble de l'apprentissage ? *"On sait que ce type de trouble a une origine génétique et est donc en partie héréditaire. Des études menées auprès d'enfants n'ayant pas encore appris à lire et issus de familles de dyslexiques (et donc susceptibles de le devenir également) ont mis en évidence une moindre densité de substance grise dans les régions temporales et une activation plus faible de ces régions lorsque les enfants étaient confrontés à des tâches requérant le traitement de sons du langage. Comme ces études ont été réalisées chez des enfants prélecteurs, les particularités mises en évidence ne peuvent pas être la conséquence d'un moins bon développement de la lecture."*

Adapter l'enseignement sans discriminer

Il y a toujours eu des enfants moins adaptés au système scolaire. *"Auparavant, on avait tendance à réorienter ces élèves vers l'enseignement spécial, dès lors qu'ils ne parvenaient pas à suivre en classe sans une aide particulière"*, rappelle la psychologue. L'instauration d'une politique d'intégration des enfants en difficulté a rendu plus visible leur différence... et leur souffrance.

Dans le cadre du "Décret inclusion", la Fédération Wallonie-Bruxelles impose aux écoles, depuis la rentrée scolaire de 2018, la mise en place d'aménagements raisonnables pour les élèves à besoins spécifiques. *"L'intérêt de ces aménagements est qu'ils sont obligatoires*, souligne Martine Poncelet. *À partir du moment où l'enfant a reçu un diagnostic et où l'aménagement a été prescrit par un spécialiste, l'enseignant doit en tenir compte. Cela permet de conscientiser les enseignants par rapport à l'existence réelle de ce type de trouble et par rapport à leurs responsabilités à l'égard des enfants qui en souffrent."*

> La Fédération Wallonie-Bruxelles impose aux écoles la mise en place d'aménagements raisonnables pour les élèves à besoins spécifiques.

Des aménagements très concrets peuvent être mis en place. L'enseignant peut laisser plus de temps à ces enfants pour compléter leurs évaluations. Pour les dyslexiques, il est recommandé de photocopier le cours uniquement en recto, parfois dans un caractère d'imprimerie particulier. *"Nous ne disposons pas de données d'études qui permettraient d'affirmer que les enfants qui bénéficient de ce type de mesures s'en sortent mieux. C'est trop tôt pour le savoir, mais on peut imaginer que le fait de se trouver avec les autres élèves pousse les enfants dys à mieux apprendre"*, avance la spécialiste.

Des enfants à valoriser

Les bénéfices sont aussi psychologiques. *"Si les aménagements marchent, c'est surtout parce que l'enfant se sent encadré*, estime Martine Poncelet. *Il n'est plus seul, il sait qu'on connait sa difficulté et que l'école est là pour l'aider comme tous les autres enfants."* A contrario, la mise en place d'aménagements peut avoir un effet stigmatisant. *"Certains enfants ont un diagnostic mais ne demandent pas d'aménagements parce qu'ils n'ont pas envie que tout le monde sache."*

Pour éviter cela, Martine Poncelet suggère que l'inclusion aille au-delà de la mise en place d'aménagements spécifiques : *"Ce qui aide l'enfant dys aide aussi potentiellement les autres élèves. Tout enseignant a intérêt à présenter des cours bien structurés, à s'exprimer dans un langage clair, à expliquer la matière le plus simplement possible, à se répéter. Au niveau des apprentissages, il est démontré que ce qui fonctionne, c'est la répétition : l'enfant n'apprend pas de façon instantanée."*

L'enseignant joue un rôle primordial dans la façon dont l'enfant va vivre plus ou moins bien son trouble, insiste la psychologue. *"Pas seulement selon la manière dont il va enseigner, mais aussi selon la façon dont il va le considérer et le renforcer. Car ces enfants-là travaillent souvent énormément, sans pour autant obtenir des notes satisfaisantes, et peuvent être extrêmement découragés. Du coup, ils se dévalorisent. On peut arriver à un stade où, que l'enfant travaille ou pas, le résultat est le même. Il est très important que les enseignants puissent donner à l'enfant le moyen de réussir des tâches. Sans non plus trop lui faciliter le travail : si on lui demande des choses trop simples, il s'en rend bien compte ! Il faut lui donner des défis qui sont à sa portée, qui nécessitent des efforts mais qu'il est capable de réussir. Il est vraiment du ressort des enseignants d'encourager ces enfants-là."*

// AURELIA JANE LEE

Petit (dys)lexique

Liste non exhaustive des troubles de l'apprentissage les plus courants :

- **Dyslexie :** trouble de l'apprentissage qui affecte globalement les compétences de lecture, d'écriture et d'orthographe
- **Dysphasie :** trouble de l'expression orale
- **Dyspraxie :** difficultés motrices dues à des troubles de la représentation spatiale
- **Dyscalculie :** trouble des apprentissages numériques
- **Dysorthographie :** trouble de l'apprentissage des règles d'orthographe, de conjugaison et de grammaire
- **Dysgraphie :** trouble affectant l'écriture manuscrite (parfois consécutif à une dyspraxie)

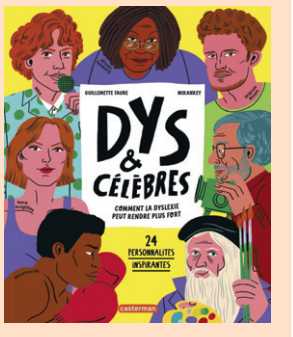
Besoin d'information et de soutien ?

L'Association belge de Parents et Professionnels pour les Enfants en Difficulté d'Apprentissage (Apeda) offre conseils, outils et écoute aux familles confrontées aux troubles dys.

apeda.be • info@apeda.be • 0492/75.19.83 (les mardis et jeudis entre 9h30 et 11h30)

À lire : 24 dys célèbres

Quel est le point commun entre Léonard de Vinci, Steven Spielberg et Jamie Oliver ? Ces personnalités ont en commun d'être dys, d'avoir trouvé des astuces pour contourner leurs difficultés et développé des talents pour réaliser leurs rêves.



Le livre "Dys & célèbres" présente les portraits illustrés de 24 personnalités qui se sont accomplies dans des domaines variés... L'autrice de BD Florence Cestac ne parvient pas à mettre des mots sur ses souvenirs, mais elle les dessine avec un réalisme qui lui a valu d'être récompensée à Angoulême. Pour compenser ses difficultés, Whoopi Golberg a développé une mémoire qui l'aide dans son métier d'actrice. *"La dyslexie m'a appris à ne pas accorder d'importance aux gens qui me disent tu ne peux pas faire ça"*, confie pour sa part Richard Roger, l'architecte du Centre Pompidou à Paris. Ce livre optimiste n'édulcore pas les difficultés pour autant. *"C'est aussi une souffrance, une source d'ennuis et d'injustices pour beaucoup d'enfant et d'adultes*, rappelle Thomas Legrand, journaliste dyslexique, en préface. *Chaque dyslexique cherche un chemin, parfois tortueux pour trouver sa voie. Mais ce sont souvent ces détours qui nous font voir les choses autrement."* // SW

"Dys & Célèbres" • Guillemette Faure / Mikankey • Casterman • 2022 • 64 p. • 13,95 €

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 7 octobre** pour l'édition du **20 octobre**.
Le **vendredi 21 octobre** pour l'édition du **3 novembre**.

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 sur : antiquitesthudiennes.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)

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)

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)

Av.: 3 gdes croisettes et monnaie cuivre du Katanga, livres, documentation Congo belge, Zaïre, RD Congo. 0472-97.62.84. (DI57127)

Av.: bois de chauff. ess. mixtes F-R proportion 75 – 25 pc, rég. Sambreville, 65€ HTVA livr. à négoc., également 100 pc épicéa, rég. Houyet, 56€ HTVA, livr. à négoc., bois sec. 071-74.15.35 (DI57128)

Emploi/service

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).nDéfraiement 0,40€/km. 0475-48.70.33 Mark Wilson. (E57091)

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)

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

Vendre sa maison et rester chez soi ? c'est possible !. Tonon Pierre, agréé IPI 501757. 0495-89.20.04. (IM57122)

Vendre son appartement et rester chez soi ? c'est possible !. Tonon Pierre, agréé IPI 501757. 0495-89.20.04. (IM57123)

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)

Matériel

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

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)

Villégiature (Belgique)

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)

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)

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)

Westende, àl. très beau studio moderne, coin digue, vue mer, 2e ét., 4p., 1 ch. sép, tvc., tt conf, asc., lib: du 22/10 au 04/11 et svts, du 24 au 30/12. 071-34.26.67 - 0478-72.07.05. (VB57120)

Nieuport, studio meublé, digue, 5 ét., asc., vue mer, tv, Internet, 1 divan convert. + 2 lits rabatt. 1p., 100€/nuit vac. scol., 90€/nuit hors vac. + 35€ nettoyage. 0476-39.39.61 – lucmarysemontulet@gmail.com (VB57125)

St-Idesbald, appart. vue sur mer, 1ch, 4 pers. max, balcon soleil, sem. quinz., pas d'animaux, envoi photos par mail : danmir1946@gmail.com - 0476-49.17.20 - 02-384.11.00. (VB57126)

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)

Vosges, La Bresse, 13km de Gérardmer, appart. 2 à 4p., liv., coin cuis., 1ch + coin mont. avec 2 lits sup., pkg. priv., tb. vue, loc. tte. l'année, du samedi au samedi. 063-67.78.11 – http://chalet23.fr (VF55934)

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)

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. (VF57121)

Chalet à Foncine Le Haut (Haut Jura), 2ch. + mezzanine, 2 lits d'1 pers., salon avec divan convert., cuis. équip., sdb, wc, terrasse, 1.200€/sem., 1.500€/sem.. vac. scol. 0476-39.39.61 – lucmarysemontulet@gmail.com (VF57124)

Villégiature autre pays

Almunecar + Benidorm, promo. appt. vue mer, 1ch., tv, terr.sud, micro-ond., juin et sept: 525€/m, octobre à mai: 499/m, juill.- août: 790€/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.

L'ITSCM, INSTITUT TECHNIQUE SUPÉRIEUR CARDINAL MERCIER À SCHAERBEEK RECHERCHE (H/F) :
> des enseignants
pour le supérieur - pour des cours de CT et de PP orientés vers les sciences, l'électronique, l'informatique et l'économie.
Envoyez votre CV à candidature@itscm.be

LE CENTRE PSE, MÉDECINE SCOLAIRE À GOSSELIES RECHERCHE (H/F) :
> un médecin
pour entrée immédiate - horaire en journée à convenir.
Infos : 071/35.06.04 - centredesante@psegosselies.be

LA BABILLARDE ASBL À ATH, SERVICE D'ACCUEILLANTES CONVENTIONNÉES À DOMICILE RECHERCHE (H/F) :
> un directeur
CDI - temps plein
Fonction : pilotage de l'activité - gestion journalière - accompagnement social - management des équipes.
Profil : diplôme à orientation psycho-médico-sociale (enseignement supérieur de type court ou long)
Envoyez votre candidature motivée avec CV pour le 27 septembre par mail à Bernadette Backelandt - bernadettebackelandt@hotmail.com

Offres d'emploi

IDÉE 53 ASBL ENGAGE (H/F) :
> un formateur cuisine/salle
CDI - temps plein - contrat ACS - habiter la région bruxelloise.
Plus de détails sur www.idee53.be Envoyez une lettre de motivation avec CV à ID53@idee53.be

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.

Patrimoine

À Lessines, le couvent-hôpital qui soignait les pauvres

L'Hôpital Notre-Dame à la Rose est aussi fabuleux – si pas plus – que les célèbres Hospices de Beaune. Ce majestueux ensemble architectural abrite des collections exceptionnelles qui témoignent de l'évolution de l'art de soigner les âmes et les corps depuis le Moyen Âge.

© Francis Vauban

Entre médecine, herboristerie et religion, nous voilà invités à une rencontre avec des croyances, des théories médicales et des pratiques anciennes.

1242. Alix de Rosoit vient d'hériter d'une fortune considérable de son mari tué à la guerre. Plutôt que de distribuer de l'argent aux pauvres comme le stipule le seigneur Arnould IV dans son testament, elle a cette judicieuse idée d'investir dans la fondation d'un hôpital pour les pauvres. C'est ainsi que voit le jour l'Hôtel-Dieu lessinois, dans la ligne du mouvement hospitalier qui se développa en Europe aux 12e et 13e siècles.

Ces hôpitaux étaient destinés à accueillir les laissés-pour-compte de la société qui ne pouvaient se payer une médecine privée à domicile, réservée aux nobles et aux bourgeois. À Lessines, comme dans de nombreux Hôtels-Dieu, la communauté religieuse qui en avait la gestion suivait la règle de saint Augustin, basée sur le principe de charité, avec une organisation rigoureuse de la vie quotidienne. Ces femmes besogneuses consacraient une grande partie de leur temps au soin des malades. Mais elles avaient aussi une vie spirituelle riche, comme en témoignent de nombreuses œuvres artistiques.

À l'époque, pour les religieuses, les soins de l'âme prévalaient sur les soins du corps. Il fallut attendre la Révolution française pour que la médicalisation des hôpitaux et la laïcisation du personnel hospitalier s'installent progressivement.

Une lente évolution architecturale

Les donations, privilèges et protections accordées par l'aristocratie et l'Église ont permis à l'hôpital de s'agrandir au cours des siècles. Aux 16e et 17e siècles, deux ailes ont complété le bâtiment d'origine. Le tout forme un quadrilatère en pur style gothique qui entoure un cloitré bordé d'arcades et de vitraux. Un siècle plus tard, a été érigée la ferme actuelle, reliée à l'hôpital par une passerelle qui enjambe la Dendre.

Durant la majeure partie de son histoire, l'Hôpital Notre-Dame à la Rose a fonctionné en relative autarcie grâce à ses terres, sa ferme, sa glacière, son moulin, son jardin médicinal, sa pharmacie... Après 740 ans de soins, ce lieu devenu établissement gériatrique a fermé ses portes en 1980.

Il a fallu toute la passion et l'opiniâtreté d'un groupe de bénévoles pour sauver ce joyau patrimonial d'un projet de démolition (destiné à implanter un parking !) et convaincre les autorités de le restaurer. Le classement de Notre-Dame à la Rose comme patrimoine exceptionnel de Wallonie en 1993 a permis de rassembler des fonds afin de lui donner une deuxième vie et permettre au public de le découvrir.

Un patrimoine exceptionnel

Dès l'entrée, on s'imprègne de l'ambiance de l'époque. On imagine l'indigent reçu dans le bureau de la Dame prieure, prié de passer d'abord par la chapelle pour y laver son âme, avant d'être conduit dans la salle des malades attenante, similaire à celle des Hospices de Beaune ayant servi de décor à une scène mythique de "La grande vadrouille". Là, le malade occupera un lit étroit, allongé tête-bêche avec un autre patient... On lui administrera l'une ou l'autre thérapie, telle que la saignée, l'administration de vomitifs ou un lavement, pour "purger" le corps et éliminer les humeurs viciées...

Entre médecine, herboristerie et religion, nous voilà invités à une rencontre avec des croyances, des théories médicales et des pratiques anciennes.

La visite guidée est passionnante, truffée d'anecdotes, de petites histoires qui illustrent la grande Histoire. De la chapelle baroque aux cellules des religieuses en passant par le réfectoire, la pharmacie, les salles des malades ou encore la chambre réservée à l'évêché, en tout une vingtaine de pièces sont admirablement reconstituées.

Mobiliers, boiseries, tableaux, bibelots, ouvrages... : les collections artistiques contribuent à recréer une atmosphère dans ce lieu où le temps semble s'être arrêté. Fait remarquable : la grande majorité des objets proviennent de l'Hôtel-Dieu lui-même, offerts par la famille des jeunes filles entrées en religion et des dames prieures.

L'Hôpital Notre-Dame à la Rose héberge aussi une impressionnante collection de matériels médicaux et instruments chirurgicaux qui témoignent de l'évolution de la médecine. Quant à la pharmacie, réputée bien au-delà des murs de l'Hôpital, elle a conservé ses meubles datant du 19e siècle ainsi que ses nombreux pots, flacons et autres ustensiles.

Enfin, on ne quittera pas les lieux sans passer par le jardin de plantes médicinales où il fait bon se promener. Pour chaque plante, un panneau didactique détaille ses propriétés, ses indications et les façons de l'utiliser.

// JOËLLE DELVAUX

>> Infos : Hôpital Notre-Dame à la Rose, place Alix de Rosoit à 7860 Lessines • Du mardi au vendredi, de 14h à 18h et les WE et jours fériés, de 14h à 18h30 • Visite libre (audioguide) ou guidée le WE à 15h (2h) • Prix plein : 13€ (réductions et gratuité possibles) • restauration sur place • 068/33.24.03 • plus d'infos et programme des activités et animations sur notredamealarose.be

Qui est Notre-Dame à la Rose ?

L'hôpital de Lessines doit son nom à une de ses religieuses, Sœur Marie-Rose Carouy qui, à la fin du 19e siècle, a inventé un médicament très efficace pour traiter les maladies de la peau et les ulcères : l'Helkiase. Il s'agissait vraisemblablement d'un puissant antiseptique composé notamment de bichlorure de mercure. On le produisait sous différentes formes : en poudre rose qui, mélangée à de l'eau, donnait une pommade, ou en sublimé liquide.

De nombreux témoignages (lettres de médecins ou de malades guéris, articles de presse...) attestent des effets miraculeux de ce remède. Les religieuses le commercialisèrent jusqu'en Inde et aux États-Unis. La vente s'arrêta peu avant la seconde Guerre mondiale, sans doute en raison de la découverte des effets secondaires dangereux du mercure.

Exposition

La médecine alchimique : relation entre les métaux et l'âme

L'exposition "Alchemia Medica", au Musée de la médecine à Bruxelles, propose un voyage historique au cœur d'une science de nature expérimentale liée à la magie, la religion, la philosophie et l'art de guérir : l'alchimie.

L'alchimie a profondément marqué la médecine, affirme Thierry Appelboom, administrateur délégué du musée de la Médecine à Bruxelles : *"Sans l'alchimie, nous n'aurions pas connu la chimie et nous n'en serions pas là au niveau de nos connaissances en médecine."* Patrick Burensteinas, scientifique et alchimiste contemporain français, explique la différence entre l'alchimie et la chimie dans une interview accordée à Tistrya Productions (1) : *"Dans la chimie, c'est le produit qui est important, dans l'alchimie, c'est le but. Tous les produits trouvés en faisant de l'alchimie sont des conséquences de la quête pour trouver la pierre philosophale."*

© Sandrine Cosentino

Nicolas Flamel, alchimiste français du 14e siècle, aurait découvert l'élixir de jeunesse grâce à cette pierre. Il a été un des personnages principaux dans le premier livre de la saga d'Harry Potter. La transmutation de la matière en or est sans doute l'image la plus connue de l'alchimie. Différente de la transformation, la transmutation fait disparaitre la matière ou en change sa nature. Trois principes interviennent dans cette transmutation : le soufre masculin s'attaque aux métaux, le mercure féminin est responsable de leurs malléabilité et volatilité, le sel contribue à leur union. Tout corps est constitué de ces trois principes. Pour les illustrer, prenons l'exemple d'une buche en feu : le soufre brule, le mercure part en fumée et les cendres restantes sont le sel.

De l'Antiquité à la Renaissance

L'exposition retrace l'histoire de la médecine alchimique qui a fait ses premiers pas dans l'Antiquité, au croisement de la science et de la magie en Égypte ancienne et grâce aux prouesses philosophiques des anciens Grecs. *"À l'époque, la médecine était inefficace et la mortalité très élevée,* précise Thierry Appelboom. *30 % des nouveaux nés mourraient endéans la première année. Un homme sur deux seulement arrivait à l'âge adulte et il était rare qu'il dépasse les 40 ans. Les alchimistes considéraient l'humain comme immortel mais ils n'arrivaient pas à trouver le remède pour le garder en vie. Les maladies résultaient d'un déséquilibre entre le soufre, le mercure et le sel."*

Aristote, philosophe grec de l'Antiquité, pose les fondements de l'alchimie et pendant plus de 1.000 ans, les médecins-alchimistes se basent sur sa conception de l'Univers, où toute matière est formée de quatre éléments (la terre, l'eau, l'air et le feu). *"Les alchimistes croyaient en l'influence du macrocosme sur le microcosme"*, rappelle Thierry Appelboom. On oppose le macrocosme, représentant l'Univers, au microcosme, le monde à l'échelle humaine. Sept planètes constituent l'Univers : le Soleil, la Lune, Mercure, Venus, Mars, Jupiter et Saturne. Sept métaux poussent sur terre à l'état imparfait : le cuivre, le fer, l'étain, le plomb, le mercure, l'argent et l'or, chacun ayant une correspondance avec la planète qui l'a engendré.

Le terme "alchimie" vient de l'arabe *Al-Kemia, Al* signifiant petite quantité et *Kemia* enfoui dans la terre, indirectement aussi fondre et allier les métaux. Il fait référence aux vertus divines et magiques.

L'alchimie se développe au Moyen-Age avec des applications expérimentales. *"La médecine arabe apporte une révolution entre le 8e et le 12e siècle. C'est l'âge d'or islamique,* indique Thierry Appelboom. *Ils réalisent les premières calcinations, procédé de chauffage à haute température, prolongée le temps nécessaire pour éliminer toutes les substances volatiles."*

Les médecins-alchimistes ont abandonné leurs recherches d'un élixir d'immortalité au 17e siècle, les intellectuels rejetant les conceptions philosophiques et magico-religieuses de l'Antiquité et constatant l'inefficacité d'un art de guérir qui n'était pas construit sur des données scientifiques. Antoine Laurent de Lavoisier, considéré comme le père de la chimie moderne, définit alors la matière par la propriété d'être pesante.

// SANDRINE COSENTINO

Plus d'infos : Exposition "Alchemia Medica" jusqu'au 15 novembre • Musée de la médecine, Campus Erasme, place Facultaire, route de Lennik 808 à 1070 Bruxelles • en semaine de 9h à 16h et le 1er weekend de chaque mois de 13h à 16h • 02 555 34 31 • dès 1€ et gratuit les dimanches
L'exposition sera ensuite présentée à l'Hôpital Notre-Dame à la Rose courant de l'année 2023.

(1) Patrick Burensteinas : La transmutation alchimique, 14/03/2016, tistryaproductions.com

éditorial

L'accès aux droits individuels, notre affaire à tous

Alexandre Verhamme
// Directeur général MC

La flambée des prix énergétiques repose la question essentielle du non-recours aux droits sociaux. Accompagnement proactif et utilisation des données à bon escient doivent aider à ne plus laisser passer ceux qui en ont besoin entre les mailles du filet.

La crise énergétique risque de devenir la crise de trop. Les conséquences sont peut-être moins brutales que celle du Covid, mais insidieusement aussi dramatiques. Elle ne met pas directement la vie en danger, mais menace de plonger des centaines de milliers de personnes dans la pauvreté. Et puisque la pauvreté est l'un des déterminants les plus importants de la santé (y compris de la santé mentale), les organisations sociales et de la santé se retrouvent une fois de plus dans l'œil du cyclone.

Cette crise soulève de nombreux enjeux structurels aux niveaux national et européen en matière de régulation du marché, de taxation des profits, d'indépendance énergétique. Elle rappelle l'urgence de mener des mesures en matière d'isolation, de mobilité, et plus globalement, de transition énergétique juste et durable. Ce n'est pas le moindre des points à nos yeux, elle remet aussi d'actualité la question essentielle de l'accès aux droits sociaux (lire aussi l'édito du 16 septembre 2021 "Un droit est un droit").

Pendant le confinement, le gouvernement avait décidé d'octroyer temporairement le tarif social énergie aux bénéficiaires de l'intervention majorée (BIM). Mesure prolongée à de multiples reprises depuis et toujours en vigueur. Pour rappel, l'intervention majorée a été créée pour offrir aux personnes à faible revenu un remboursement plus élevé des frais médicaux. Parce que ce statut permet d'identifier un public financièrement fragile, il est de plus en plus utilisé comme base pour accorder des aides dans d'autres domaines (transport, énergie, etc.) Malheureusement, beaucoup de personnes dans le besoin et dans les conditions pour obtenir ce droit s'ignorent encore. Si l'octroi du statut est automatique pour certaines catégories d'allocataires sociaux (revenu d'intégration, Grapa, allocation pour handicapé, etc.) pour d'autres, une enquête sur les revenus est nécessaire. Or, ces personnes ne sont pas toujours correctement informées et/ou identifiées.

Lutter contre le non-recours

Si l'ampleur du non-recours aux droits reste difficile à évaluer, certains chercheurs évoquent des taux de non-recours qui pourrait être de l'ordre de 40 à 50 % pour l'intervention majorée[1]. En tant que mutualité profondément ancrée dans nos convictions de solidarité, nous voulons activer les leviers qui sont à notre portée pour activer ces droits.

Depuis 2015, nous avons pu nous mettre proactivement à la recherche de personnes qui, selon les signalements qui nous ont été fournis par l'administration fiscale, étaient éligibles à l'intervention majorée sur base de leur déclaration. Les chiffres de 2020 montrent que cette approche a permis à 19.793 membres de la MC de bénéficier de l'intervention majorée. Un ménage/membre sur dix contacté y avait droit.

La question du partage des données invite légitimement à faire preuve de la plus grande prudence pour respecter la vie privée. Mais c'est aussi un levier pour renforcer l'accès aux droits sociaux. Dans ce contexte, la MC avance deux propositions pour simplifier l'accès au statut BIM. Aujourd'hui nous devons encore demander une certaine "charge de la preuve" au citoyen et les informations fiscales deviennent vite obsolètes dans des situations où les revenus peuvent être précaires. Fournir aux mutualités des moyens de collecter numériquement des données sur les revenus plus récents permettrait de toucher plus rapidement les personnes qui en ont besoin et faciliter les démarches. Par ailleurs, il nous semblerait pertinent de donner automatiquement droit à l'intervention majorée aux personnes dont on sait qu'elles ont des revenus modestes qui resteront stables. Un retraité de 85 ans ne gagnera probablement plus d'argent supplémentaire. Rien ne sert de l'alourdir administrativement.

Alors que la crise économique se durcit, la question du non-recours aux droits au sens large doit être une priorité. Les travailleurs sociaux le répètent, les suivis administratifs de plus en plus complexes et trop nombreux sont ceux qui passent entre les mailles du filet. Ce qui était vrai hier pour les plus fragiles, va devenir une réalité pour un nombre très largement supérieur de citoyens pudiquement regroupé sous l'appellation de "classe moyenne". À cet égard, la question d'un élargissement du tarif social énergie doit aussi être posée.

Il n'est plus possible de considérer que la mise en œuvre "classique" de nos systèmes de protection va suffire pour faire barrage à la pauvreté croissante. Attaquer les situations de précarité en s'adressant proactivement à certains publics fuyant les procédures longues et complexes constitue assurément l'une des missions de la MC. Il faut éviter que des situations de fragilité se dégradent au point de nuire fondamentalement à un bien-être minimum légitime. Le défi est d'abord individuel, mais la sérénité sociale de toute une population est en jeu.

En savoir plus sur le statut BIM sur mc.be/bim

1 Chiffre cité par Ive Marx de l'université d'Anvers. "Sociaal energietarief verlengen? Denk eerst eens na" *De Standaard*. 28 juin 2022.

Ça se passe

// Musée Belvue et Palais du Coudenberg pour les 60+

Le vendredi 29 septembre, le musée BELvue et le palais du Coudenberg mettront les 60 ans et plus à l'honneur avec une journée d'activités et un programme inédit. Cette 1re édition de la journée 60+ a pour objectif d'offrir au public un programme varié qui permettra de découvrir les deux musées à travers des visites guidées, des contes, des ateliers de danse et de chant, etc. Prix : 20 €/personne
Lieu : Place des Palais 7 à 1000 Bruxelles
Infos et réservation des activités : belvue.be • braem.c@kbs-frb.be (Clémence Braem) • 02/517.06.25 • coudenberg.brussels

// Vers une société du sans contact ?

Le Cefoc (Centre de Formation Cardijn) organise une journée de réflexion le samedi 8 octobre, de 9h à 17h. Avec la pandémie, la distanciation sociale a fait son apparition dans nos vies. Mais au-delà de la crise sanitaire, n'est-ce pas la société entière qui va vers le "sans contact" ? Numérisation, digitalisation s'étendent à tous les domaines de l'existence : culture, travail, enseignement, services publics, banques... Quel humain et quelle société fabriquons-nous en allant toujours plus vite, plus loin vers le sans contact ? Avec la participation du philosophe Mark Hunyadi.
Prix : 12 € (apporter son pique-nique)
Lieu : Relais des Houdengs, rue C. Mercier 13 à 7110 Houdeng-Goegnies
Inscriptions pour le 21 septembre au plus tard : 0498/71.86.21 • vanessa.dellapiana@cefoc.be

// Marcher et prier en forêt

Le dimanche 9 octobre, de 9h30 à 17h, marche d'une dizaine de kilomètres dans la forêt de Soignes. Dans la nature, l'intériorité personnelle se recrée, au rythme paisible de la marche et de la rumination d'un texte biblique. La journée se clôture par un partage et un goûter. Prévoir des chaussures de marche tout terrain, un pique-nique avec boisson, ainsi que des vêtements adaptés à la météo.
Infos : Notre-Dame de la Justice, av. Pré-au-Bois 9 à 1640 Rhode-St-Genèse • 02/358.24.60 • ndjustice.be

// Braille Tech

Le BrailleTech, semaine des technologies pour les personnes aveugles et malvoyantes, inaugurera un nouvel espace dédié au smartphone sous IOS et Android. Les conseillers en adaptations techniques feront découvrir les fonctionnalités d'accessibilité aux visiteurs déficients visuels, les guideront dans le choix du matériel en fonction de leurs besoins et motivations. La Bibliothèque de la Ligue Braille y présentera aussi la plateforme ABC (Accessible Books Consortium) aussi accessible via smartphone. Le BrailleTech s'adresse principalement à toutes les personnes aveugles et malvoyantes, aux aidants proches, aux professionnels. L'édition 2022 s'organisera une nouvelle fois de manière hybride. Prix : entrée gratuite mais inscription préalable en ligne : braille.be • 02/533.32.11
Lieu : rue d'Angleterre 57 à 1060 Bruxelles
Digital : lundi 10 et mardi 11 octobre (via YouTube et Zoom). • Live : du jeudi 13 au samedi 15 octobre, de 10h à 16h30

// Semaine de santé mentale en Wallonie

Du 10 au 16 octobre, le Cresam (Centre de référence en santé mentale) organise diverses actions en Région wallonne afin de mieux faire connaître les services d'aide et de soins en santé mentale, encourager les collaborations intersectorielles et sensibiliser la population à l'importance de prendre soin de sa santé mentale. Pour cette prochaine édition, la thématique "Santé mentale & jeunes. Comment se construire dans la société d'aujourd'hui ?" sera abordée tout au long de la semaine. Les portes d'entrée pour discuter de cette thématique sont multiples et seront plus particulièrement explorées lors du colloque du lundi 10 octobre.
Infos : cresam.be • semaine-sante-mentale.be

// Justice climatique, justice sociale

Le Cefoc organise un week-end de formation les samedi 15 et dimanche 16 octobre sur le thème : "Justice climatique, justice sociale, et les convictions dans tout ça ?". Les prévisions scientifiques concernant l'environnement sont alarmistes. Notre mode de vie occidental menace la planète et les plus pauvres en sont les premières victimes. Les convictions philosophiques et religieuses s'expriment sur la manière d'être au monde de l'humain. Peuvent-elles déplacer notre regard et nous interpeller dans le sens d'une transition écologique juste et bénéfique pour toutes et tous ? Prise de recul pour s'interroger sur les relations entre l'humain et la nature. Les intervenants : Brigitte Maréchal, sociologue des religions, Michael Privot, islamologue et Luis Martinez, théologien. Le bouddhisme et l'animisme seront abordés par différents supports. Prix : prix indicatif 60 € (repas et logement compris). Le prix ne doit pas être un obstacle à la participation, la PAF reste libre et anonyme
Lieu : La Marlagne, chemin des Marronniers 26 à 5100 Wépion
Inscription : pour le 30 septembre 2022 au plus tard : 081/23.15.22 • info@cefoc.be • cefoc.be

// Conférences Antenne interuniversitaire Aînés à Nivelles

Dix conférences seront présentées par des professeurs, des chercheurs et des spécialistes de l'UCLouvain et de l'ULB. Elles seront suivies d'un échange de questions-réponses avec le public. La première aura lieu le lundi 10 octobre 2022 à 14h30 et a pour titre : "Impact du changement climatique sur les maladies infectieuses : une boîte de Pandore". Elle sera donnée par Mr Nathan Clumeck, docteur en médecine, professeur émérite ULB, chef de service honoraire des maladies infectieuses au CHU Saint-Pierre. Prix : 6 € : tarif plein • 3€ (Bim/Omnio) • 2 € étudiants - de 25 ans • abonnement : 33 € • pour un couple : 55 €
Lieu : salle du Waux-Hall, place Albert Ier à 1400 Nivelles
Infos : 0476/29.00.17 • ccnivelles.be

// ASBLissimo

L'asbl ASBLissimo organise la 3e édition du salon & congrès d'ASBLissimo les jeudi 13 et vendredi 14 octobre. Le salon a pour but de promouvoir et valoriser le rôle et les responsabilités des gestionnaires, dirigeants et responsables d'asbl en Belgique francophone en organisant l'éducation permanente et la formation de ces personnes notamment par des rencontres, des formations et des échanges entre dirigeants et responsables d'asbl selon toutes les formes possibles (cours, congrès, conférences, séminaires, salon, expositions...). ASBLissimo se veut être l'accélérateur d'une génération associative innovante, professionnelle et ouverte au changement afin de lui donner les moyens de disposer de tous les outils menant à la réussite de ses projets.
Lieu : Be-Here, rue Dieudonné Lefèvre 4 à 1020 Bruxelles
Programme et inscriptions : asblissimo.be

// La mort, parlons-en tant qu'il fait beau

La MC vous invite le mardi 18 octobre, à 14h30, lors d'une conférence, à réfléchir à ce que la mort peut faire émerger de vivant en chacun de nous. À travers cette conférence à la fois grave et légère, Gabriel Ringlet abordera les raisons pour lesquelles il est important de parler de la mort et d'autant plus quand tout va bien. Fidèle à son habitude, Gabriel Ringlet mêlera réflexion spirituelle et évocation poétique dans une conférence souriante et encourageante. Gratuit.
Lieu : Musée de la médecine (hémicycle de conférence), Campus Erasme, route de Lennik 808 à 1070 Anderlecht (Métro Erasme).
Accessible aux PMR.
Inscription obligatoire : mc.be/bruxelles/activites • 02/501.55.69